



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TESIS

**MUJERES DE CLASE TRABAJADORA DE LA CUENCA
DE MÉXICO: ESTRATEGIAS DE CUIDADO FAMILIAR Y
SALUD**

**Para obtener el grado de
Licenciatura en Psicología**

PRESENTA

Ybette Karen Ramos Gutiérrez

Director (a)

Dra. Itzia María Cazares Palacios

Codirector (a)

Dra. Dalia Cortes Rivera

Comité tutorial

Dra. Flor de Maria Erari Gil Bernal

Mtro. Juan Carlos Cruz Cervantes

Pachuca de Soto, Hgo., México., noviembre 2024

22 de octubre de 2024

Asunto: Autorización de impresión formal

DRA. ANDRÓMEDA IVETTE VALENCIA ORTIZ
JEFA DEL ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA
Head of Academic Psychology Area

Manifiestamos a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación del pasante **Ybette Karen Ramos Gutiérrez**, bajo la modalidad de Tesis Individual cuyo título es: **"Mujeres de clase trabajadora de la Cuenca de México: Estrategias de cuidado familiar y salud"** debido a que reúne los requisitos de decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

"AMOR, ORDEN Y PROGRESO"

Nombres de los Docentes Jurados	Cargo	Firma de Aceptación del Trabajo para su Impresión Formal
Dra. Flor de María Erari Gil Bernal	Presidente	
Dra. Itzia María Cázares Palacios	Vocal	
Dr. Dalia Cortes Rivera	Secretario	
Mtro. Juan Carlos Cruz Cervantes	Suplente	

Dedicatoria

Este trabajo fue posible por el apoyo que recibí de varias personas que me sostuvieron y motivaron en todo este proceso, por lo que quiero dedicarles este trabajo a mis padres, hermanas, sobrinos, asesoras y participantes, sin su apoyo no hubiese logrado concluir esta etapa, aunque fue un proceso difícil emocionalmente para mí, también estuvo lleno de satisfacciones y aprendizajes que llevaré en mi corazón toda la vida.

Principalmente quiero dedicar mi tesis a mis padres, Luisa y Miguel, que gracias a su esfuerzo y dedicación de años pude lograr llegar hasta donde estoy, por su ejemplo de lucha y superación me inspiraron a trabajar para conseguir lo que deseo, y que durante estos meses me han animado y apoyado, por eso y más les doy infinitas gracias.

A mis hermanas Angela y Marilu que me han sostenido en los momentos más difíciles de este proceso, les doy las gracias por escucharme, apoyarme y darme ánimos cuando ya no tenía motivación para continuar. A mis sobrinos Ángel y Carlos que con sus abrazos y ocurrencias me reconfortaban.

A mi Pepis, que aunque no estás conmigo desde hace años, tu ejemplo de resiliencia me ha inspirado por años, por la confianza y amor que siempre mostraste hacia nosotras me motivo pensar lo cuan orgullosa que te sentirías que me convirtiera en una profesionista.

A mis asesoras la Dra. Itzia y la Dra. Dalia que me han guiado en este proceso y de quienes he aprendido bastante, les agradezco y admiro por todo el trabajo, ayuda y comprensión.

A Dios por iluminar mi camino, llenarme de fortaleza y guiarme a las personas maravillosas que me ayudaron en este proceso.

A mis participantes por ser tan amables, solidarias y compartir su vida conmigo, sin su colaboración no habría sido posible la realización de este trabajo.

Aunque me gustaría expresar más, las palabras no me alcanzan para explicar cómo la historia de mi familia y las mujeres que he conocido han tocado mi vida y aunque estoy sumamente orgullosa de su lucha y logros, la vida para las mujeres debería ser más justa y me gustaría al menos aportar con visibilizar la lucha no solo física sino también psicológica que enfrentan las mujeres a diario.

¡Gracias!

Resumen

Las mujeres experimentan múltiples desigualdades, situación que puede verse exacerbada o mitigada por sus condiciones de vida. En caso específico las mujeres de clase trabajadora desempeñan una doble o triple jornada laboral, ya que sus condiciones económicas y en ocasiones su condición de informalidad laboral les impide acceder a servicios domésticos y de cuidados ya sean públicos o privados, en relación a esto el objetivo de este trabajo es identificar las estrategias de cuidado familiar que despliegan mujeres de clase trabajadora de la Cuenca de México para sostener la vida familiar y describir algunos impactos en su salud.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas de tipo etnográfico a seis mujeres que laboran en fábricas o talleres ubicados en la Cuenca de México. Los datos se analizaron con base a la Teoría de Punto de Vista Feminista. Los resultados demuestran que las mujeres presentan indicios de agencia ante las múltiples tareas que desarrollan y sus condiciones de vida, sin embargo, además de las desigualdades de género enfrentan doble jornada laboral, pobreza de tiempo, condiciones precarias en que trabajan las participantes, dificultades en el acceso a servicios de cuidado públicos y privados, así como estragos físicos y psicológicos derivados de la sobrecarga de trabajos en lo doméstico y en las fábricas.

Se concluye que es necesaria la reorganización y colaboración activa a nivel micro y macro social, donde redistribución los trabajos de cuidado al interior de la familia, así como pongan en marcha inversiones por parte del estado y el mercado para la infraestructura del cuidado, contribuyendo a la desfeminización de los trabajos no remunerados con ello se garantizaría el desarrollo y bienestar, físico y psicosocial de las mujeres.

Abstract

Women experience multiple inequalities, a situation that can be exacerbated or mitigated by their living conditions. Specifically, working-class women perform double or triple shifts, as their economic conditions and, in some cases, their informal employment status prevent them from accessing domestic and care services, whether public or private. In this regard, the objective of this work is to identify the family care strategies deployed by working-class women in the Basin of Mexico to sustain family life and to describe some impacts on their health.

Semi-structured ethnographic interviews were conducted with six women working in factories or workshops located in the Basin of Mexico. The data were analyzed based on Feminist Standpoint Theory. The results show that women exhibit signs of agency in the face of the multiple tasks they perform and their living conditions. However, in addition to gender inequalities, they face a double workday, time poverty, precarious working conditions, difficulties in accessing public and private care services, as well as physical and psychological damage resulting from the overload of work in the domestic sphere and in factories.

It is concluded that a reorganization and active collaboration at the micro and macro social levels is necessary, where care work is redistributed within the family and where the state and the market invest in care infrastructure, contributing to the defeminization of unpaid work. This would guarantee the development and well-being, both physical and psychosocial, of women.

Índice

Introducción.....	5
Capítulo I. Estado de la Cuestión	10
Investigaciones Internacionales.....	11
Investigaciones en América Latina.....	15
Investigaciones Nacionales.....	21
Capítulo II. Historia del trabajo y división sexual del trabajo como fundamento de la realidad actual.....	30
Sociedades preindustriales.....	32
Época Contemporánea.....	33
Primera y Segunda Guerra Mundial	36
Trabajo Remunerado y Trabajos no Remunerados	40
Trabajo de cuidados.....	42
Doble y triple Jornada Laboral	43
Miradas analíticas del cuidado	45
Economía del cuidado.	45
El cuidado como derecho.	47
Capítulo III. Adaptaciones y consecuencias de las mujeres ante las desigualdades estructurales: Estrategias de cuidado familiar y salud.....	48
Estrategias para el cuidado familiar	49
Salud	51
Riesgos para la salud	53
Salud física	57
Salud Psicológica.....	57
Capítulo IV. El cuidado un trabajo fundamental pero invisible: acercamiento a la realidad de las participantes	59
Planteamiento del problema y relevancia social.....	60
Objetivos Específicos	63
Hipótesis	63
Contexto de investigación	64
Estrategia metodológica	69
Diseño y Alcance de la Investigación.....	71
Configuración de la muestra y estrategias de identificación de las participantes	71
Criterios de Selección.....	72
Estrategias, Técnicas e Instrumentos de Investigación	76

Procedimiento.....	83
Consideraciones éticas.....	83
Capítulo V. Descripción y análisis de resultados	85
Contexto	87
Estrategias de Cuidado Familiar.....	88
Estrategias directas	89
Estrategia complementaria	96
Estrategia indirecta	98
Salud.....	100
Riesgos para la Salud.....	100
Salud física	107
Salud Psicológica.....	110
Categorías emergentes	112
Experiencia entorno a la maternidad	112
¿Y quién para mí?.....	114
Empoderamiento.....	116
Capítulo VI. Discusión y Conclusiones.....	120
Referencias	134
Anexos	146
Anexo 1. Consentimiento informado.	146

Índice de figuras

Figura 1. División sexual del trabajo.....	39
Figura 2. Mapa de municipios de Hidalgo y Estado de México.....	66

Índice de tablas

Tabla 1. Perfil de las participantes.....	74
Tabla 2. Guía para establecer el perfil de las participantes	77
Tabla 3. Guía sobre las Estrategias de Cuidado Familiar.....	78
Tabla 4. Guía de entrevista sobre implicaciones o consecuencias en la salud	80

Introducción

A lo largo de la vida hemos sido cuidados por mujeres como nuestras madres, abuelas, tías, hermanas o vecinas en el entorno de la familia y la casa y, también en entornos enfocados al cuidado de la salud o la educación, ahí están las enfermeras, doctoras y maestras, solo por referir a algunas. La división sexual del trabajo es un principio organizador del trabajo basado en las diferencias biológicas y capacidades entre hombres y mujeres separándoles en trabajos relacionados al ámbito público y privado respectivamente, ahora igualmente permeando los trabajos remunerados y/o profesionales (Herrera, 2021; Hirata y Kergoat, 2002), en este sentido, a las mujeres se les ha asignado históricamente el rol de los cuidados, de cuidar al otro o la otra, a través de distintas relaciones y formas.

Indudablemente en algún momento de la vida hemos sido beneficiados de los cuidados que alguna mujer nos ha brindado, que Mies (1999) refiere como el *trabajo productor de vida* que realizan las mujeres; los cuidados como trabajo y como base de la reproducción social, que dicho sea de paso a veces la mujer realiza de manera individual el cuidado, pero otras, lo hace en colectivo con la familia o con otras mujeres.

De manera particular como mujer se puede identificar la colaboración de otras mujeres en los quehaceres del hogar *-al no tener hermanos varones-*, no notaba las diferencias entre hombres y mujeres en dicho ámbito. Pero al crecer pude reconocer ciertas diferencias, desigualdades y violencia por el hecho de ser mujer: comentarios machistas, presión para formar una familia, tener pareja sentimental y el acoso callejero, por ejemplo; hecho que me ha generado inseguridad y cierta culpabilidad, sin embargo, nunca cuestioné el lugar de la mujer adentro del hogar, pues, al ser beneficiada del cuidado y trabajo de mi

madre me centré en cuestiones que se le adjudica mayor valor social como mi educación universitaria. Este cuestionamiento no surgió hasta que comencé a trabajar como empacadora en una empresa, al notar la diferencia entre mi vida y la vida de mis compañeras de trabajo.

En ese momento me di cuenta de la injusticia que viven las mujeres con familia (mujeres que son madres y que viven en pareja), si bien, ahora nos desempeñamos en mismos entornos laborales dándonos una falsa impresión de igualdad entre hombres y mujeres, la realidad es que mujeres como mis compañeras de trabajo llegan a cumplir una segunda y tercera jornada laboral, hecho que contrasta con otras empleadas y empleados solteros o que simplemente por ser hombres no realizaban trabajos del hogar y tampoco de cuidados.

Por ello, además de conocer la historia de vida y las estrategias que mis compañeras empleaban para cuidar a su familia, pude contrastar el notable desgaste que presentaban mis compañeras en comparación con mis compañeros. Comprendiendo ¿qué pensaban?, ¿qué sentían?, ¿qué es lo que querían para sí mismas? a través de cuestionamientos que se retomaron en el último año y medio de formación profesional, pues si bien la diversidad de enfoques que la Psicología ofrece permiten explicar el comportamiento y pensamiento de las personas, no se aborda o menciona acerca de las desigualdades de ser mujer.

Destacando que las altas expectativas y carga laboral generan que las mujeres consideren insuficientes sus capacidades para llevar a cabo tareas, y, por tanto, pensarse como “malas mujeres” o “malas madres”; dolor que se pudo reconocer en la primer entrevistada. Pese a “los cambios en la organización familiar producto de las transformaciones económicas y laborales [...], no siempre implican ruptura de los valores tradicionales sobre la familia” (Herrera, 2021, p. 92).

A pesar de la importancia que tiene la aportación económica de las mujeres en sus hogares gracias a sus trabajos remunerados, los trabajos domésticos y de cuidados, aún no han sido reconocidos y tampoco repartidos equitativamente. Realidad que puede enfrentar cualquier mujer en su vida en diferente medida, refiriendo a la educación y clase social como factores diferenciadores de las oportunidades de cada persona. Por lo tanto, se indaga sobre la situación de distintas mujeres trabajadoras con características de vidas similares en la región de la Cuenca de México para comprender a partir del discurso por lo que pasa y pasó una mujer con tal carga de trabajo.

La zona geográfica en la que se llevó a cabo la investigación fue la región de la Cuenca de México, específicamente en los municipios de: Tolcayuca en el Estado de Hidalgo y Temascalapa en el Estado de México, pues, las empresas donde trabajan las participantes se encuentran ubicadas en el municipio de Tolcayuca, Hidalgo. Es importante mencionar que Tolcayuca y Temascalapa son municipios que se encuentran cercanos a Tizayuca y Villa de Tezontepec (Ver Figura 2) donde se encuentran dos grandes zonas industriales: La Zona Industrial Tizayuca y el Parque Industrial Platah por lo que es frecuente que los y las habitantes trabajen en dichos lugares.

Así, el objetivo de esta tesis es analizar las estrategias de cuidado familiar y salud de Mujeres trabajadoras de la Cuenca de México. Desarrollando objetivos específicos para: Primero identificar cómo los factores históricos y socioculturales influyen en la sobrecarga de trabajo actual de las mujeres. Continuar con describir las estrategias de cuidado familiar que despliegan las mujeres obreras y finalizar con indagar las implicaciones en la salud mental y física de las mujeres obreras en relación.

De esta manera, el trabajo de investigación está organizado en siete capítulos, el capítulo uno presenta el Estado de la cuestión en donde se revisaron 19 artículos para analizar aportaciones, hallazgos y fuentes de consulta común que datan de los últimos diez años. A pesar de ser un tema que apenas parece tomar fuerza de difusión en medios gubernamentales, en los entornos académicos diversos autores a nivel nacional e internacional desde hace ya algunos años han contribuido desde diversos contextos.

En el capítulo dos se aborda de manera general la historia del trabajo, las relaciones sexo-género y el papel que ha tenido la mujer tanto en el trabajo realizado en la esfera privada como en la pública con la finalidad de identificar cómo los factores históricos y socioculturales influyen en la sobrecarga de trabajo actual de las mujeres.

El capítulo tres caracteriza las formas en que las mujeres dan respuesta a la sobrecarga de trabajo mediante las estrategias de cuidado familiar que despliegan las mujeres con el propósito de dar respuesta a la alta demanda de actividades que realizan vinculadas al cuidado de sus familias y el tiempo que dedican en sus trabajos remunerados, además de mencionar las implicaciones en la salud mental y física de las mujeres obreras en relación a sus condiciones de vida.

En el capítulo cuatro se muestra el planteamiento del problema, pues, al ser el cuidado un trabajo invisible no había tomado relevancia hasta hace unos pocos años gracias a la pandemia partiendo del caso específico en México y el contexto sociodemográfico de las participantes. Igualmente, se incluyen los objetivos generales y específicos, el contexto donde se desarrolló la investigación y la estrategia metodológica empleada para llevar a cabo la recolección de datos.

El capítulo cinco analiza los datos obtenidos de las entrevistas realizadas a las seis participantes en donde se mencionan sus vivencias estableciendo dos categorías principales: Estrategias de cuidado familiar y Estrategias de cuidado para la salud. Con los resultados obtenida dos de las entrevistas se establecieron tres categorías emergentes: Experiencias entorno a la maternidad, ¿Y quién para mí?, y Empoderamiento. Además, se llevó a cabo un proceso de concientización durante la investigación para reflexionar sobre la importancia de las mujeres en la vida de los demás, así como, las injusticias que enfrentan logrando reconocer los sentimientos experimentados al cuestionarse sobre el rol que han desempeñado.

Finalmente, en el capítulo seis se desarrolla la discusión de la investigación reflexionando sobre las implicaciones y sesgos incidiendo de forma más explícita en las experiencias, curiosidades profesionales y personales que orientaron la elección del tema del presente trabajo. Igualmente, se hace mención de cuestiones metodológicas, la relación de la psicología en este trabajo, una conclusión general del caso estudiado, las problemáticas relacionadas y futuras líneas de investigación que contribuiría al enriquecimiento y comprensión de este estudio.

Capítulo I. Estado de la Cuestión

El interés por el tema de cuidados ya tenido auge en los últimos tiempos debido a la pandemia, pues, la fragilidad en la vida de las personas permite recordar la importancia de esta y todo el trabajo que hay detrás para cuidarla como, por ejemplo, el que realizan los doctores de manera profesional, así como, el de los cuidadores informales. Por lo que gracias al trabajo de las mujeres al interior del hogar varias familias pudieron enfrentar los problemas derivados como: la salud, educación y el cuidado.

Si bien estos problemas ya estaban presentes, la pandemia los amplificó permitiendo ver la importancia de los trabajos de cuidados para la sociedad y el mantenimiento de la vida. El interés por los temas del trabajo parecen ser nuevos, sin embargo, los estudios de género ya abrían señalados la importancia del cuidado, según Batthyány (2020) “Desde hace cuarenta años, [...] han mostrado cómo las tareas que ocurren en el ámbito doméstico son cruciales e imprescindibles para el funcionamiento del sistema económico y para el bienestar social” (p. 11).

Además de lo ya mencionado el tema de cuidados siguen en relevancia por la *crisis de cuidados* que enfrentan y enfrentarán los países, esta crisis es definida como la dificultad de proveer cuidados a la población dependiente (personas en su vejez, con discapacidad, niños y niñas) esta es originada por múltiples factores como: el envejecimiento de la población, la revolución reproductiva, es decir cada vez hay más personas por cuidar y cada vez hay menos profesionales y personas que pueden y deseen hacerlo. En el caso de las mujeres cada vez están priorizando su carrera profesional o laboral antes que formar una familia, hecho que es bueno para las mujeres incursionar en espacios que se consideraban

solo para los hombres, sin embargo, para los países que el cuidado es sostenido por mujeres y que no están preparados para dichos cambios debe ser preocupante. Esta situación ha generado que las mujeres se alejen del ideal de género al sobreponer su bienestar al desarrollar estrategias para la realización de su *carga total de trabajo* (trabajos remunerados y trabajo no remunerado).

Este proyecto se centró en estas últimas que, si bien no por elección consciente se mantienen en el ideal de género, pues, se tiene como objetivo conocer las estrategias que despliegan las Mujeres Obreras de la Cuenca de México e Hidalgo, para cuidar y sostener la vida familiar, así como, las consecuencias e implicaciones en su salud y sus condiciones de vida. Para el inicio de esta investigación se realizó una búsqueda y revisión de literatura científica que data de los últimos diez años, esta consta de 19 investigaciones y artículos realizados entre los años 2014 al 2024 que se relacionan con la temática señalada adscrita en diversas latitudes nacionales e internacionales, en primer instancia se hará mención de cada una de las investigaciones consultadas a forma de fichero para posteriormente realizar un análisis entre las investigaciones consultadas que incluye aspectos teóricos, descriptivos y metodológicos así como hallazgos y conclusiones.

Investigaciones Internacionales

Mayobre y Vázquez (2015) en su investigación realizada en Galicia, España, tiene por objetivo analizar las características y problemáticas que presentan los cuidadores de personas mayores donde a pesar de los avances normativos que han contribuido en la erradicación de la discriminación hacia la mujer, permanecen las desigualdades entre sexos,

según datos cuantitativos demuestra que la mujer aún es la principal encargada de proveer de cuidados a su familia información que fue complementada con 11 entrevistas en profundidad semiestructuradas a cuidadoras primarias que indican que no existe un acuerdo familiar explícito, sino más bien se da por hecho por el *sentido de obligación* aquellas mujeres de la familia con un trabajo precario y/o que no tienen descendencia serán quienes se le asigna el labor de ser las cuidadoras, afectando en su vida laboral, pues, en ocasiones es necesario que renuncien, además de ver perjudicada su economía, salud psicológica al presentar estrés, ansiedad, depresión, además de un sentimiento de resignación, falta de libertad y problemas familiares, igualmente, sus actividades de ocio y vida social se vieron omitidas al contar con menos tiempo del que les queda para sí mismas.

Armijo (2016) realizó una investigación en España con el objetivo de conocer las estrategias para “conciliar” el dilema trabajo/familia a través de un enfoque cualitativo se realizaron 47 entrevistas a madres trabajadoras españolas de diferentes clases sociales y ocupaciones. Los resultados indican que las estrategias que establece cada mujer dependen de la clase social en la que se encuentran y de su formación académica, así, las mujeres de clase baja y que son trabajadoras manuales no cuentan con los recursos económicos, derechos laborales.

Además, que responden a una división sexual del trabajo más estricto en comparación con las mujeres profesionales que cuentan con los recursos para servicios pagados, en su familia se busca cierta igualdad, sin embargo, a pesar de contar con derechos laborales por maternidad temen a usarlos por las posibles repercusiones en sus carreras. Un aspecto en lo que guardan similitud las mujeres sin importar su realidad de vida es que sus principales estrategias se basan en la ayuda de otras mujeres como madres, hermanas o vecinas, pero

igualmente cuando presentan dificultades para la conciliación de sus actividades tienden al descontento e incluso a la frustración por la impotencia.

En la investigación de carácter cualitativo realizada por Moreno, Recio, Borrás y Tons (2016) evidenció las dificultades materiales, simbólicas y culturales de la sociedad española, a partir de entrevistas individuales y grupos focales a mujeres cuidadoras formales e informales de personas mayores, un factor que define la toma de decisiones en cuanto cuidados es la clase social puesto que las cuidadoras y familias de clase baja evitaban los servicios públicos debido sentían una obligación emocional y moral con sus familiares y desconfiaban de las instancias.

Por otro lado, sus condiciones económicas no le permitían contratar servicios especializados, así, las familias de clase media y alta accedían a servicios privados sin ninguna culpa siempre que fueran realizados en casa, hecho que generó que los cuidados se quedaran bajo la responsabilidad de las familias debido a las altas exigencias por servicios personalizados pese a la carga histórica y emocional de los malestares cotidianos de los cuidadores.

El objetivo de investigación de Cano (2018) fue analizar las estrategias familiares de cuidados a mayores con dependencias severas, este se logró mediante un trabajo etnográfico, en el cual convivió con cuatro familias de diferentes clases sociales (alta, media alta, media baja y baja) de zonas semiurbanas de España entre los años 2011 y 2012. Se entrevistó a varios miembros de la familia principalmente aquellos identificados como cuidadores, identificando que la estrategia empleadas por la familia de clase alta refiere a la mercantilización de los cuidados en el hogar. Las familias de clase media combinan los cuidados informales y los mercantiles según sus posibilidades económicas.

En cuanto a la familia de clase baja la estrategia es únicamente informal teniendo que elegir algunas mujeres de la familia dejar sus empleos, una aspecto en común de las familias es la evitación de residencias para adultos, pues, tiene una connotación negativa para la familia o en palabras de Cano (2018) “así, la norma social se muestra interiorizada en forma de culpa” (p.7). Por otro lado, el autor relaciona el género y la clase social como los principales determinantes para los cuidados, pues, los hombres en las familias con recursos toman decisiones en cuanto a los cuidados, así, en las familias con menores recursos los hombres se apartan de las decisiones y las mujeres son las proveedoras de cuidado.

Ruíz y Nicolás (2018) realizaron una investigación en España en los municipios de Santomera y Murcia, donde su objetivo fue visibilizar que la labor de cuidados familiares es adjudicada a las mujeres como parte de su rol de género. La investigación es cualitativa basada en la teoría fundamentada de tipo descriptivo, la información fue obtenida por entrevistas semiestructuradas. La muestra está conformada por nueve mujeres de entre 44 y 66 años de edad, de las cuales todas a excepción de una participante es casada, todas ellas son cuidadoras primarias de algún pariente dependiente. Los resultados obtenidos indican que el rol de cuidador principal que asumieron las participantes fue en función de su sexo, es decir, por su *obligación natural* al ser la única hija o familiar mujer,

Haciendo mención que algunos miembros de la familia *ayudan* cuidando momentáneamente a su familiar dependiente solo en ocasiones específicas donde el cuidador principal no puede, dando una falsa sensación de ayuda. Los autores concluyeron que aun cuando existía la posibilidad de que algún hombre se encargara del cuidado de su familiar dependiente en su lugar la familia decidía como mejor opción que este rol fuese desempeñado

por una mujer de la propia familia quienes asumían con total naturalidad por percibirse como una obligación moral y contar con una supuesta *mayor capacidad natural* para el cuidado.

Investigaciones en América Latina

Pino, Morejón y Medina (2017) en su investigación realizada en Cuba, la cual tiene por objetivo analizar las estrategias que desarrollan las familias para el cuidado de niños de entre 0-6 años del asentamiento de Crucecitas en Cuba. Los autores emplearon una metodología cualitativa, fue un estudio de caso, para la recolección de datos realizaron entrevistas, cuestionarios, análisis documental y la observación, donde se realizaron 20 entrevistas y cuestionarios a madres identificadas como las encargadas del cuidado de sus hijos de las cuales solo cuatro trabajaban.

Los resultados indican que las estrategias empleadas son para contrarrestar las dificultades económicas y de crianza de sus hijos desde la compra de alimentos en mercados accesibles hasta mercados negros; para las dificultades económicas reciben un ingreso extra, crían animales de corral y siembran alimentos para el autoconsumo. Algunas de las mujeres que trabajan optan por turnos nocturnos y llevan a sus hijos a sus trabajos, o se apoyan de otras mujeres para el cuidado de sus hijos, pues, las instituciones infantiles son insuficientes y solo aceptan niños de 1 a 3 años, así, las estrategias desarrolladas por las mujeres son de suma importancia para la economía y sostenimiento de su familia, sin embargo, no es reconocida como tal.

Saavedra (2017) llevó a cabo una investigación en Argentina con el objetivo de indagar acerca de la conformación de la doble jornada laboral en mujeres empleadas domésticas con el propósito de analizar los beneficios y obstáculos en consecuencia de la

doble jornada laboral. La investigación fue de corte cualitativo y la recopilación de datos se obtuvo mediante la realización de cinco entrevistas a empleadas domésticas que conviven en pareja y con al menos un hijo.

Los resultados indicaron que las mujeres entrevistadas no cuentan horas disponibles para actividades de autocuidado y desarrollo personal a causa de que son las únicas responsables de los trabajos domésticos de cuidados, además de que realizan una labor extra, el *trabajo emocional* (ejecutar labores individuales para miembros específicos de la familia), cuestión que repercute en su salud donde, pese algún malestar físico o psíquico las mujeres no asisten al médico por falta de tiempo para dedicar a sí mismas, aunque hay participación de las parejas en algunos trabajos domésticos sigue siendo considerando como *ayuda*, más no como una responsabilidad o deber.

Arteaga y Abarca (2018) en su estudio realizado en Chile, su objetivo fue analizar las vivencias y la perspectiva de las mujeres trabajadoras de diversas ocupaciones en cuanto a las limitaciones, tensiones, estrategias para ingresar y permanecer en el mercado de trabajo. El trabajo de investigación de enfoque cualitativo mediante entrevistas a 27 mujeres y tres grupos de discusión conformado por mujeres que trabajan en ciudades de Chile de edades entre 20 a 65 años (54 mujeres en total). Los resultados indican que las aún industrias no se adaptan a las necesidades de las mujeres generando que ellas desarrollen estrategias para equilibrar su vida laboral y familiar conflicto que presentan todas a pesar de su nivel socioeconómico, las estrategias consisten en la búsqueda de redes familiares, ajuste de horarios y jornadas laborales para obtener trabajos que no ocupen el tiempo considerado para

la familia, en consecuencia, ellas cargan los costos del “equilibrio” dado como resultado desajuste en sus carreras laborales y aceptación de trabajos injustos.

Linardelli (2018) en el artículo que se llevó a cabo en Argentina con el propósito de analizar el proceso de trabajo productivo y reproductivo en trabajadoras agrícolas migrantes y su implicación en su salud-enfermedad. A partir de sus narrativas biográficas; información recopilada por herramientas como la observación y entrevistas a profundidad a cinco mujeres trabajadoras de entre 29 y 52 años, provenientes de zonas indígenas de Bolivia que trabajaban en Mendoza, Argentina en fincas o fábricas.

Los hallazgos de la investigación muestran que las estrategias empleadas para realizar las tareas domésticas y de cuidado son los *arreglos solidarios* con otras mujeres, si bien no es posible en algunos casos llevan consigo a sus hijos a sus lugares de trabajo, asimismo, cuando se encuentran embarazadas lo ocultan para poder ser contratadas, pues, el trabajo a destajo y por temporadas genera desestabilidad económicas. Por otro lado, las incidencias de salud que presentan las mujeres son en relación a su trabajo por el uso de químicos que le generan problemas respiratorios y dermatológicos, además de problemas posturales y malestares por accidentes laborales ya que las condiciones de trabajo son precarias.

Marisel (2018) en su investigación realizada en la provincia de San Juan. Argentina tenía por objetivo identificar las estrategias laborales que despliegan las mujeres jóvenes rurales como respuesta a su condición de cuidadoras y reproductoras de la vida al interior del espacio social. Con una investigación cualitativa haciendo uso de herramientas de observación participante y entrevistas en profundidad a 10 mujeres jóvenes y 3 informantes clave, se encontró que las estrategias empleadas por las mujeres es la búsqueda de empleos

que complementen sus tareas de cuidado o bien trabajan desde su casa permitiendo cumplir con los trabajos no remunerados pese a los beneficios que podría llevar dichas modalidades las mujeres manifiestan límites difusos entre el trabajo y la casa, en cuanto a actividades de autoabastecimiento (alimentación y agua) las mujeres producen y cuidan pequeñas hortalizas además de realizar diferentes actividades como la búsqueda de agua antes y después de su trabajo cuestiones que favorece la economía y la vida de su familia, sin embargo, recibe poco reconocimiento por la feminización de los trabajos domésticos y de cuidados.

Genta (2020) su investigación analizó las estrategias de cuidado infantil en los hogares de Uruguay a través de un análisis cuantitativo de la Encuestas de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud (2013 y 2015), además de un abordaje cualitativo a familias uruguayas de diferentes clases sociales. Identificando que las familias de clase media-alta recurren a empleadas domésticas, sin embargo, la ayuda no permite la conciliación trabajo-familia, además de que ellas son quienes pagan dicho servicio, indicador que demuestra que se percibe que los cuidados y trabajos domésticos son responsabilidad de la mujer. Por otro lado, las estrategias de las familias de bajos recursos se basa en los cuidados familistas principalmente provistos por mujeres quienes buscan un trabajo por hora; que por la naturalización del patrón tradicional de cuidados es poco frecuente que asistan a instituciones de cuidado pública, estrategia que independientemente de la clase es poco viable por los horarios y ubicación.

Musarella y Disacacciatti (2020) en su investigación realizada en Argentina, tuvo por objetivo conocer y comprender la doble jornada laboral en diferentes generaciones de mujeres y como influía la carga total (trabajos remunerado y no remunerado) en su bienestar,

salud y en el autocuidado. Las autoras realizaron un estudio descriptivo de corte transversal con enfoque cualitativo a través de la realización de entrevistas en profundidad a 47 mujeres de 30 a 60 años de edad, atendidas en un Hospital Universitario Privado de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Los resultados sugieren que para las participantes el trabajo remunerado es benéfico para ellas al brindarles independencia económica y darle un sentido de vida. Pero a la vez les dificulta el uso de su tiempo para los trabajos domésticos, teniendo que desarrollar estrategias como la agilización de su tiempo, si poseen recursos suficientes contratan servicios de trabajadoras domésticas, de lo contrario acuden a familiares por ayuda, en cuanto afecciones físicas y psicosociales mencionan cansancio, estrés, culpa, competitividad en el trabajo, falta de tiempo para el autocuidado y ocio.

Jiménez, Luna Novoa y Luna (2020) en el estudio realizado en Colombia tuvo por objetivo comprender el sentido ocupacional a la vida familiar-domestica de mujeres cabezas de familia que trabajan en cargos operativos en una empresa de arte. En esta investigación se utilizó una metodología cualitativa de alcance descriptivo-interpretativo por medio de entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación a 13 mujeres trabajadoras de entre los 22 y los 48 años.

Los resultados indican que al reconocer las participantes que hay una “predisposición biológica” para dar vida, proteger y cuidar en consecuencia socialmente a la mujer se le adjudica a la mujer expectativas y demandas entorno al ser y hacer para los demás para el bien del otro, además las mujeres señalaron la importancia de reconocerse con un rol protagónico y hacer efectivos sus derechos, por otro lado las participantes refieren sentirse dueñas de su vida pues han logrado alcanzar la autonomía económica, pese a los beneficios

del trabajo, la incorporación de la mujer a escenarios públicos genera que las mujeres vivan en constantemente en tensión.

Undurraga y López (2021) su investigación tuvo por objetivo explorar la experiencia de mujeres en los trabajos de cuidados mientras desarrollaban trayectorias laborales, con una metodología cualitativa y a través de entrevistas a cincuenta mujeres profesionales y no profesionales de entre 24 y 88 años de edad de Santiago de Chile, de las cuales solo 36 eran madres. Los resultados reflejan que las mujeres sin hijos valoran su carrera profesional por encima de formar una familia, por el momento si quieren tener hijos, pero lo postergan para cuando su carrera profesional este establecida.

Por otro lado la mujeres casadas son encargadas del cuidado de los hijos, esposos o padres a tal punto que han tenido que dejar sus empleos momentáneamente o de manera definitiva causando en ellas agotamiento físico, emocional y mental, el trabajo para ellas es el único lugar lejos del estrés de los cuidados, pero cuando se la demanda de tiempo o desempeño presentan culpa y arrepentimiento cuestión que se traduce en regalos caros o que su sueldo sea dedicado en gran medida para mejorar la condición de vida de sus hijos.

Genta, Batthyány, Perrotta, Scavino y Kazkowicz (2022) su investigación tuvo por objetivo analizar las estrategias de cuidado infantil de mujeres trabajadoras de Montevideo, Uruguay. La investigación se basa en un análisis de la Encuesta de Estrategias de Cuidado (EnEC) del Grupo Sociología de Género de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de la República realizada durante la pandemia donde participaron 1201 hogares. Las estrategias de las familias uruguayas en los primeros años de vida de los infantes los cuidados son más feminizadas, de los 4 a 12 años las familias optan por los servicios de

instituciones, a pesar de ello en familias de doble ingreso, doble cuidadores y que se apoyan de instituciones la mujer sigue siendo la principal proveedora de cuidado. Así, la doble jornada repercute en el uso de tiempo al distribuirlo entre trabajo remunerado y las actividades de autocuidado como: alimentación, sueño, ocio, recreación o deporte.

Investigaciones Nacionales

Rubio (2015) en su investigación desarrollada con mujeres de Nuevo León, su objetivo fue analizar los retos que enfrentan las trabajadoras y las estrategias que emplean para realizar los trabajos en el ámbito laboral y familiar. La metodología empleada fue cualitativa, el diseño fue un estudio de caso de la ciudad industrial de Apodaca, donde se hicieron uso de herramientas como la investigación documental, observación de campo y 12 entrevistas semiestructuradas.

A través de la recolección de datos se identificó que una la estrategia para el cuidado infantil son las estancias infantiles (IMSS, SEDESOL e instancias particulares) instituciones que son insuficientes ya que solo cubren el 9.2% de la población infantil, además los horarios son poco flexibles su ubicación es desfavorable. En caso de no poder acceder o pagar instituciones de cuidado acuden a familiares, pese a dicho panorama una empresa DENSO es un ejemplo de corresponsabilidad ante las necesidades de sus empleadas, pues, al interior de la zona industrial poseen una instancia infantil con horarios acorde a las necesidades de sus empleadas, sin embargo, aún esta es insuficiente ante la gran demanda.

Sánchez, Herrera y Perrotini (2015) mediante los datos de la Encuesta sobre el Uso del Tiempo (ENUT) del año 2009 en el cual se hizo uso del modelo de selección de Heckman (1971 citado en Sánchez *et. al.*, 2015) su objetivo fue conocer si las horas que dedican las mujeres a los trabajos remunerados está condicionado por las horas que dedican a los trabajos no remunerados (trabajo doméstico y cuidados). Los resultados indican que los principales factores que facilita la incorporación de las mujeres al mercado laboral son: el ingreso y el nivel educativo (a mayor educación mayores son sus posibilidades). Al contrario, los factores considerados negativos son la edad, entre mayores sean las mujeres menores son sus posibilidades de encontrar un trabajo, igualmente, las horas dedicadas al trabajo no remunerado y más aún si las personas dependientes que reciben cuidados tienen menos de 15 años revelan que aún hay desigualdades entre hombres y mujeres en el mercado del trabajo.

Zamarripa, Tamez y Ribeiro (2017) tuvieron por objetivo de investigación, conocer la manera en la que el cuidado repercute en la vida personal y laboral de las mujeres cuidadoras de personas dependientes mediante el análisis de la Encuesta Nacional y de Corresponsabilidad Social (ELCOS) aplicada en México en el año 2012. Los resultados mencionan que los cuidadores presentan diversas dificultades como problemas económicos vinculados a los gastos directos (relacionados con el cuidado) o gastos indirectos (pérdida de ingresos por la salida o reducción del tiempo de participación en el mercado), este último relacionado con la pérdida de autonomía, la imposibilidad de lograr un mejor puesto o salario y la restricción en la interacción con la sociedad. Por otro lado, las mujeres manifiestan no desear ser cuidadoras, pues, significaría dejar de lado su trabajo, pero cuando delegan los cuidados a otras personas presentan sentimientos de culpa (ser mala madre o

mala hija), de manera que se considera que el ser cuidadoras es un *deber ser* de las mujeres, otras implicaciones por ser cuidadores es el cansancio, la tensión, conflictos familiares.

Sifuentes, Rivera y Sifuentes (2018) tuvieron por objetivo de investigación visualizar las formas en que la mujer asume la doble presencia femenina a través de un estudio de caso de mujeres que se incorporaron al mercado laboral por medio del autoempleo o el trabajo asalariado como jornaleras agrícolas en los campos de Nayarit, México. Las mujeres que se incorporaron al trabajo productivo tenían como principal motivación la mejora de calidad de vida y brindar estudios a sus hijos. A pesar de sus largas jornadas laborales las mujeres siguen siendo las principales cuidadoras de sus hijos. En caso de las mujeres agricultoras del rincón de Calimayo y del taller de confección de Ropa de Rosa Blanca son apoyadas por sus madres incluso de sus maridos a pesar de su inicial impedimento, pese a dicho apoyo manifiestan la necesidad de guarderías. Las mujeres migrantes agrícolas únicamente se apoyan de sus hijos mayores y de un centro de cuidados para el cuidado de sus hijos, en caso de las mujeres que siguen amamantando o su hijos son menores de 1 año llevan a sus hijos al trabajo.

Para el análisis de los artículos consultados serán explicados en el siguiente orden; en primera instancia se hablará sobre la metodología empleada en las investigaciones consultadas, las estrategias de cuidado familiar, el sentir de las mujeres acerca de los trabajos remunerados y no remunerados, implicaciones en su vida y una breve conclusión.

Las principales disciplinas observadas para el abordaje de la temática de cuidados es mediante perspectivas sociodemográficas y sociológicas como lo sugiere Moreno *et. al.*, (2016) “los factores socioculturales contribuyen a la definición de los regímenes de cuidados.”(p.1). En cuanto a la metodología empleada en su mayoría fue cualitativa a

excepción algunas investigaciones mixtas donde la parte cuantitativa en caso de Mayobre y Vázquez, (2015) constaba en el análisis de datos cuantitativos del Instituto Galego y Estadísticas (IGE) y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD). Genta (2020) analizó la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud (2013 y 2015) y Sánchez *et. al.*, (2015) con una metodología meramente cuantitativa analizó la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT) del año 2009. Siendo el uso de tiempo una categoría importante ya que evidencia las desigualdades de género develan la doble o triple jornada laboral de las mujeres.

Mediante la revisión de la literatura anterior es posible identificar que las mujeres se enfrentan con dificultades tales como: discriminación, prejuicios, falta tiempo, políticas y públicas, es decir, múltiples desigualdades que se afianzan a través de la reproducción de los roles tradicionales de género. Desigualdades que no son homogéneas, ya que estructuralmente afectan más a mujeres que tienen menos oportunidades educativas y económicas. Por tal situación, frecuentemente las mujeres deben de optar por trabajos informales en condiciones precarias y con baja remuneración económica para lograr solventar el cuidado de sus hijos y a su vez los gastos del hogar ocasionando que conciliar la vida laboral y del hogar sea casi imposible.

Una forma de desigualdad es la división sexual del trabajo, pues, es un principio organizador bajo la estructura de orden patriarcal que dicta que las mujeres son quienes deben proveer de trabajos domésticos y de cuidados. Un hecho que ha sido histórico y se le han sumado nuevas dificultades como la incorporación de la mujer en el mercado laboral, ante tal situación, las mujeres que trabajan se ven en la necesidad de generar estrategias para

afrontar su carga total (trabajo remunerado y no remunerado) y contrarrestar sus dificultades (Pino *et. al.*, 2017; Armijo, 2016; Cano, 2018; Arteaga y Abarca, 2018; Linardelli, 2018; Marisel, 2018; Genta, 2020; Musarella y Disacacciatti, 2020; Genta *et. al.*, 2022; Rubio, 2015). Las estrategias identificadas se basan principalmente en las condiciones económicas de las mujeres, Genta (2020) menciona que las mujeres profesionistas y que cuentan con recursos económicos altos recurren a los cuidados mercantiles donde a pesar de tener pareja igualmente con ingresos económicos son ellas quienes cubren los gastos en su totalidad. Hecho que devela que las mujeres de recursos altos son más privilegiadas que otras mujeres, pero aún son más desfavorecidas que los hombres.

Las mujeres con menor capital hacen uso de diversas estrategias como la asistencia de guarderías o instancias infantiles gubernamentales gratuitas, pero manifiestan que son insuficientes y poco favorables por la distancia y los horarios (Rubio, 2015; Pino *et. al.*, 2017, Sifuentes *et. al.*, 2018), por ende, Linardelli (2018), Pino *et. al.*, (2017) y Sánchez *et. al.*, (2015) destacan otros factores como la ruralidad, la informalidad de sus trabajos, ser migrantes, ubicaciones geográficas o las condiciones laborales de las madres que no les permite acceder a servicios de cuidado públicos.

Por ello, recurren a sus redes de apoyo solidario de otras mujeres casi siempre familiares cercanas que puede o no tener un costo económico (Rubio, 2014; Cano, 2018; Linardelli, 2018, Sifuentes *et. al.*, 2018, Arteaga y Abarca, 2018, Genta, 2020), relativo a la coparticipación de los hombres se menciona que colaboran en tareas referentes a los cuidados de las personas dependientes de su familia (Mayobre y Vázquez, 2015; Armijo, 2016; Saavedra, 2017) aunque esta no parece ser significativa aún.

En contraparte las mujeres que no cuentan con acceso a cuidados formales o informales no les queda más remedio que llevar a sus hijos al trabajo (Pino *et. al.*, 2017; Linardelli, 2018; Marisel, 2018; Sifuentes *et. al.*, 2018) de no ser posible las mujeres cambian sus condiciones laborales teniendo que optar por trabajos que estén cerca o en la misma localidad de donde viven cuestión que les permite llegar de manera rápida a donde estén sus hijos si surge algún inconveniente (Linardelli, 2017; Pino *et. al.*, 2017).

Así como, la reducción de tiempo en el mercado laboral cuestión que es condicionado por el tiempo dedicado a los trabajos no remunerados (Sánchez *et. al.*, 2015). Finalmente, en la investigación de Rubio (2015) menciona la estrategia de preparar alimentos para que quienes ayudan a las mujeres les sea más sencillo ayudarles a cuidar a sus hijos, hallazgo común con la presente investigación.

Un hecho común las investigaciones de Cano (2018), Undurraga y López (2021) y Zamarripa *et. al.*, (2017) es la culpa de las mujeres por delegar los cuidados a otras personas (familiares e instituciones) causando que eviten el uso de servicios públicos de cuidados (Moreno *et. al.*, 2016), donde a pesar de expresar inconformidad de la imposición de su rol como cuidadora se sienten culpables por que se perciben como *malas hijas/madres* por no cumplir con el *deber ser* de las mujer. La desvalorización de los trabajos domésticos al ser percibidos dentro de los roles de género que socialmente deben de cumplir, no dimensionan ni les otorgan importancia que estos implican considerándolos como una obligación y una tarea agobiante, por el contrario, los trabajos remunerados son sinónimo de satisfacción, independencia, desarrollo personal y poder (Armijo, 2016; Arteaga y Abarca, 2018; Musarella y Disacacciatti, 2020; Pino *et. al.*, 2017, Zamarripa *et. al.* 2017).

El paso de la mujer a la vida pública trajo consigo un cambio de imaginarios sociales (Jiménez *et. al.*, 2020) situación que se vio reflejada en el deseo de las mujeres por obtener educación, hacer valer sus derechos, resistencia ante injusticias laborales y la independencia económica (Musarella y Disacacciatti, 2020; Genta *et. al.*, 2022. Jiménez *et. al.*, 2020) esta última permitió a varias mujeres salir de relaciones de pareja conflictivas como se menciona en el trabajo de Arteaga y Abarca (2018), con relación a la presente investigación las participantes deciden trabajar para mayor estabilidad económica, mejoras en su vivienda y tras relaciones tormentosas, demostrando que la independencia o la colaboración económica en sus familias amplía su capacidad de decisión sobre su vida.

La dependencia económicamente a sus anteriores parejas les llevaba a pasar por situaciones de violencia en diversas dimensiones (física, emocional, económica y patrimonial). Aunque existen beneficios de la inserción de la mujer en el mercado laboral igualmente trae consigo dificultades, pues, gran parte de los ingresos obtenidos están dirigidos a su familia destinando poco o nada a sí mismas, aunque en familia de doble ingreso las aportaciones económicas de las mujeres son fundamentales ya sea para la mejora de vida de sus familias o para gastos básicos de supervivencia (Armijo, 2015 y Marisel, 2018) siguen siendo, vistos como aportaciones *complementarias* hecho que resta a su importancia.

Además de las dificultades descritas al interior de su familia, las condiciones de vida, el trabajo precarizado y la sobrecarga de trabajo afecta en diversas dimensiones a la mujer como en su salud, física, psicológica y en su vida social, muchas presentan agotamiento físico, mental emocional (Undurraga y López, 2021), así como, estrés, ansiedad, depresión, debilitamiento de las relaciones sociales (Mayobre y Vázquez, 2015, Saavedra, 2017) y

pobreza de tiempo suprimiendo totalmente el tiempo de actividades de ocio o de interés de las participantes (Mayobre y Vázquez, 2015; Musarella y Disacacciatti, 2020).

Un investigación que es pertinente destacar es la de Rubio (2014), además de la similitud con los objetivos y características de las participantes (mujeres de clase trabajadora) de esta tesis, da luz a una estrategia distinta proveniente de la empresa DENSO en Apodaca, Nuevo León, la cual brinda un claro ejemplo de adaptación de las industrias a las necesidades de las mujeres brindando una gran alternativa a sus empleadas con una guardería dentro de la zona industrial con horarios de 24 horas los siete días de la semana.

Resolviendo gran parte de la problemática que enfrentan las mujeres que tienen hijos cuando se incorporan al mercado laboral, demostrando que la coparticipación de otras instituciones además de la familiar es posible y con una mejor adaptación a las necesidades temporales y espaciales de las mujeres a diferencia de las alternativas existentes brindadas por el gobierno o instituciones privadas.

Las anteriores investigaciones permiten identificar que los trabajos de cuidados recaen sobre las mujeres, no solo en la actualidad, sino también ha sido así a largo de toda la historia, pues, la división sexual del trabajo dicta que las mujeres por su naturaleza biológica tienen la capacidad para proveer los trabajos domésticos y de cuidados necesarios para sostener la vida de su familia. Dicha división lejos de tener un fundamento que las mujeres al ser sujetas gestantes poseen supuestos instintos que la hacen “ser capaz de cuidar”, pero que, sin embargo, estas capacidades son más bien producto de la socialización a la que están inmersas desde pequeñas. Estas ideas han sido internalizadas tanto por mujeres como por hombres dando origen a la desigualdad de los trabajos remunerados y no remunerados.

Aunque actualmente las mujeres incursionan en los trabajos remunerados tanto en oficinas, fábricas e instituciones, estos lugares eran considerados exclusivos para hombres, pese a ello la transformación no ha tenido lugar al interior de los hogares ocasionando que si bien las mujeres ya vivían en una desigualdad y una carga laboral importante. Ahora la brecha se hace cada vez más notable y más difícil de enfrentar para ellas, en consecuencia, las mujeres tienen que buscar estrategias para tratar de sobrellevar la carga total.

Las actuales dificultades que enfrentan las mujeres no tienen origen por una falta de capacidad de organización o estrategias, sino por la repartición desigual de trabajo, por lo tanto para entender las actuales problemáticas es importante visibilizar el papel de la mujer en la historia de donde ha sido borrada, al igual es una forma de reconocer que los problemas de salud física y mental es un resultado de siglos de desigualdades.

Capítulo II. Historia del trabajo y división sexual del trabajo como fundamento de la realidad actual

Cuando se habla del trabajo es común pensar o referirse al trabajo remunerado, aquel que se desarrolla en las esferas públicas como en las oficinas, campos, fábricas o construcciones, no obstante, hay trabajos que son poco o nada reconocidos, por ejemplo, el trabajo doméstico y de cuidados (trabajos no remunerados). Estos son principalmente realizados por las mujeres en la esfera privada de la sociedad, que si bien son infravalorados e invisibles sostienen lo más importante que puede tener el ser humano que es la vida y su bienestar, sin embargo, al igual que el papel de la mujer en la sociedad ha sido borrado de la historia.

Las mujeres han tenido importantes papeles durante la historia incluso antes de acceder a centros de poder formal como en décadas recientes, a lo largo de la historia han existido mujeres propietarias romanas, aristócratas, científicas, intelectuales, mujeres que han participado en guerras y que han sostenido la vida de sus familias en tiempo de crisis. El nombrar a las mujeres en la historia es reconocer la importancia de su trabajo en acontecimientos históricos y, por otro lado, resaltar que la mujer al igual que los hombres pueden desarrollar habilidades y trabajos considerados como masculinos. Lo que contribuye a desmontar la tradición sexista de la división sexual del trabajo, ya que, si bien poseemos diferentes cuerpos hombres y mujeres, la corporalidad de la mujer no le ha impedido incorporarse a trabajos considerados como masculinos o que implican un esfuerzo físico importantes.

Las desigualdades no son únicamente en determinar que trabajos son más aptos por realizar según el sexo (cuestión que como ya se mencionó, las habilidades intelectuales y

físicas se pueden desarrollar o generar estrategias para desarrollar trabajos que impliquen gran demanda física), sino también la “segregación de las ocupaciones influye en la valorización pues la feminización de un oficio disminuye su valor económico y social” (Borrell, 2020, p.182).

Cuestión que es posible identificar con el prestigio y remuneración económica dada a trabajos feminizados como el ser maestra, psicóloga o enfermera. Si bien este capítulo no busca ser estrictamente amplio y detallado, el propósito en la medida de lo posible visibilizar la importancia de la mujer en la historia del trabajo y principalmente mencionar el origen de la actual construcción del trabajo que influye en la salud de las mujeres con la finalidad de desvincular sus malestares como una problemática individual, sino una situación que tiene un origen histórico y social.

Como se ha mencionado brevemente, en la historia de la humanidad el trabajo ha sido fundamental para la supervivencia de las personas, a partir de satisfacer necesidades de carácter material del ser humano, y donde el trabajo productivo remunerado no es el único medio para conseguir el bienestar de las personas, sino además el trabajo reproductivo no remunerado: ambos son fundamentales para garantizar el bienestar de los seres humanos.

Antes de profundizar en lo que consisten el trabajo productivo y el trabajo no reproductivo, es pertinente resaltar la conceptualización de Trabajo de la economista Margaret Reid menciona que el trabajo es “aquél esfuerzo físico y mental que tiene por resultado la transformación de un bien o la realización de un servicio, equivalente en cuanto a lo material, ya sea que lo realice un miembro de la familia o se le delegue a un tercero

incluyendo la compra en el mercado” (Margaret Reid, 1934 citado en García y Pacheco, 2014, p. 57).

Sociedades preindustriales

Para dar inicio a este análisis hay que mencionar que el trabajo en las sociedades humanas ha estado presente a lo largo de la historia, pues, toda actividad que tiene por objetivo sostener la vida del ser humano y/o generar bienes se le considera trabajo, desde la agricultura, producción de bienes para consumo propio, la creación de productos para la venta, etc., sin embargo, el trabajo ha significado diversas transformaciones. Aún en las sociedades grecorromanas, egipcias, fenicias o ibéricas existía un espacio doméstico flexible donde los trabajos productivos y reproductivos se interrelacionaban mujeres, hombres, niños, personas libres y esclavas que trabajaban en diversas tareas del hogar, producción de alimentos y productos para consumo propio o venta, además de la participación laboral de la mujer como obstetras, comadronas o parteras, inclusive algunas recibían preparación formal (Borrell, 2020).

Durante las épocas medievales y modernas la participación de la mujer igualmente era activa, ya que mujeres independientemente de su clase social trabajaban desde las mujeres de clase baja en la producción de bienes, alimentos, artesanías y cuidado de ganado hasta las mujeres de clase alta en la administración de sus hogares en las zonas rurales predominaba un régimen de pluriactividad donde combinaban labores domésticas, agricultura, cuidado de huertos y animales, además de otras según las oportunidades laborales del mercado.

En zonas urbanas las mujeres participaban en talleres artesanos, sin embargo, los gremios no permitían la capacitación formal de las mujeres, sino más bien les permitían el

aprendizaje de los oficios en edades tempranas para que en su adultez ayudaran en los talleres de su familia o en su momento de sus esposos. Al igual existieron mujeres que desarrollaron trabajos autónomas lejos de gremios o talleres donde se dedicaban a desarrollar prendas de ropa, calzado o en trabajos de cuidados de niños y ancianos, por otro lado, las mujeres de clase alta para evitar que se mantuvieran ociosas las involucraban en negocios familiares (Borrell, 2020).

Época Contemporánea

“La dicotomía producción-reproducción y la teoría de las esferas separadas fue una construcción social para estructurar el nuevo modelo de hombre ganador de pan y mujer ama de casa en la transición a las sociedades capitalistas” (Borrell, 2020, p.181) con este modelo el Estado y el capital se beneficiaban al evitar hacerse cargo de los cuidados de personas dependientes y al mismo tiempo permitía la reproducción de la sociedad y así seguir teniendo mano de obra para las industrias.

Tras el declive de la sociedad feudal surgió la sociedad capitalista, uno de los movimientos históricos que convirtió a los trabajadores en asalariados de la liberación de la servidumbre y la coacción gremial, donde más bien se les despojo de su forma de sustento, además que para las mujeres significo el deterioro de su posición en la familia, su autonomía y estatus social (Borrell, 2020). Aunque en las sociedades feudales los campesinos pasaban por injusticias, los trabajos femeninos y masculinos parecían estar entremezclados y al menos compartían los mismos espacios.

El inicio de la industrialización el trabajo paso por diversas cambios, por un lado, significo un cambio evidente en las relaciones sociales entre hombres y mujeres, estableciendo asimétricamente los espacios, cultura y funciones del trabajo, además de realizar la distinción entre trabajo remunerado y no remunerando, cuestión que contribuyo a la desvalorización no solo económica sino también social, ya que al no implicar un costo económico se le despoja de valor alguno.

La división sexual del trabajo dicta que la mujer pose capacidades e instintos biológicos para proveer de cuidados y realizar “tareas” en pro del bienestar de las personas, es decir, al ser algo “inherente a la naturaleza de la mujer” es su responsabilidad y obligación preverla como si no implicara un esfuerzo, ahora se sabe de manera explícita que los trabajos reproductivos no remunerados implican esfuerzo mental y físico, pues, consiste en la planificación y ejecución consciente e inconsciente de actividades para el bienestar de los demás.

En diversas etapas de la historia las mujeres trabajaban de forma activa para colaborar en la economía familiar, en la edad contemporánea igual fue así, sin embargo, sus horarios laborales debían ser compatibles con sus labores domésticas, situación que permitió la creación de políticas laborales discriminatorias, donde si bien prohibían algunos horarios laborales para la mujer con la finalidad que realizarán los trabajos domésticos y de cuidados, limitaban los espacios laborales con el supuesto propósito de proteger la “fragilidad de la mujer”.

Otra desigualdad que enfrentaban las mujeres es la discriminación ya que muchas empresas no deseaban contratar mano de obra femenina por lo que omitían medidas de

seguridad con el fin de que las mujeres renunciaran, además que no percibían el mismo sueldo que los hombres la justificación para ello no era entorno a la productividad de las mujeres o por una supuesta baja cualificación, más bien la brecha salarial se fundamentaba por el simple hecho de ser mujer.

Igualmente, otra dinámica que favoreció en el fortalecimiento de la división sexual del trabajo en las relaciones sociales fue el hecho que a las mujeres solo se les permitía trabajar durante el periodo de soltería o en los que concebían un hijo, además de considerar sus sueldos como complementarias, ya que se consideraba como “suficiente” el salario de un obrero para el sostén económico de su familia y adquirir propiedades y bienes materiales (Borrell, 2020).

Desde finales del siglo XVIII, el pensamiento económico relacionó estrechamente el trabajo de mercado y el salario, hecho que contribuyó a la desvalorización del trabajo doméstico; las mujeres de ser consideradas en las encuestas como trabajadoras domésticas, pasaron a ser “dependientes” (Carrasco, *et. al.*, 2011), esto, en conjunto de los principios que fundamentan la división sexual del trabajo permitió que perpetuará la infravaloración de los trabajos reproductivos, perspectiva que aún permanece en nuestra sociedad.

Entre los años 80’s y 90’s las mujeres comenzaron incorporarse a universidades, aunque la inclusión de la mujer fue algo importante en tema de igualdad la realidad es que enfrentaron desigualdades de género, pues, la incorporación de la mujer en la educación media superior fue tardía, al igual que delegaron a las mujeres a profesiones acorde a su “naturaleza de cuidadora”.

En inicios del siglo XX surgieron nuevas oportunidades debido al aumento del nivel educativo de la población, así como, la innovación tecnológica y la necesidad de habilidades comunicativo-relacionales, cualidades relacionadas con las mujeres, con ello varias mujeres se incorporaron a puestos de trabajo en oficinas, bancos, asesoras telefónicas y sanidad (Borrell, 2020).

Primera y Segunda Guerra Mundial

La Primera y Segunda Guerra Mundial fueron dos sucesos que marcaron la historia del mundo y el inicio masivo del trabajo de la mujer en la esfera pública, ya que, como decía Rosa (2015) “Por un instante pareció olvidarse el discurso de género que las encerraba en casa y fueron llamadas a sustituir al varón en [...] todo aquel oficio que hasta entonces había sido desempeñado por un hombre [...]” (Rosa, 2015, p.6). La continuidad de los conflictos, él envió de varios al frente de batalla género que el gobierno contrataran a mujeres para suplir a los hombres en los entornos laborales para evitar el colapso económico e industrial de los países.

El laborar de las mujeres en la Primera Guerra Mundial no fue únicamente en las industrias, fábricas de municiones, en el transporte público, sino mujeres británicas, estadounidense, francesas y rusas participaron también al frente del conflicto como participantes de grupos auxiliares de tierra, mar y aire, como asistentes médicos enfermeras o en unidades de combate destacando figuras como María Leontievna Bochkareva, alias Yashka, Eugenie Mikailovna y Edith Cavell.

Donde a pesar de su esfuerzo e importancia en la guerra se les pagaba menos que sus compañeros, mientras a los hombre se les reconocía por estar al frente de batalla en cambio las mujeres que participan en la guerra se les juzgaba. En cuanto terminaba la guerra volvieron a sus trabajos domésticos y de cuidados habituales, desvaneciendo no solo las unidades femeninas de los ejércitos sino también cualquier ilusión de libertad que experimentaron (Rosa, 2015).

Esto demuestra que la mujer no solo sostiene a diario la economía de familias y la reproducción social, son también en situaciones de emergencia como las guerras o crisis económicas su gestión en el hogar y su trabajo mercantil ha sido importante a lo largo de la historia donde no solo ha ayudado a evitar el desplome de la economía nacional, sino también han defendido en armas a sus naciones, donde lejos de reconocerles socialmente, de manera económica o con reconocimientos militares, en cambio enfrentaban el escrutinio público por no cumplir con los roles y estereotipos de género.

El 1 de septiembre de 1939 el ejército nazi invadió Polonia dando inicio a la Segunda Guerra Mundial, en esta, las mujeres volvieron a ocuparse de las tareas industriales menos cualificadas. En el campo se encargaron de la explotación agrícola ejecutando un papel importante en la supervivencia de la población, sin embargo, su sueldo seguía siendo inferior al del hombre. Además de ser señaladas socialmente y acosadas por sus compañeros al verlas como una competencia laboral, a la vez que se hacían cargo del cuidado y mantenimiento de su familia, donde en sus tiempos libres se dedicaban a buscar víveres y aseaban la casa (Rosa, 2015).

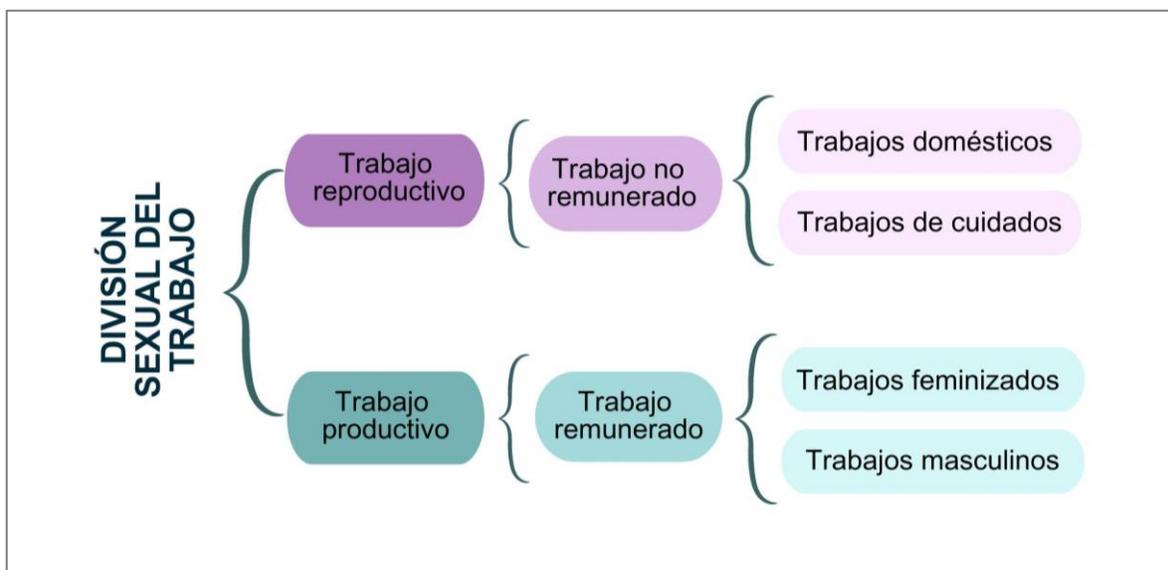
Después de la segunda guerra mundial algunas mujeres volvieron a casa, pero otras seguían desempeñándose en entornos laborales y académicos a pesar del escrutinio público. Marx veía el empleo de las mujeres en el trabajo industrial como un factor positivo. Las liberó del dominio patriarcal del padre en la industria artesanal, creó relaciones más igualitarias al hacerlas colaborar con los hombres, y las expuso a una forma superior de trabajo que elimina todas las distinciones sociales y biológicas (Federici, 2018).

Con este breve repaso de historia de la mujer y el trabajo es posible identificar que si bien el trabajo productivo y reproductivo de las mujeres a lo largo de historia ha realizado y que es y ha sido fundamental para la economía y vida familiar, nunca fue reconocida como tal. Como se mencionó a lo largo del capítulo la presencia de las mujeres en el trabajo mercantil ha estado presente en la historia en diferentes medidas, pese a una falsa sensación de igualdad de género con la inserción de la mujer al ámbito público a través del trabajo mercantil, la división sexual del trabajo sigue permeando en las relaciones de trabajo mediante la segregación ocupacional.

En la Figura 1 se ilustra la dinámica de la división sexual del trabajo, aunque “el vínculo entre trabajo remunerado y no remunerado tiene un desarrollo paralelo a la relación entre sistema productivo y reproductivo, cuestión que se encuentra íntimamente ligada a estos primeros planteamientos feministas marxistas” (Batthyány, 2020, p. 13). Donde para efectos de este trabajo se referirá a los trabajos reproductivos como trabajo no remunerado como una forma de visibilizar que el costo de los trabajos reproductivos recae sobre las mujeres y además no es remunerada ni de manera social, ni económica.

Figura 1.

División sexual del trabajo



Fuente. Elaboración propia a partir de las investigaciones seleccionadas.

El problema que trae la división sexual del trabajo es la desigualdad poniendo en evidente desventaja a las mujeres en cuestiones de dependencia económica y desarrollo personal, pero al ser relacionadas ciertas labores femeninas como “naturales”, las personas no cuestionan las situaciones desfavorables como situaciones de discriminación y opresión debido a la interiorización de las normas sociales para cada sexo hecho que dificulta su reflexión, (Lamas, 2018; Ferreyra, 2022) siendo “una desigualdad natural u original que es la base de la opresión de las mujeres y la fuente de poder masculino” (Pateman, 1996. p. 10).

Dicha distribución favorece al capital tanto del trabajo productivo en las empresas asimismo en la reproducción social desfavoreciendo a las mujeres en diversas maneras como la doble o triple jornada laboral, la segregación ocupacional a trabajos considerados

femeninos y las injusticias laborales que las mujeres enfrentan en los trabajos mercantiles. “Los usos y costumbres de dichos mandatos enmascaran relaciones de dominación y explotación mutua bajo la creencia de la complementariedad entre las mujeres y los hombres” (Lamas, 2018, p.16). La internalización de la mujer de los trabajos domésticos y de cuidados como una responsabilidad particular de la mujer producto de siglos de reproducción de dichos discurso que desfavorecen a la mujer, provoca que en la actualidad algunas mujeres que no tienen espacios donde reflexionar o cuestionar las dinámicas de género y que atraviesan múltiples desigualdades, se sigan manteniendo en las desigualdades y desarrollen estrategias para buscar cubrir la carga total de trabajo que realizan día a día.

Trabajo Remunerado y Trabajos no Remunerados

El trabajo realizado por el ser humano puede ser pagado, o no, generado para su venta o para el consumo propio y/o de la familia, pero generalmente cuando se hace referencia a una persona que trabaja nos viene a la mente aquellas que tienen un empleo, es decir, desempeña un *trabajo remunerado* como su nombre lo sugiere son actividades dedicadas a la producción de bienes o servicios y que son remuneradas económicamente. Sin embargo, existe un trabajo invisible y con poco prestigio social para quienes lo desempeñan que es el *trabajo no remunerado*, y el cual consiste en “la producción de bienes y servicios de manera no remunerada destinada al mantenimiento y reproducción de los integrantes de los hogares mediante su consumo directo” (García y Pacheco, 2014, p. 19).

Aguirre (2009) sugiere cuatro tipos de trabajo no remunerado: el trabajo de subsistencia, *el trabajo doméstico*, *el trabajo de cuidados familiares* y el trabajo voluntario

o al servicio de la comunidad. En el contexto del presente trabajo de tesis el foco serán los trabajos domésticos y de cuidados, haciendo especial énfasis en el último.

El trabajo doméstico consiste en labores típicas dentro del hogar, gestiones fuera del hogar: pagar cuentas, trámites y actividades productivas con sentido económico como la producción de productos agropecuarios, vestimenta, calzado, alimentos solo por mencionar algunas. Este trabajo ha sido desvalorizado al considerarse como una actividad propia de las mujeres, en otras palabras, forman parte de sus responsabilidades y por ende consideran que “no es necesario” el reconocimiento monetario y social. De manera similar, son actividades que podrían ser realizadas por bienes del mercado, servicios públicos o pagados, no obstante, la realidad económica y contextual de las familias no permiten el fácil acceso de las familias a dichos servicios, en consecuencia se ven en la necesidad de satisfacer dichas demandas por su propia cuenta (Delfina, 2022).

Los trabajos domésticos y de cuidados al no obtener remuneración salarial, ser un trabajo histórico y mayoritariamente realizado por las mujeres permanece invisible incluso para quienes lo llevan a cabo, no cuenta con el prestigio social que tiene el trabajo remunerado realizado por los hombres en el ámbito público. No obstante, su importancia es innegable para sostener la vida y el bienestar de su familia, convirtiéndose de esta forma en un pilar importante para el desarrollo en diversas áreas de los integrantes de la familia, sobre todo para aquellos que trabajan, ya que garantiza su participación en el mercado laboral.

Los cuidados y servicios proporcionados por mujeres permite el libre desempeño de sus miembros para actividades productivas para así lograr un desarrollo laboral y profesional, en otras palabras, paradójicamente mientras expanden el abanico de posibilidades de sus familiares a la vez imposibilitan su desarrollo personal, (Brunet y Santamaría, 2016).

En consecuencia, el ama de casa es la “trabajadora olvidada” porque no goza de privilegios económicos y de descanso “Las personas libres, en una democracia, prestan servicios personales para sí mismas o, si tienen efectivo, pagan a otros individuos libres para que los atiendan” (Stern, 1975, p. 353 citado por Ferguson, 2020).

Trabajo de cuidados

El concepto de cuidado ha cambiado notablemente a lo largo del tiempo y las culturas, para empezar, se puede afirmar que “el cuidado comprende todas aquellas actividades que se realizan para el bienestar físico, psíquico y emocional de las personas” (Mayobre y Vázquez, 2015, p.85).

El concepto de cuidado ha tenido varias definiciones en diversas disciplinas donde no se ha llegado a un concepto específico, sin embargo, se hará uso de la definición dada por Batthyány (2010) “el cuidado designa a la acción de ayudar a un niño o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana” (p.21). Aunque esta definición puede llegar a ser general la mención de que estas acciones benefician el desarrollo y bienestar evidencia la importancia del cuidado.

Por otro lado, Arlie Russell Hochschild menciona que el cuidado “es el resultado de muchos actos pequeños y sutiles, conscientes o inconscientes que no se pueden considerar que sean completamente naturales o sin esfuerzo [...] Así nosotras ponemos mucho más que naturaleza en el cuidado, ponemos sentimientos, acciones, conocimiento y tiempo” (Hochschild, 1990 citado en Batthyány, 2010, p.21), en el caso de la conceptualización de Rusell despoja a la connotación natural de los cuidado pues le da el valor que estos tienen

como una serie de acciones constantes que implican esfuerzo, es decir, trabajo desde la planificación hasta la ejecución de ellos. En los cuidados se da mucho de las personas desde sentimientos a tiempo, al ser invisible desvaloriza todo el esfuerzo de los cuidadores desde los profesionales que estudiaron hasta las cuidadoras informales que buscaron adaptarse a las necesidades y demandas de sus familiares dependientes.

La repartición desigual de los trabajos remunerados entre los sexos genera tensiones en la vida de las mujeres, ya que, además de la primera jornada laboral (el trabajo mercantil) en cuanto llegan a sus hogares tienen que desempeñar una segunda jornada (trabajos domésticos) e inclusive una tercera jornada que implica los trabajos de cuidados, pues, son las mujeres quienes cargan con el peso de los trabajos no remunerados.

Doble y triple Jornada Laboral

Desde la incorporación de las mujeres al trabajo de mercado implica el desempeño de una doble o triple jornada, es decir, la realización de dos o tres trabajos en un solo día, el trabajo del mercado en el ámbito público y el trabajo doméstico y/o de cuidados de personas dependientes en el ámbito privado, para cuya medición Cristina García Sanz (1999) creó el indicador “carga total del trabajo” donde se considera de manera global el tiempo dedicado al trabajo para el mercado y el doméstico. (Pedrero, 2014).

La incorporación de las mujeres al trabajo mercantil “sin una real valoración de su contribución [...], y sin una redefinición de la división sexual del trabajo al interior de sus hogares ha propiciado su ubicación laboral en los sectores [...] más desventajoso de la economía, incremento de su carga de trabajo (doble jornada)” (Tepichin, 2023, p.34).

A pesar de que actualmente es más común la participación de las mujeres en la producción económica y de los profundos cambios en la organización del trabajo. Aun cuando las mujeres desempeñan actividades remuneradas en lugar de establecer una corresponsabilidad de los trabajos domésticos entre hombres y mujeres o propiamente una repartición entre las tres esferas (Estado, mercado y familia), sin embargo, las estructuras se mantienen intactas y se les continúan responsabilizando a las mujeres por naturaleza las tareas doméstico-familiares.

En consecuencia, la división sexual del trabajo ha naturalizado la “conciliación” entre el trabajo-familia que descansa en la sobrecarga de trabajo no remunerado de las mujeres (Muñoz y Frías, 2020). Hecho que genera la disminución de atención y actividad en cuestiones personales, pues, cuando se destina mucho tiempo a las labores de trabajo, ya sean remuneradas o no, este ya no puede destinarse a otras actividades de ocio y de autocuidado. El exceso de trabajo contribuye a la segregación de la mujer en ámbitos laborales y profesionales puesto que su tiempo se ve absorbido principalmente por el trabajo remunerado y el trabajo doméstico y de cuidados, generando que poseen escaso tiempo para obtener alguna formación académica/técnica o desisten de trabajos con mejores condiciones pero que al aceptarlas implicaría una mayor demanda de tiempo (Pedrero, 2014; Tepichin, 2010).

El contar con tiempo para estas ocupaciones (ocio, autocuidado, desarrollo laboral y profesional), provee intrínsecamente de bienestar a las personas, además que el trabajo para las mujeres es un elemento emancipador importante. Sin embargo, cuando las personas no tienen suficiente tiempo para dedicar a estas actividades, es decir, tienen pobreza de tiempo, también pueden llegar a sufrir efectos adversos en su bienestar (Covarrubias, 2019).

Miradas analíticas del cuidado

El cuidado es un tema que ha sido estudiado desde diversas miradas, es este apartado se mencionaran tres miradas analíticas: Economía del cuidado, El cuidado como componente del bienestar y El cuidado como derecho, a manera de introducción la economía del cuidado centra su atención en los en la visibilizarían de las diversas acciones que realizan las mujeres para el cuidado de la familia hasta el costo de los cuidados en la economía de las mujeres.

Por otro lado, el cuidado como bienestar es decir los diversos modelos de regímenes de cuidado diseñados para proveer y dar respuesta a la demanda de cuidados y por último el cuidado como un derecho, donde se busca reconocer el cuidado como un derecho para el ser humano sin distinción se su sexo, raza, Estado de salud o ciclo de vida, donde además de prever servicios de cuidado de calidad, aligeraría la carga de trabajo de las mujeres, con ello se mejoraría su salud y permitiría su desarrollo.

Economía del cuidado.

La economía del cuidado es un término que surge de la Economía feminista “es una corriente de pensamiento heterodoxo preocupada por visibilizar las dimensiones de género de la dinámica económica y sus implicancias para la vida de las mujeres” (Rodríguez, 2015, p.30), esta corriente pone en el centro el análisis de la sostenibilidad de la vida, rechazando la perspectiva de estudios económicos centrados en la producción de capital androcéntricos, su principal interés es reconocer, identificar, analizar y proponer cómo modificar la desigualdad para lograr la equidad socioeconómica (Rodríguez, 2015).

La Economía del cuidado refiere a todas las actividades y prácticas necesarias para la supervivencia cotidiana de las personas en la sociedad en que viven. Incluye el autocuidado, el cuidado directo de otras personas [...], la provisión de las condiciones en que se realiza el cuidado (la limpieza de la casa, la compra y preparación de alimentos) y la gestión del cuidado (coordinación de horarios, traslados a centros educativos y a otras instituciones, supervisión del trabajo de cuidadoras remuneradas, entre otros) (Rodríguez, 2015, p.36).

La visibilización del cuidado como un conjunto de acciones que se articulan desde la planificación hasta la ejecución, con ello es posible el reconocimiento del cuidado como una actividad compleja, es decir, como un trabajo que implica esfuerzo y desarrollo de habilidades y destrezas, no solo como una cuestión instintiva o natural como se nos ha hecho pensar, pues fruto de la socialización que reciben las mujeres desde pequeñas es la facilidad de las tareas domésticas y de cuidados.

Al desmontar la naturalidad y otorgar el término trabajo y todo lo que implica los trabajos remunerados permite adjudicarles la importancia de estos, además de la injusticia que implica la sobrecarga laboral en las mujeres. La economía del cuidado busca un cambio social específicamente en las dinámicas económicas de la sociedad y evidenciar las implicaciones de la organización del cuidado en la economía de las mujeres a partir del uso del concepto *economía del cuidado* (Rodríguez, 2015; Batthyány, 2020).

El cuidado como componente del bienestar.

La mirada del cuidado como componente del bienestar centra su foco en entender el lugar del cuidado en los regímenes de bienestar. Estos análisis provienen sobre todo desde la

sociología, aunque pueden rastrearse en los analistas de políticas públicas (Batthyány, 2020, p, 20). En Europa es posible identificar tres tipos de regímenes de cuidados: el régimen de cuidado liberal este consiste que el mercado es el actor de cuidados; el modelo japonés los cuidados residen principalmente en la familia y en el modelo nórdico donde el Estado es el encargado de los cuidados (Batthyány, 2020). Sin embargo, en Latinoamérica no existe políticas públicas o regímenes de cuidados establecido, más bien hay acciones desarticuladas entre si dificultando una propuesta clara para la provisión de cuidados, sino trasferencias económicas que arraigan más la división sexual del trabajo.

El cuidado como derecho.

La literatura feminista se empeña principalmente en la búsqueda del derecho al cuidado como universal, es decir, poder recibir servicios de cuidado de calidad en cualquier etapa del ciclo de vida de manera gratuita garantizados por el Estado, con dicha posibilidad permitiría a las mujeres que los labores de cuidados sea una decisión y no una obligación, dejando de lado las tensiones y permitiendo el desarrollo personal y profesional de las mujeres (Batthyány, 2020).

Capítulo III. Adaptaciones y consecuencias de las mujeres ante las desigualdades estructurales: Estrategias de cuidado familiar y salud

Las desigualdades de género han estado presentes a lo largo de la historia y en la actualidad estas siguen vigentes, sin embargo, se les suman nuevas problemáticas en conjunto con la realidad específica de las mujeres que favorece o desfavorece su vida diaria desde una mirada interseccional como lo sugiere Cabeza y Bacigalupe (2022) “las poblaciones que se sitúan simultáneamente en varios ejes de desigualdad social –clase social, género, etnia, situación administrativa o edad– son expuestas a riesgos específicos añadidos” (p.37). Aunque por el solo hecho de ser mujer se enfrentan a las desigualdades de género si se encuentran en múltiples ejes de desigualdad las adaptaciones y consecuencias difieren entre cada mujer.

Por una parte, la teoría y movimientos feministas buscan poner en diálogo los ámbitos privado y público para visualizar la relevancia de los trabajos no remunerados para el sostenimiento del ámbito productivo (Jiménez *et. al.*, 2020), puesto que de lo contrario “limita el pleno desarrollo y el ejercicio de los derechos de las mujeres como ciudadanas, limita el acceso a bienes y servicios de la sociedad y perpetúa las condiciones de pobreza” (Jiménez, *et. al.*, 2020, p.533-534).

Batthyány (2010) menciona que para entender las desigualdades es necesario “saber cómo las mujeres procesan estos cambios y se insertan en el mercado de trabajo, pero también cómo articulan las responsabilidades del ámbito familiar para hacer frente a las nuevas situaciones del ámbito laboral” (Batthyány y Scuro, 2010, p. 7-8). Si bien los señalamientos de Jiménez y Batthyány contribuyen a la visualización de la importancia de los trabajos

remunerados y demostración de la injusta en la repartición de los trabajos en la sociedad, es de igual importancia señalar que dichas tareas y la interseccionalidad de las condiciones de vida de las mujeres permean gravemente los ámbitos psicosociales de las mujeres, y con ello se permite la desvinculación de los trabajos no remunerados feminizando los trabajos domésticos y de cuidados.

Estrategias para el cuidado familiar

Las mujeres “con el paso del tiempo han empezado a ejercer trabajos que de forma tradicional son realizados por varones, por lo que la mujer enfrenta múltiples retos” (Mercado, 2019, p. 217), siendo el principal reto la articulación de los trabajos remunerados y no remunerados al tener que desarrollar múltiples estrategias.

Según Genta (2020) “Se entiende por estrategia, aquella modalidad adoptada por las familias para satisfacer las necesidades de cuidado de los niños. Las mismas pueden incluir el cuidado familiar, de mujeres o varones de la familia, la contratación de servicios en el mercado, el uso de servicios del Estado, el uso de licencias, entre otras prestaciones” (p.289).

A pesar de la existencia de diversos actores proveedores de cuidado como el Estado, mercado, familias, comunidad, hombres y mujeres, la realidad es que las alternativas brindadas por el mercado y el Estado en relación con los cuidados infantiles son poco favorables (como se hizo mención en el Estado de la cuestión), pues, la distancia e incompatibilidad de los horarios de servicio con los horarios de los padres y la poca capacidad de brindar la atención a los niños propician que no sean una opción adecuada.

Generando que la familia y en especial las mujeres, sean las principales actoras del cuidado infantil y de la familia. Por lo tanto, las estrategias de cuidado son el resultado de las elecciones de las familias atravesadas por factores de naturaleza estructural como: la división sexual del trabajo, clase socioeconómica, segregación ocupacional y la posibilidad de disponer o no de los servicios provistos por otros actores del cuidado como el Estado, además de factores culturales como los mandatos de género y las normas sociales (Genta, 2020).

Aunque en las diversas fuentes bibliografías consultadas (Pino *et. al.*, 2017; Armijo, 2016; Cano, 2018; Arteaga y Abarca, 2018; Linardelli, 2018; Marisel, 2018; Genta, 2020; Musarella y Disacacciatti, 2020; Genta *et. al.*, 2022; Rubio. 2015) mencionan estrategias de cuidado similares, se hará uso de la clasificación de Tobio (2002) quien identifica tres tipos de estrategias: principales, complementarias e indirectas.

Las estrategias principales “son aquellas que por sí mismas son suficientes para responder a la totalidad de demandas que plantea la maquinaria doméstica” (Tobio, 2002, p.158). Por lo general las estrategias implementadas en esta categoría son las redes de apoyo solidario o pagado de otras mujeres (abuelas, familiares o conocidos) quienes suplen durante periodos el papel de madre contribuyendo en los cuidados familiares y las labores domésticos.

Las estrategias complementarias “son aquellas que por sí mismas no son generalmente suficientes para resolver todos los problemas que se plantean para hacer compatibles el empleo y la familia pero que, sin embargo, combinadas con otras, componen una estrategia general” (Tobio, 2002, p.158). La estrategia identificada en esta categoría modifica las circunstancias de vida, por ejemplo, al buscar un trabajo compatible con los

horarios de sus hijos y que le faciliten las tareas domésticas, así como, vivir cerca de las redes de apoyo.

Las estrategias indirectas son “[...] estrategias extremas o indeseables son negativas, tanto para la madre como para los hijos, pero no por ello dejan de existir” (Tobio, 2002, p.159). Es decir, son aquellas estrategias que consisten en la inasistencia al trabajo cuando surge algún problema familiar o dejar solos a sus hijos, no cumplir o dejar inconclusa alguna de sus jornadas laborales.

Por ello, son consideradas indeseables porque puede generar afectaciones económicas, familiares o como se ha identificado a partir del caso de las participantes puede originar malestar y culpa por la incapacidad de cumplir con los roles socialmente dados e interiorizados, hecho que propicia en ellas cuestionamientos sobre la adecuada participación en las diferentes esferas en las que se encuentran.

Salud

Como lo refiere la Organización Mundial de la Salud (1949) “La salud es un Estado completo de bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.1). Así, la salud mental no hace referencia únicamente a los malestares de origen orgánico originado por algún mal o inadecuado funcionamiento del cuerpo, si no también se hace mención de una dimensión psicológica y social, que si bien, en los últimos años el cuidado de la salud no ha tomado en cuenta como es necesario.

Por lo tanto, la dimensión social en la salud física y psicológica ha permitido identificar algunos grupos que buscan el acceso a servicios psicológicos privados en función de las posibilidades monetarias, buscando no generar estigmas sobre la intervención psicológica. De manera que las posibilidades de acción que cada sujeto lleva a cabo dependen de su sistema de creencias, cotidianidad, expectativas y representaciones sociales relacionadas a las condiciones económicas, condiciones de vida y sistema de creencias que posibilitan o no la asistencia a servicios que atienden la salud física y psicológica.

Así, una gran cantidad de información a través de la cual se puede identificar que muchos de estos servicios están occidentalizados siguiendo teorías o métodos extranjeros que se adaptan poco o nada al contexto de algunos grupos, sobre todo de aquellos que son más vulnerados como los pueblos originarios, personas con discapacidad, comunidad LGBTQ y las mujeres.

Las mujeres son un grupo que ha sido vulnerado a lo largo de la historia, donde si bien por el simple hecho de ser mujer enfrentan diversas desigualdades y violencias, es importante tomar en cuenta la interseccionalidad en la que se encuentran, es decir, raza, etnia, nivel educativo, ciclo de vida, etc., pues, si bien algunas mujeres se pueden ver beneficiadas de sus privilegios, otras atraviesan por una o varias desigualdades; cuestión que dificulta sus condiciones de vida, impidiéndoles claramente un Estado completo de bienestar físico, mental y social que les permitiría lograr una salud óptima.

Actualmente, la mujer enfrenta múltiples transformaciones desde las necesidades económicas, ser cabeza de familia por diversas causas (divorcios, separaciones, viudez) o la búsqueda de superación personal y profesional que les ha motivado a la incorporarse al

trabajo mercantil. A pesar de la inserción de la mujer a espacios públicos que antes eran dominados por hombre no han sido acompañado de cambios en la carga de trabajos no remunerados, generando una sobrecarga de trabajo significativo en las mujeres traduciéndose en dobles o triples jornadas laborales.

Aunque para las mujeres el trabajo productivo trae consigo diversos beneficios como el desarrollo laboral, personal y la posibilidad de lograr la autonomía económica, al mismo tiempo se enfrentan a más dificultades en comparación con los hombre, viviendo desigualdades en sus lugares de trabajo al igual que al interior de sus hogares al sentirse con la obligación de desempeñar los trabajos domésticos y de cuidado. Estas cargas laborales generan tensiones en su vida afectando varias áreas al tratar de cumplir la expectativa de la carga total.

Riesgos para la salud

Si bien para algunas mujeres con mayor capacidad económica pueden aligerar sus tensiones con la contratación de servicios particulares, existe una realidad paralela en donde las mujeres que tienen bajos recursos económicos y sociales enfrentan diferentes dificultades que tienden a ser resultas de manera total o en gran medida por ellas, además del desgaste físico y psicológico que implica los trabajos remunerados, domésticos y de cuidado.

Desde la planificación y ejecución de las tareas entorno a estos, les deja poco tiempo para sí mismas o también esta falta de tiempo como *pobreza de tiempo*. Siendo el tiempo un recurso limitado al dedicar más tiempo al trabajo remunerado y al trabajo no remunerado que

significa para las personas menos ocio y, por lo tanto, mayor “pobreza de tiempo” (Blackden y Wodon, 2005).

Esta pobreza de tiempo para realizar diversas actividades permea en la salud física y psicológica del ser humano, pues, la imposibilidad de dedicar tiempo para el descanso, actividades de interés propio y el debilitamiento de las relaciones interpersonales tienen una estrecha relación con el bienestar de cualquier persona. Sin embargo, en este trabajo no se habla de cualquier ser humano si no las mujeres que enfrentan juicios entorno a su maternidad, que fueron víctimas de violencia por sus parejas y que hacen frente a la violencia estructural.

La pobreza de tiempo como lo sugiere Saavedra (2017) “produce un empeoramiento de la calidad de vida y, por otro, la sobrecarga de tareas y responsabilidades podría traer aparejado un incremento de padecimiento psíquico” (p 234), por ello, es común adjudicarles adjetivos como “loca”, “desesperada”, “hormonal” o “neurótica”, términos que deberían ser cambiados por “cansada”, “sola”, “no escuchada” o “no valorada” al tomar en cuenta el contexto de cada mujer haciendo posible relacionar estos padecimientos físicos y psicológicos con procesos sociales y psicológicos que enfrentan día con día las mujeres y no únicamente con aspectos biológicos o como se suelen encasillar despectivamente y de manera incorrecta a la mujer con una supuesta “naturaleza emocional y complicada”.

En cuanto las *relaciones interpersonales* de las participantes como lo sugiere Fernández (2005) “permiten movilizar recursos psicológicos y materiales frente a situaciones indeseables como la incapacidad, soledad y/o enfermedad” (p. 14). En el caso de las mujeres gracias a la incorporación al mercado laboral han encontrado nuevos entornos sociales donde

pueden relacionarse social y emocionalmente con otras mujeres en situaciones similares y a partir de ello, significar redes de contención emocional que resultan importantes, sin embargo, como se han mencionado la pobreza de tiempo les impide sostener relaciones sociales más allá del tiempo en su trabajo o en sus hogares con su familia nuclear, pues, las múltiples actividades que realizan las confinan en el hogar generando que el enfoque su vida social corresponda principalmente en relación a las personas dependientes (Roger, 2010).

Otro aspecto importante por mencionar es la *economía*, como se mencionó puede brindar a la mujer estrategias de cuidado familiar desde el ámbito privado, pero en relación a lo personal las mujeres al percibir un sueldo fruto de su trabajo remunerado consiguen independencia económica de su pareja o familia, lo que les permite en algunos casos salir de relaciones de pareja violentas. Además, obtienen gran satisfacción al generar ingresos propios ampliando su capacidad de decisión en la familia y en parte de su vida, en el caso de las mujeres con pareja (familias de doble ingreso) su colaboración económica significa la mejora en calidad de vida familiar, aunque las mujeres perciban su aportación como complementaria.

A pesar de todo lo positivo que pudiese llegar a obtener las mujeres de sus trabajos remunerados, por un lado, se encaran con desigualdades que “en la actualidad siguen existiendo considerables diferencias en las condiciones de trabajo de ambos sexos, [...] produciendo brechas de género en: salarios, puestos de responsabilidad” (Martínez, 2014, p.6). Además de verse desfavorecidas económicamente las mujeres en comparación de los hombres en cuestión de salario, el cuidado informal tiene consecuencias directas o indirectas en su economía.

Las directas son aquellos gastos relacionados al cuidado, es decir, pagar servicios de cuidados formales e informales o las propias acciones que ellas realizan entorno al cuidado que les supone un gasto económico, donde a diferencia de los hombre las mujeres son en su mayoría quienes se encargan de este gasto dejando nuevamente poco dinero para ellas, demostrando nuevamente que el trabajo que realizan las mujeres es para los demás y no para sí mismas. Las consecuencias indirectas refieren a la pérdida del rol funcional en un trabajo pagado que va desde el abandono del trabajo, la reducción de las horas de trabajo pagado o las dificultades para encontrar empleo.

Retomando las ideas anteriores “el trabajo, la vida familiar, las relaciones sociales, los condicionantes económicos y el tiempo de ocio son algunos de los aspectos que configuran la vida y que pueden afectar a la salud” (Sánchez, 2008, p.64). Cuando se toma en cuenta los anteriores factores aplicados en mujeres con pobreza de tiempo, condiciones económicas no tan favorables, relaciones sociales desgastadas, doble o triple jornada laboral con diversas desigualdades y violencias estructurales, nos remite que la salud de las mujeres está debilitada.

Según Rogero (2010) “la mayoría de los estudios confirman que el impacto sobre la salud física y mental de los cuidadores es fundamentalmente negativo” (p.58), además que investigaciones como la de Undurraga y López (2021), Mayobre y Vázquez (2015) o Saavedra (2017) brindan evidencias en donde las mujeres presentan agotamiento físico, mental, emocional como estrés, ansiedad y depresión.

Es preciso mencionar que parte de las posibles implicaciones en la salud física y mental de las mujeres permiten reafirmar que los problemas presentados por las mujeres no

son únicamente por su naturaleza o biología, sino también que el contexto de las personas porque juegan un papel importante.

Salud física

Las consecuencias en la salud física de la mujer pueden ser: cefaleas, dorsalgias, cutáneos y cansancio físico. Además, cuando las condiciones laborales de las mujeres son precarias y tienen contacto con químicos presentan problemas dermatológicos y respiratorios (Linardelli. 2018); malestares que pueden influir en su Estado de ánimo, pues, muchos de estos son ignoradas por la falta de recursos y tiempo para asistir al médico.

Salud Psicológica

Las manifestaciones en la salud psicológica de las mujeres según diversas bibliografías puede ser explicada por dos posibles razones: la primera refiere a las condiciones materiales en donde según Kuehner (2017):

“El género se asocia con diversos determinantes de la salud mental, como la posición económica, el acceso a los recursos y el estatus social”. Estos influirán en su Estado de salud, ya que, condiciones desfavorables generarán tensiones en la vida de las mujeres (p.8).

La segunda razón se relaciona con los mandatos de género Chesler citado en Cabeza y Bacigalupe (2022) mencionan que:

“Provoca, entre otras cuestiones, que su salud mental se haya situado en una encrucijada: tanto el cumplimiento de las expectativas de feminidad, como el desafío a las mismas ha generado y sigue produciendo malestar mental a las mujeres” (p.33),

Presentando en general rasgos o patologías como agresividad, ansiedad, trastornos del sueño, depresión, adicción al trabajo, *crossover*, Estado de ánimo negativo, agotamiento emocional o menores niveles de satisfacción personal y laboral (Rogerero, 2010) en el que se mantiene el sentimiento de culpa como uno de los hallazgos relacionados principalmente a los mandatos de género (Cano, 2018; Undurraga y López, 2021; Zamarripa *et. al.*, 2017).

Así, el malestar psicológico principalmente ligado a los mandatos de género es la culpa derivada de naturalizar como femeninos los trabajos no remunerados a la vez que las mujeres atraviesan por cambios de salud mental encontrándose en un conflicto, ya que, por un lado, se sienten bien al desarrollarse laboral y profesionalmente. Sin embargo, como sus deseos cada vez se alejan más de los mandatos de género se siente culpables de no ir a favor de ello, donde a pesar de su inconformidad realizan múltiples estrategias que por más que se esfuerzan son insuficientes, generando un sentimiento de inadecuación o inaptitud.

Este sentimiento de inadecuación reafirma que las mujeres son las encargadas del cuidado, al igual son ellas quienes pagan el precio de cuidado con su salud física y mental al invertir sus tiempos desinteresadamente y de manera abnegada que suscitan estragos en su bienestar e identidad. Igualmente, estas implicaciones en la salud demuestran que estas acciones de intentar “conciliar” su vida laboral y familiar garantizarían no solo el desarrollo y bienestar de todos los implicados, sino también sus derechos y salud mental al obtener respuestas concisas y colaborativas por parte de los hombres, del Estado y mercado.

Capítulo IV. El cuidado un trabajo fundamental pero invisible: acercamiento a la realidad de las participantes

El cuidado es un trabajo presente en la vida de todo ser humano tan normalizado y dado por sentado que no lo percibimos como tal, es decir, como trabajo que adjudica a las mujeres cualidades y habilidades naturales relacionadas con el rol de género tradicional. El cuidado se considera como una actividad instintiva y propia de las mujeres; dichos supuestos generan que las energías y esfuerzos que se imprimen en el cuidado –principalmente por parte de las mujeres– sean invisibles, asimismo, como la importancia para el sostenimiento de la vida de las personas, la economía y el bienestar social.

A pesar de su invisibilidad y poca valorización, los trabajos de cuidados son los cimientos de la sociedad y el sostén de la vida de todo ser humano, pues, a diferencia de otros seres vivos no podríamos sobrevivir de manera individual los primeros años de nuestra vida incluso en los últimos años de esta.

Los trabajos de cuidado ocupan gran parte del tiempo de las mujeres, independientemente de si están empleadas de manera remunerada o no. Este argumento se desarrolla en el capítulo a partir del planteamiento del problema, que explica la relevancia social que adquiere el tiempo. Para ello, se presentan cifras sobre el uso del tiempo por parte de las mujeres mexicanas. Además, se abordan la pregunta de investigación y los objetivos del estudio, así como, la descripción del contexto a partir de las localidades de la Cuenca de México de donde provienen las participantes de la investigación: Tolcayuca, Hidalgo, e Ixtlahuaca de Cuauhtémoc, Estado de México, donde también se encuentran sus lugares de trabajo.

Planteamiento del problema y relevancia social

Durante el periodo de la emergencia sanitaria vivida entre los años 2019 y 2023 puso en evidencia la fragilidad de la vida del ser humano sin importar su raza, condición social o estudios, así como, la importancia de los cuidados para el sostenimiento de la vida, siendo un trabajo de suma relevancia en cualquier época. Sin embargo, “la poca visibilidad que tiene este sector en las economías de la región, [...] La crisis sanitaria [...] pone en evidencia la injusta organización social de los cuidados en América Latina y el Caribe” (CEPAL, 2022, p.1).

Además de visualizar la crisis de cuidados que enfrentamos a causa de los cambios presentes en las sociedades occidentales como el aumento de personas dependientes o que necesitan cuidado en conjunto con la disminución de personas dispuestas a cuidar, propiciando de igual forma el recrudescimiento de las desigualdades entre hombres, mujeres y en otros casos, entre mujeres (Armijo, 2016).

Igualmente, la pandemia evidenció los debilitados servicios de salud de algunas naciones, la crisis de cuidado y las dinámicas entorno al trabajo de cuidado al interior de los hogares donde las mujeres son las principales responsables de estos y los trabajos domésticos. Asimismo, surgieron nuevas modalidades de trabajo como el *teletrabajo*, *trabajo remoto* o *trabajo híbrido*, modalidades que para algunos brindó ciertos beneficios como cuidar su integridad y la de su familia en especial de las personas dependientes (niños, personas de edades avanzadas, enfermos crónicos y/o con discapacidad).

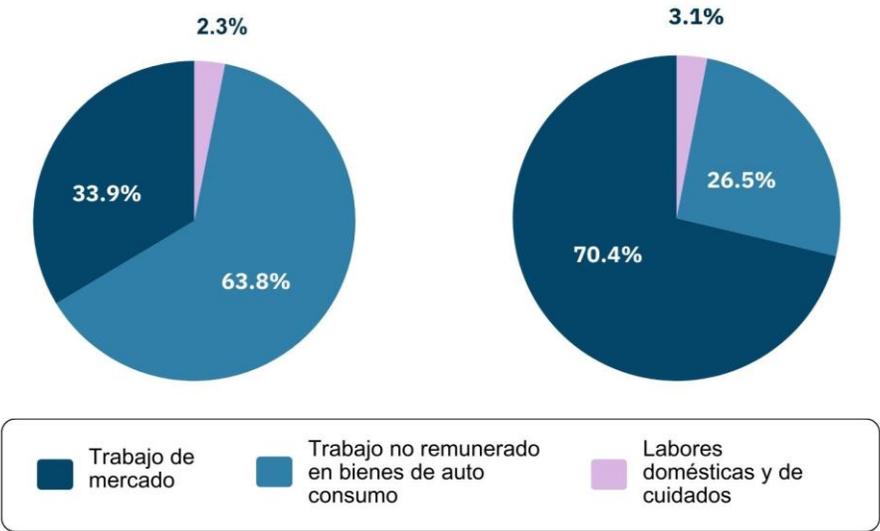
Pero ¿qué es lo que pasaba con otros tipos de empleos? como las construcciones, el transporte de recursos o en las fábricas, era indispensable que trabajasen de forma presencial debido a la

naturaleza de su labor, en el caso específicamente de las mujeres trabajadoras de dichos contextos tampoco podían cuidar a sus hijos o familiares, situación que nos remonta a pensar en años y épocas anteriores de la emergencia sanitaria, donde esta dificultad prevalece incluso en la actualidad pese a la lucha para la igualdad entre sexos y la notable participación de las mujeres en trabajos remunerados.

Así, los trabajos domésticos aún son considerados como responsabilidades de la mujer por “naturaleza” hecho que complejiza aún más la repartición u organización de su tiempo, cuestión que es confirmada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022) mencionando que como se muestra en el Gráfico 1 “en 2021, las mujeres tuvieron la mayor carga del trabajo, con 3 417 millones de horas a la semana. Los hombres sumaron 2 907 millones de horas” (p.6)

Gráfico 1

Horas a la semana de trabajo total según el sexo, 2021



Fuente. Elaboración propia a partir de la Distribución del trabajo no remunerado doméstico y de cuidados según sexo, 2021, INEGI, 2022.

Debido a que las mujeres dedican gran parte de su tiempo a los trabajos no remunerados, se ve restringida la posibilidad de capacitarse, estudiar, descansar e integrarse a trabajos de mayor jerarquía o buscar opciones en el mercado laboral para obtener recursos propios. El hecho que las mujeres no tengan la posibilidad de independencia económica y dependan de un “gasto” dirigido al hogar principalmente, limita su toma de decisiones para el beneficio personal, optando por trabajos a tiempo parcial o informales donde no les permiten desarrollarse a largo plazo u ofrecen condiciones laborales precarias (Ferreira, 2022; INEGI, 2022).

Como lo menciona García y Pacheco (2014) “el uso del tiempo constituye un indicador importante del bienestar de la población, y de las desigualdades sociales y de género” (p.17), que además del género de las personas el uso de su tiempo igualmente se verá influenciado por la etnia, la edad, el nivel socioeconómico y la posición que se ocupa dentro de la familia (Pedrero, 2014).

Con base en lo señalado, se cuestiona lo referente a ¿cómo organizan su tiempo? ¿cómo cuidan a su familia las mujeres obreras? y en especial ¿cómo es la salud de las mujeres con múltiples actividades?, para ello se analizaron las estrategias de cuidado familiar que emplean las mujeres trabajadoras que tienen como responsabilidad solventar totalmente la economía de sus hogares, así como, el cuidado de su familia con el fin de describir cómo a partir de sus condiciones materiales y socioculturales se ven en la obligación de desarrollar estrategias para lograr el bienestar de su familia, además de conocer cómo se sienten con las actividades que desempeñan lejos de los mandatos de género para visibilizar las implicaciones físicas y psicosociales del contexto en el que están inmersas, así como, de aquellas implicaciones relacionadas a múltiples actividades, pues, poco se ha hablado acerca de los estragos en la salud física y psicológica a partir de la insuficiencia de tiempo para al autocuidado, ocio y desarrollo personal, manifestándose en

algunas mujeres como *el problema que no tiene nombre* Friedan (2009) pues el malestar que experimentan ante la necesidad de buscar una identidad lejos de las características ya impuestas del ser mujer.

El objetivo de esta tesis es analizar las estrategias de cuidado familiar y salud de mujeres trabajadoras en la Cuenca de México. Para ello, la investigación busca analizar las particularidades de las estrategias a partir de objetivos específicos.

Objetivos Específicos

- Describir como los factores históricos y socioculturales influyen en la sobrecarga de trabajo actual de las mujeres.
- Describir las estrategias de cuidado familiar que despliegan las mujeres trabajadoras de la Cuenca de México.
- Indagar sobre las implicaciones en la salud mental y física de las mujeres trabajadoras.

Hipótesis

- Las mujeres tienden a echar mano del apoyo y solidaridad de las mujeres de su familia por que los costos económicos disminuyen.
- Los recursos económicos de las participantes son insuficientes para contratar servicios de cuidado privados, además al vivir en una zona semirural los servicios públicos de cuidados son escasos o nulos.

- Ante la casi imposibilidad de conciliar el trabajo y los trabajos de cuidados las mujeres experimentan problemas de salud físico, psicológico y dificultades para realizar actividades de autocuidado.

Contexto de investigación

México es un país que enfrenta múltiples desigualdades y dificultades pese que ha tenido avance en las últimas décadas, en comparación con otros países se encuentra por debajo de la media en diversos ámbitos como: educación, salud, satisfacción, ingresos, empleo, vivienda, comunidad, medio ambiente, satisfacción, seguridad y balance vida-trabajo. En 2023, México se destacó entre los 27 países de la OCDE como el país con la mayor cantidad de horas laborales, acumulando un total de 2,207 horas anuales. En contraste con Alemania que registra el menor número de horas trabajadas alcanzando solo 1,343 horas anuales, diferencia que representa una brecha de más de 800 horas entre ambos países (OECD, 2024).

Además de la precariedad en indicadores de bienestar de la vida referente al trabajo, muchos mexicanos se incorporan al ámbito laboral de manera informal lo que les imposibilita acceder a ciertos servicios y beneficios como prestaciones o seguro social, por lo que al mantenerse en trabajos de manera informal se propicia la precarización de las condiciones de vida de los trabajadores.

Pese a que dichas problemáticas son reconocidas como injustas, se presentan con frecuencia en varios Estados del país como lo sugiere INEGI (2024) “Los niveles más altos de informalidad laboral se presentaron en Oaxaca (80.2 %), Guerrero (77.3 %), Chiapas (74.8 %), Hidalgo (72.9 %), Puebla (69.7 %), Tlaxcala (69.1 %), Veracruz de Ignacio de la Llave (68.3 %), Morelos (67.0

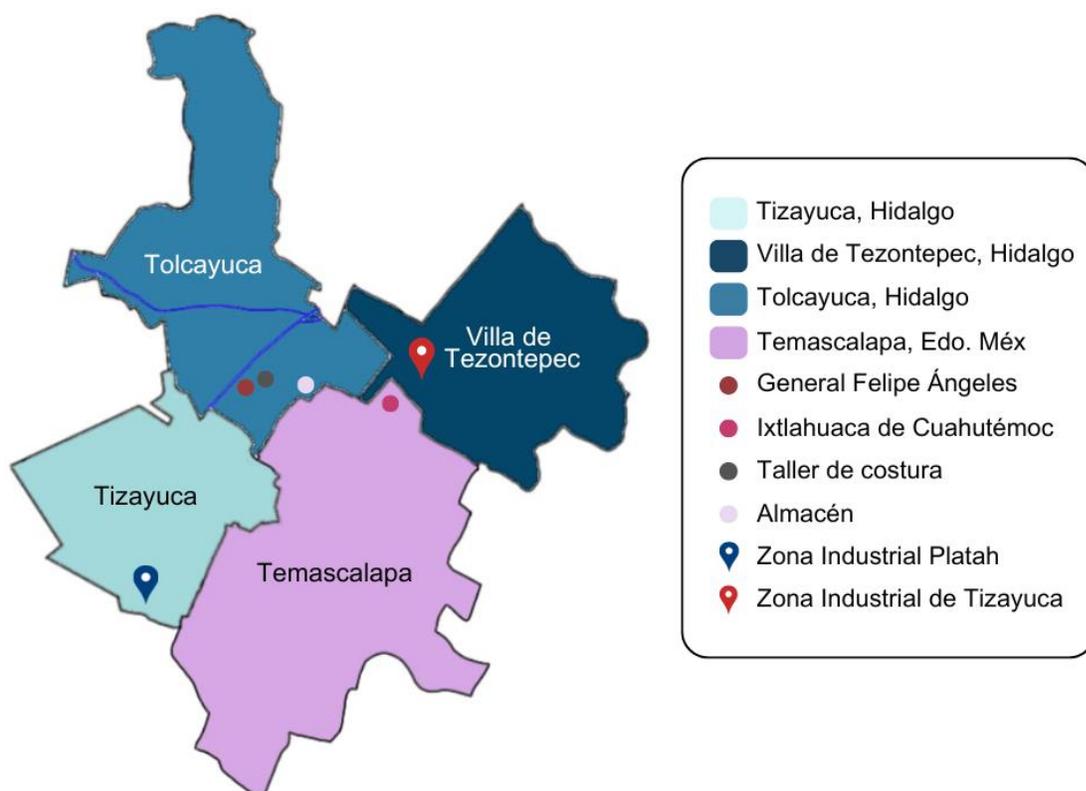
%) y Michoacán de Ocampo (65.8 %)". Destacando que Hidalgo es uno de los Estados que mantiene más personas en la informalidad, a partir del cual se pudo identificar como un problema presente en la mitad de las participantes de este estudio al representar un riesgo para la salud de las participantes en caso de algún accidente laboral.

La zona geográfica en la que se llevó a cabo la investigación fue en la región geo cultural de la Cuenca de México, abarcando específicamente los municipios de Tolcayuca, Hidalgo, y Temascalapa, Estado de México. Las empresas donde trabajan las participantes están ubicadas en el municipio de Tolcayuca, Hidalgo. Una de las participantes (Alma) es originaria de General Felipe Ángeles ("Los Ángeles"), localidad que pertenece a Tolcayuca, mientras que el resto de las participantes (Norma, Lucía, Esmeralda, Perla y Fernanda) reside en Ixtlahuaca de Cuauhtémoc, Temascalapa. Para proporcionar un contexto adecuado, se presentará información sobre ambas localidades, lo que permitirá un acercamiento a la realidad y forma de vida de las participantes.

Como preámbulo es importante mencionar que los municipios de Tolcayuca y Temascalapa se encuentran cerca de Tizayuca y Villa de Tezontepec como se muestra en la Figura 2, donde se localizan dos importantes zonas industriales: la Zona Industrial Tizayuca y el Parque Industrial Platah, por lo que es frecuente que algunos de los habitantes trabajen en dichos lugares.

Figura 2.

Mapa de municipios de Hidalgo y Estado de México



Fuente. Elaboración propia con base a los datos obtenidos de la Biblioteca digital de Mapas, INEGI (INEGI, s. f.).

Tolcayuca es un municipio del Estado de Hidalgo que colinda con Estado de México y otros municipios de Hidalgo como Zapotlán de Juárez, San Agustín Tlaxiaca, Villa de Tezontepec y Tizayuca. Su extensión territorial es de 128.8kms², representando el 0.6% de la superficie del Estado.

Cuenta con 24 localidades, siendo las zonas más pobladas la localidad General Felipe Ángeles y Bosques de Ibiza, para el año 2020 Tolcayuca contaba con una población total de 21,362

personas donde el 51.8% eran mujeres y 48.2% hombres (INEGI, 2020), población que sin duda actualmente ha aumentado tras la migración de personas extranjeras y la construcción de fraccionamientos o casas habitacionales como “Los Amores de Don Juan”, parte del fraccionamiento “Andalucía”.

En cuanto al porcentaje total de personas económicamente ocupada (PEA) de 12 años y más fue de 40.7% mujeres y 59.3 % hombres, por otro lado, solo el 3.3% de los habitantes no tiene estudios, el 54% cuenta con educación básica, 28.6% con educación media superior y el 13.9% cuenta con educación superior. Además, el 66.6% de la población está afiliada a un servicio de salud, el 57.4% está afiliado al Instituto Mexicano de Seguro Social (IMSS) y el 31.8% al Instituto de Salud para el Bienestar (INSAB) (INEGI, 2020a).

Actualmente las actividades económicas secundarias juegan un papel central, ya que las actividades primarias como la agricultura y la ganadería pierden protagonismo debido a la construcción de pequeñas fábricas, almacenes y fraccionamientos generando que hoy en día la región sea más industrial y comercial. Las empresas más notables en Tolcayuca son *Dixy*, *Gamma Brands*, *Strack Manufacturing*, así como, empresas que elaboran productos lácteos como la empresa Alimentos *Dolce* y pequeños talleres de costura dedicada a la creación de prendas como vestida de gala, accesorios y ropa para mascotas.

Asimismo una actividad al menos presente en “Los Ángeles” por ser una localidad ubicada a pie de la carretera México – Pachuca al ser constante el paso de autos y transporte de carga, en los últimos 10 años aproximadamente se ha visto el auge de restaurantes, cocinas económicas y a las llamadas “cachimbas” donde además de alimentos es común la venta de sustancias adictivas y

servicios sexuales, en el cual son explotadas algunas mujeres, ya que, al no poseer la educación secundaria o media superior y/o al ser migrantes sus oportunidades de trabajo se reducidas.

Temascalapa es un municipio perteneciente al Estado de México colinda con otros municipios del mismo Estado como Axapusco, San Martín de las Pirámides, Teotihuacán y Tecámac, así como con el Estado de Hidalgo. Su extensión territorial es de 164.6kms², representando el 0.7% de la superficie del Estado. Cuenta con 26 localidades siendo Santa Ana Tlachihualpa, Temascalapa y San Luis Tecuautitlán las zonas más pobladas del municipio.

Para el año 2020 Tezontepec contaba con una población total de 43, 593 personas en donde el 51% eran mujeres y 49% hombres, el porcentaje total de las personas económicamente ocupada (PEA) de 12 años y más fue de 98.2% del cual 57.7% eran mujeres y 52.3 % hombres. Respecto a la escolaridad de los habitantes solo el 3.6% no tiene estudios, el 59.6% cuenta con educación básica, 25.2% con educación media superior y el 11.5% con educación superior. Por otro lado, el 64% de la población está afiliada a un servicio de salud, el 38.1% está afiliado al Instituto Mexicano de Seguro Social (IMSS) y el 49.7% al Instituto de Salud para el Bienestar (INSAB) (INEGI, 2020b).

Se puede identificar que los contextos de donde son originarias las participantes no son grandes ciudades, sin embargo, son municipios que se encuentran alrededor de zonas industriales en desarrollo y bien consolidadas por lo que el contexto donde se desarrolla la investigación se caracteriza por urbanización álgida.

La llegada de industrias ha representado nuevas fuentes de trabajo para la población en algunas empresas las condiciones laborales no son las más óptimas y en el caso específico de las

mujeres dificulta la conciliación de la vida familiar y laboral, aunque en los casos estudiados las participantes laboraban en empresas pequeñas como almacenes y fabricas más grandes que parecían ser más flexibles, aunque igualmente rolan turnos parece que es imposible tener permisos ante dificultades familiares.

Por otro lado, a pesar de que varias mujeres se incorporan a fabricas con horarios poco flexibles, el municipio de Tolcayuca cuenta con solo dos instancias infantiles lejanas a la zona en donde viven las participantes, una ubicada en General Felipe Ángeles “Alma blanca” y otra guardería en el centro de Tolcayuca. Por lo tanto, el Estado y el mercado no cuentan con otras alternativas que brinden servicios de apoyo de los cuales los ciudadanos y trabajadores puedan apoyarse para el cuidado de sus hijos.

Estrategia metodológica

Este trabajo epistémicamente se encuentra en la Teoría del Punto de vista Feminista cuyo potencial radica en el reconocimiento del privilegio epistémico de las mujeres en la producción del conocimiento científico debido a sus posiciones en las estructuras sociales. Para ello, en términos metodológicos se analiza cómo a partir de las condiciones materiales de las participantes se sostiene la vida.

Respecto al alcance explicativo “como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o por qué se relacionan dos o más variables” (Sampieri, 2014, p. 95). El ser humano es un objeto de estudio bastante cambiante

debido a sus características y el contexto en el que se desarrolla va a permear indudablemente su forma de actuar y pensar con base a sus oportunidades y necesidades.

Al seleccionar dicho diseño y alcance de investigación se consideraron los anteriores criterios, además, del interés por conocer la vida de las mujeres que encima de cumplir los roles y estereotipos de género al encargarse de diversas maneras del cuidado su familia que implican un esfuerzo y dedicación. Asimismo, aparte del trabajo doméstico igual trabajan para colaborar económicamente en su hogar para mejorar la calidad de vida de su familia o bien para colaborar con gastos ya existentes.

El tipo de investigación realizada es desde el enfoque cualitativo, ya que, como el objetivo indica, el interés de la presente investigación es analizar las estrategias de cuidado familiar y salud de Mujeres trabajadoras de la Cuenca de México. El enfoque de investigación cualitativa como lo sugiere Sampieri (2014) se basa en “comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y con relación a su contexto” (p. 358) de esta manera no solo conoceremos, sino también, comprenderemos la vida cotidiana de una mujer obrera en su trabajo y su hogar, principalmente su sentir y pensar acerca de la gran carga de trabajo que tienen que lidiar las mujeres al encargarse de un trabajo remunerado en fábricas y el trabajo no remunerado en sus hogares. Haciendo hincapié de manera socio histórica de la constitución de los roles, la división sexual del trabajo y la segregación ocupacional.

La investigación se presenta como estudio de caso construido a partir del método etnográfico, ya que se tomaron en cuenta las interacciones y vivencias que ocurrieron a lo largo de 3 años de manera intermitente al trabajar en el almacén de *Gamma Brands*, compartiendo por un tiempo un estilo de vida similar al de las participantes.

Se hizo uso de la perspectiva de género debido a las transformaciones económicas presentes que influyen en la configuración de las familias, en consecuencia, la sobrecarga de labores en las mujeres, pues, “Las mujeres son afectadas no solo por los ideales de la familia y por las normas de género en las que fueron socializadas por las generaciones anteriores, sino también por los discursos disponibles en el presente que les ofrecen” (Herrera, 2021 p.14).

Diseño y Alcance de la Investigación

El alcance de la investigación es explicativo, debido al gran interés por la experiencia de sus vida diarias de las mujeres obreras, ya que desempeñan una gran carga de trabajo laboral y doméstico, “como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o por qué se relacionan dos o más variables” (Sampieri, 2014, p. 95). El ser humano es un objeto de estudio en constante cambio y diversas características entre sí, pues, sus características y el contexto en el que se desarrollan van a permear indudablemente de su forma de actuar y pensar con base a sus oportunidades y necesidades.

Configuración de la muestra y estrategias de identificación de las participantes

La muestra estuvo constituida por seis mujeres trabajadoras de entre 25 y 49 años de edad originarias de localidades de Hidalgo y el Estado de México que trabajan en fábricas y/o talleres de la zona de la Cuenca de México en el Estado de Hidalgo, específicamente en el municipio de Tolcayuca en las localidades de Las Pintas y General Felipe Ángeles (Los Ángeles) y que además de su trabajo remunerado se encarguen de manera activa en el trabajo doméstico y de cuidados en su familia (trabajos no remunerados). A lo largo del trabajo se hará referencia a las participantes

por medio de seudónimos para preservar su identidad como se acordó en el consentimiento informado que se les proporciono.

Las muestras fueron no probabilísticas de clase intencionada y por conveniencia, la primera de estas consistió en la búsqueda de mujeres con características específicas con la finalidad de lograr un mayor acercamiento y entendimiento al fenómeno estudiado, por otro lado el muestreo por conveniencia debido la presencia de dificultades como el difícil acceso a las fábricas y el escaso tiempo libre de las mujeres obreras, fue a través de informantes clave que permitieron el fácil acceso o comunicación con mujeres que cumplieran con los criterios de selección del estudio.

En un inicio aceptaron participar en el presente estudio alrededor de 4 mujeres, sin embargo, nunca fue posible concretar una cita debido a sus múltiples actividades o dejaron de contestar los mensajes, a excepción de *Alma* quien aceptó y permitió que la entrevista se le realizara en su casa. El segundo contacto fue la directora general del almacén *Gamma Brands* ubicada en Las Pintas, Tolcayuca, Hidalgo, donde era de conocimiento propio que trabajaban mujeres con dichas características, ya que, en una temporada igualmente fui trabajadora de dicho lugar, gracias al permiso para poder ingresar a la empresa y la disposición de las trabajadoras fue posible entrevistar a 5 mujeres *Norma, Esmeralda, Lucia, Fernanda y Perla*, las entrevistas fueron realizadas en las mismas instalaciones de la empresa con una duración aproximada de entre 30 a 50 minutos.

Criterios de Selección

Con el propósito de minimizar las diferencias entre los casos de cada participante y con la principal finalidad de comprender en mayor medida el fenómeno estudiado se consideraron los siguientes criterios de exclusión e inclusión para la selección de las participantes:

Criterios de Inclusión

- Mujeres trabajadoras que trabajan en fábricas o talleres en la Cuenca de México.
- Mujeres que se desempeñan activamente en los trabajos relacionados al sostenimiento de su hogar en el trabajo doméstico y de cuidados.

Criterios de Exclusión

- Mujeres que trabajan en fábricas en Hidalgo que se desempeñan en un puesto administrativo o ejecutivo.
- Mujeres que no colaboran en el trabajo doméstico y de cuidados de sus hogares.
- Mujeres que viven solas sin algún familiar, hijos o pareja.

Cabe aclarar que, en el caso de *Norma*, si bien su puesto actual es en parte administrativo (puesto que obtuvo 3 meses antes de la entrevista), se desempeñó como ayudante general en la misma empresa aproximadamente a lo largo de 2 años, por ello se consideró conveniente incluirla. Además, se pudieron observar las estrategias que realizaba para el cuidado de sus hijos al trabajar juntas antes de obtener su puesto actual, fue una de las principales fuentes de inspiración para este estudio. En la Tabla 1 se muestran las características de las participantes, que incluye información como la edad, estado civil, grado académico, información referente a su trabajo e hijos, esto con la finalidad de brindar una idea acerca de las posibles ocupaciones que enfrentan en su vida diaria, así como de su realidad material y social, pues el uso de su tiempo se ve influenciado por las múltiples actividades, puesto que algunas de ellas tienen más de un trabajo o tienen hijos en etapas de vida que requieren mayor cuidado.

Tabla 1.

Perfil de las participantes.

	Alma	Norma	Esmeralda	Lucia	Fernanda	Perla
Edad	49 años	30 años	35 años	43 años	33 años	25 años
Estado civil	Divorciada	Unión libre	Casada	Casada (aún no se divorcia)	Soltera	Soltera
Con quien vive actualmente	Hijo de 14 años.	Cónyuge y 2 hijos	Cónyuge y 2 hijas	Madre e hija de 8 años	Padres, hermano e hijos	Madre e hija.
Grado académico	Bachillerato y asistente educativa (ambos truncos)	Estudios de preparatoria en proceso	Bachillerato	Primaria	Secundaria	Bachillerato
Trabajo (principal fuente de ingresos)	Costurera (informal)	Supervisora de almacén (formal)	Ayudante General (formal)	Ayudante General (informal)	Ayudante General (formal)	Ayudante General (informal)
Lugar de trabajo	Taller de costura	Almacenes Gamma Brands	Almacenes Gamma Brands	Almacenes Gamma Brands	Almacenes Gamma Brands	Almacenes Gamma Brands
Trabajo extra	Si, venta de leche artesanal.	No.	No	Sí, venta de artesanías de barro.	A veces ayuda en la renta de mobiliario	No.
Número de hijos	2 hijos, hombres de 17 y 14 años.	2 hijos, un hombre de 14 y una mujer de 6 años.	2 hijas, mujeres de 11 y 10 años.	3 hijos, mujeres de 23 y 8 años, y un hombre de 16 años.	2 hijos, una mujer de 14 y un hombre de 11 años.	1 hija, mujer de 3 años.

De manera general, aunque hay diferencia en las edades de las participantes, que rondan de entre los 25 a 49 años; todas coinciden en que no tuvieron la oportunidad de estudiar la universidad o algún oficio de su deseo. Por su parte para *Lucia* al igual que para *Fernanda* seguir estudiando no era una opción o algo que se hubiesen planteado continuar, por lo tanto, solo alcanzaron el nivel de primaria y secundaria respectivamente.

Al contrario de las demás participantes *Alma*, *Norma*, *Esmeralda* y *Perla* (su grado de estudio mayor es el bachillerato a excepción de *Norma* que es la secundaria), quienes tenían deseos de continuar estudiando, sin embargo, las posibilidades económicas de su familia les impidió seguir con sus sueños, cuestión que a algunas las obligó a trabajar y posteriormente surgió la posibilidad de volver a la escuela, este suceso se desvaneció con el hecho de iniciar una relación o el nacimiento de alguno de sus hijos.

Quien actualmente tuvo la posibilidad de continuar con sus estudios de bachillerato fue *Norma*, ya que, tras su ascenso de ser ayudante general a ser supervisora de almacén la empresa donde trabaja le apoyo para continuar con sus estudios y así desempeñar adecuadamente las tareas de su nuevo puesto.

Respecto a las relaciones conyugales de las participantes mencionan que tenían altas expectativa del matrimonio como la posibilidad de estabilidad económica y emocional, sin embargo, estas no fueron cumplidas, pues, la estabilidad económica no es una realidad en sus familias y la mayoría de ellas decidieron terminar su matrimonio viéndose afectadas emocionalmente por las múltiples violencias vividas (violencia física, económica, patrimonial, psicológica y emocional).

Con relación a su trayectoria laboral todas a excepción de *Esmeralda*, habían trabajado con anterioridad en diversos lugares, como restaurantes, bancos, intendencia u otras fábricas, siendo sus actuales trabajos donde se encuentran más satisfechas debido a los horarios y a la remuneración de su esfuerzo, a pesar de que tres de ellas se encuentran en la informalidad, es decir, solo las contratan cuando la demanda de producción es alta.

El número de hijos de la mayoría de las participantes es de 2 hijos, siendo únicos los casos de 3 hijos y 1 hija de *Lucia* y *Perla*, de manera general, las edades de sus hijos rondan de entre los 3 a 23 años de edad.

Estrategias, Técnicas e Instrumentos de Investigación

Las técnicas utilizadas fueron la entrevista semiestructurada y la observación participante. La entrevista semiestructurada, esta técnica “las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (Sampieri, 2014, p. 403).

Dicha elección fue con base en la aplicación piloto de la guía de entrevista con dos mujeres que no cumplían los criterios de selección, a partir de ello se contempló la posibilidad de nuevas aportaciones, además de ser más flexible se logró que las mujeres entrevistadas se sintieran en confianza de ahondar en temáticas de su interés (información que durante el análisis fue de suma importancia para las categorías emergentes), además de evitar incomodidad a las participantes por los posibles prejuicios sobre la Intervención Psicológica.

Por otro lado, el uso de dicha herramienta posibilitó conocer sus experiencias de vida, sus sentimientos, así como, aspectos relacionados a su salud mental y física ante tal carga laboral, para ello se hizo uso de guías de entrevista como se muestran en la Tabla 2, Tabla 3 y Tabla 4. Las primeras preguntas realizadas presentadas en la Tabla 2 fueron entorno al perfil de las participantes para determinar si cumplían con los criterios de selección, igualmente, para conocer aspectos concretos de su vida y lograr entender con claridad la información posterior.

Tabla 2.

Guía para establecer el perfil de las participantes

Categoría	Preguntas
Datos personales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nombre: 2. Edad: 3. Grado de estudios: 4. Lugar de Origen: 5. Estado Civil
Información familiar	<ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Con quién(es) vive? 7. ¿Su familia depende económicamente de usted? 8. Su colaboración económica ¿En qué aspectos contribuye? 9. ¿Cuáles son los quehaceres domésticos que participa? 10. ¿Quiénes de sus familiares dependen de su cuidado?
Información Laboral	<ol style="list-style-type: none"> 11. ¿En qué empresa trabaja actualmente? 12. ¿Qué actividades desempeña en su trabajo? 13. ¿Se encuentra satisfecha con su actual trabajo? 14. ¿Considera que es agotador de alguna manera su trabajo actual? 15. ¿Cuál es su horario laboral?

Fuente. Elaboración propia a partir de los criterios de exclusión e inclusión.

Después de conocer el perfil de las participantes se hizo uso de la guía de entrevista sobre las Estrategias de Cuidado Familiar como se presenta en la Tabla 3. Las categorías establecidas es en relación a la propuesta de Tobio (2002) quién sugiere tres tipos de estrategias (estrategias principales, complementarias e indirectas), las categorías se constituyeron de manera general para posibilitar una entrevista más dinámica para las participantes y tener la posibilidad de nuevos hallazgos.

Tabla 3.

Guía de entrevista sobre las Estrategias de Cuidado Familiar

Categorías	Subcategorías	Preguntas
Estrategias principales	Administración del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cuánto tiempo le dedica a su trabajo? ● ¿Cuánto tiempo le dedica a su hogar y familiares? ● Me podría describir las actividades de un día.
	Redes de apoyo formales e informales	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Recibe algún apoyo por el gobierno? ● ¿Tiene acceso alguna institución pública o privada para el cuidado de sus hijos? ● ¿Recibe algún permiso por parte de su trabajo ante alguna emergencia familiar? ● ¿En su trabajo recibe algún apoyo que facilite el cuidar a su familia? ● Cuando usted no puede cuidar a su familia ¿quién cuida de ellos?
Estrategia complementaria	Modificación de las circunstancias de vida	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué acciones realizó para poder trabajar y cuidar a su familia? ● ¿Que la llevó a trabajar en una fábrica/almacén? ● ¿Ha presentado alguna dificultad para trabajar y

	cuidar de su familia? ¿Cómo lo ha enfrentado?
	<ul style="list-style-type: none"> • Además de su trabajo en la fábrica/ taller ¿tiene otra fuente de ingresos?
Estrategias indirectas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿En algún momento tuvo falta al trabajo por dificultades familiares?

Fuente. Elaboración propia a partir de tipos de estrategias en Tobio, 2002.

A continuación, se justifica la elección de dichos apartados.

Estrategias principales, este apartado está conformado por las subcategorías Administración de tiempo y Redes de apoyos formales e informales, dichas estrategias que se consideran principales; pues, por si solas son consideradas suficientes para dar respuesta a la demanda de trabajos no remunerados. Además, específicamente la primer subcategoría en la práctica evidenció problemáticas relacionadas con la sobrecarga de trabajo de las participantes como la pobreza de tiempo (temática que se consideró en las implicaciones en la Salud) y desigualdades entre hombres y mujeres a través del estudio del uso del tiempo “puede mostrar la existencia de desigualdades de género dentro del hogar en diferentes ámbitos o dimensiones de la vida” (Santoyo y Pacheco, 2014, p. 172).

Estrategias complementarias, la subcategoría que conforma la estrategia complementaria es la modificación de las circunstancias de vida, a diferencia de las estrategias principales estas no son suficientes, van desde el cambio de domicilio, horarios y acciones que contribuyen a una fácil ejecución de las estrategias principales.

Estrategias indirectas, esta categoría solo se basaba en identificar si dejaban de ir al trabajo, pero igualmente se consideraron otros aspectos como el abandono de un negocio u otro trabajo extra.

La guía de entrevista que se muestra en la Tabla 4 sobre las implicaciones o consecuencias en la Salud, principalmente se realizaron preguntas que permitiera evidenciar aspectos que pudiesen significar un riesgo en la salud de las mujeres como la pobreza de tiempo al rastrear del uso de su tiempo y conociendo el estado de sus relaciones sociales, además, de indagar de manera directa malestares físicos y psicológicos, donde fue posible establecer una relación de la pobreza de tiempo y debilitamiento de sus relaciones sociales con el estado de salud de las participantes.

Tabla 4.

Guía de entrevista sobre implicaciones o consecuencias en la salud

Categorías	Preguntas
Pobreza de tiempo	<ul style="list-style-type: none"> ● Al despertar ¿qué es lo primero en lo que piensa? ● En su día a día ¿por su mente ronda alguna inquietud? ● ¿Cuánto tiempo se dedica a sí misma? ● ¿Cuáles son las actividades que considera que le da gusto? ● ¿Le gustaría que su familia contribuyera en los quehaceres del hogar? ● ¿Le gustaría que su familia hiciese algo por usted?
Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo considera que es su relación con su familia? ● ¿qué actividades realiza en familia? ¿Realiza alguna actividad de interés propio con amigos o conocidos? ● ¿Tiene algún espacio donde se sienta segura o desapegada de su día a día?
Salud física y psicológica	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo son sus horarios de sueños? ● ¿Tiene alguna dolencia física? ● ¿Considera que se alimenta adecuadamente?

-
- ¿Cómo se siente cuando no puede cuidar a sus hijos?
 - Cuando se enferma ¿Quién(es) cuida de usted?
 - ¿Cómo considera usted que es su vida?
 - Actualmente ¿qué tan satisfecha se encuentra de su vida?
 - ¿Le gustaría mejorar algo en su vida?
 - ¿Tiene algún sueño a futuro?
-

Fuente. Elaboración propia.

Una de las principales interrogantes en este trabajo al momento de la realización de las entrevistas es ¿cómo las mujeres cuidan de sí mismas? o ¿cuánto tiempo dedican a actividades planamente relacionada a ellas?, con la finalidad de buscar indicios de cierta individualidad lejos de ser madres, hijas o esposas, además, de identificar acciones relacionadas a la preservación de su salud, pues, el autocuidado “es la habilidad innata del ser humano para mantener su vida, salud y bienestar” (Torres *et. al.*, 2024, p.10).

Con la revisión bibliográfica se encontró el término *pobreza de tiempo* relacionado a la insuficiencia de tiempo para la realización de actividades de autocuidado, un primer acercamiento a dicho fenómeno fueron las entrevistas piloto realizadas a dos mujeres una mujer maestra de primaria y una mujer costurera que se empleaba desde casa, ambas modalidades de trabajo permitía cierta flexibilidad en sus tiempos permitiéndoles en su perspectiva una o dos horas para descansar o convivir con sus amigas, tiempo que es insuficiente.

Igualmente, presentaban malestares físicos y psicológicos, que desde mi experiencia de trabajar en el almacén mi tiempo de autocuidado consistía únicamente en dormir más de lo recomendado, comer y asearme, siendo que únicamente realizaba solo una jornada laboral

llevándome a cuestionar ¿cuánto tiempo para el autocuidado dedican? aquellas mujeres trabajadoras de almacenes o que cuentan con un trabajo con horarios inflexibles que llevan a cabo una doble o triple jornada laboral.

Referente al dispositivo de recolección de datos ya antes mencionado, previo a las entrevistas de las participantes que cumplen con los criterios de selección, se realizaron dos entrevistas piloto con el propósito de identificar áreas de oportunidad de la guía de entrevista, al igual que de la viabilidad y duración para realizar diversas corrección, así como, de suponer un acercamiento hacia el fenómeno. Si bien dos de las entrevistadas no cumplen con los criterios antes explicados, fue relevante su aportación para mejorar algunas cuestiones del dispositivo, además, que se pudieron identificar estrategias de cuidado familiar e implicaciones en la salud muy similares pero en diferente medida, es decir, cómo ya se mencionó el tiempo era un poco más flexible de las mujeres que contestaron las entrevistas piloto, por lo tanto, no tenían que extender sus horarios de redes de apoyo, tenían un poco más de tiempo para el descanso y para desarrolla relaciones sociales.

La observación participante durante el tiempo que compartí el mismo trabajo mercantil durante los años de 2020 a 2022 permitieron registrar dinámicas dentro del almacén, presenciando algunas estrategias de cuidado familiar empleadas por compañeras, lo que incentivo el interés para llevar a cabo la presente investigación. Aunque volví en el año 2023 para realizar las entrevistas, la interacción anterior además de permitirme la entrada a la empresa, aunada a la aprobación de mis antes compañeras y mi jefa *Nancy* permitió que varias mujeres que hacía poco se habían incorporaron durante el tiempo que yo no trabajé aceptarían participar.

Procedimiento

Las entrevistas se realizaron en los meses de noviembre y diciembre en las localidades de Las Pintas y General Felipe Ángeles “Los Ángeles” del municipio de Tolcayuca Hidalgo, estas fueron audio grabadas con el consentimiento de las participantes, quienes manifestaron un gran interés, entusiasmo y cooperación por la investigación. La entrevista realizada en “Los Ángeles” fue en el domicilio de la participante *Alma*, las demás entrevistas fueron realizadas en el lugar de trabajo de las demás participantes los almacenes de *Gamma Brands*.

En relativo al análisis de datos se realizó mediante los siguientes pasos: transcripción de las entrevistas en *Word*, se señaló elaboración de categorías a partir de las ya planteada, para posteriormente señalar de manera manual todos los fragmentos de las entrevistas relacionadas con cada categoría de análisis ya antes estipuladas, así como, categorías emergente según las cuestiones en común que compartían las participantes o igualmente de aquellas que se consideró importante señalar. Para concluir con el proceso interpretativo y llegar a una narrativa final.

Consideraciones éticas

El presente estudio se desarrolló bajo las consideraciones éticas de la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2024), del (Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, 2014) y del Código Ético del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010), en Materia de Investigación para la Salud vigente a nivel nacional, bajo dichas normativas se busca proteger la integridad de las participantes. Las declaraciones

estipulan diversos puntos necesarios en la investigación médica y psicológica, los más importantes por mencionar son:

- Tomar cualquier medida necesaria para resguardar la identidad e intimidad de la persona participante en la investigación con la finalidad de proteger la confidencialidad de su información personal.
- El proyecto y los métodos de cualquier estudio con seres humanos debe ser descrito y justificado en el protocolo de investigación.
- Es necesario proporcionar consentimiento informado escrito, mediante el cual el participante o su tutor legal autoriza su participación y el uso de la información resultante de la investigación.
- Respeto a los derechos, dignidad humana y las diferencias individuales de los participantes evitando imponer ideales propios.
- El psicólogo o investigador vela por el bienestar y evita el daño a cualquier individuo.

Capítulo V. Descripción y análisis de resultados

Este capítulo presenta los resultados y hallazgos obtenidos de las entrevistas realizadas, donde se exponen categorías y subcategorías analizadas; en primera instancia se hará mención de las categorías de Estrategias de Cuidado Familiar y Salud, seguido de las categorías emergentes las cuales fueron establecidas a partir del discurso de las participantes, donde se identificaron internalizaciones acerca de las dinámicas de género, inquietudes y malestares del *deber ser* de una mujer.

Durante el proceso de investigación a través de las preguntas realizadas se promovió que las mujeres participantes se cuestionaran sobre las dinámicas desiguales y sumamente demandantes dentro de su familia, trabajo y sociedad. Ejercicio que permitió el reconocimiento y orgullo de las aportaciones y trabajo que brindan dentro de sus familias percibiendo capaces de contribuir económicamente a su familia de manera crucial al igual que un hombre.

En primer lugar, en las *Estrategias de cuidado familiar* se hace una identificación de las actividades y alternativas ejecutadas por las mujeres para lograr realizar todas las labores entorno al trabajo remunerado y no remunerado que se les impone realizar a beneficio económico y personal de los miembros de su familia.

Posteriormente la *Salud*, donde se analizan e identifican las consecuencias que enfrentan las mujeres trabajadoras en su salud tras el despliegue de estrategias y producto de una doble o triple jornada laboral.

En cuanto a las categorías emergentes se identificaron tres: *Experiencia entorno a la maternidad*, *Empoderamiento* y una categoría que lleva por nombre *¿Y quién para mí?*, la

primer categoría emergente propuesta expone el impacto de la socialización acerca de las expectativas que debe cumplir una madre. Por otro lado, en el apartado de *empoderamiento* se hace mención de ciertos indicios de empoderamiento en las mujeres, donde a pesar de las internalizaciones sobre los roles de género y la división sexual del trabajo es notable su inconformidad o la confrontación de los ideales impuestos sobre la mujer por encima de sus deseos.

Por último, la categoría *¿Y quién para mí?* la cual consiste en la recopilación de reflexiones de las participantes acerca de su sentir en la labor doméstica y de cuidados; reconociendo que son generadoras del bienestar de varias personas como su familia en diversos aspectos. Sin embargo, reflexionar que se encuentran de ciertas formas solas; debido a que expresan tomas de decisiones en pro del beneficio de los demás, pero que para ellas implicó sacrificio y que finalmente no les satisfacía por completo los resultados de sus decisiones.

Si bien sus elecciones fueron acordes a las esperadas socialmente para una mujer, como, por ejemplo, el matrimonio o el ser madres su discurso evidencia que, aunque ayudan a los miembros de sus familias, no hay una retribución social, material, afectiva ni en los momentos de dificultad o enfermedad. No hay quienes les retribuyen o cuiden de la misma manera que ellas lo hacen dejándoles un sentimiento de soledad y desvalorización de su esfuerzo. Esto pone en conversación que en realidad no hay quien cuide a quienes nos cuidan, por ello, el nombre de dicha categoría tras el cuestionamiento de una participante “Si, yo para todos, pero ¿Y quién para mí?”.

Contexto

De manera general, a partir de la información recopilada, las mujeres entrevistadas a pesar de presentar diferencias en cuanto a la etapa de vida en que se encuentran, así como, el número de hijos, puesto laboral y estado civil, todas mencionan participar de manera activa en el sostenimiento de la vida familiar no sólo con relación al trabajo doméstico y de cuidados, sino también; en términos económicos en sus hogares, ya sea en su totalidad o en parte importante, donde para lograr dichos labores desarrollan una serie de estrategias, pese a ser efectivas de cierta forma.

Al implementarlas repercute considerablemente en la reorganización de sus tiempos, viéndose desfavorecidas de manera personal en diversos ámbitos como físicos y psicosociales, ya sea la dificultad para la realización de actividades de interés propio y/o de autocuidado. Sin embargo, para ahondar más en ello es importante conocer sus vidas, su contexto y el ¿cómo llegaron a ser mujeres trabajadoras?

Para comenzar y como se expresó al inicio, las participantes son de diversas edades de entre los 25 a 49 años de edad, donde a pesar de la brecha de más de 20 años de edad de entre la más joven de las participantes y la mayor de ellas, un hecho en común entre todas son las dificultades presentes en su vida lo que destaca principalmente es la baja posibilidad económica de su familia de origen, circunstancia que impidió el cumplimiento de sus anhelos de estudiar algunas carrera universitaria o el aprendizaje de un oficio deseado.

Igualmente, se vieron influenciadas por la idealización entorno al matrimonio considerándolo como una vía razonable con la cual podrían alcanzar cierta felicidad y estabilidad económica, donde en la mayoría de los casos esta expectativa nunca fue

alcanzada, debido a que sus cónyuges ejercieron algún tipo de violencia (económica, patrimonial, física, psicológica y/o emocional), dichas circunstancias fueron decisivas para su separación, además, del poco o nulo apoyo económico de sus ahora ex parejas, se vieron en la necesidad de buscar ingresos estables para el mantenimiento de su familia.

En el caso de las mujeres que aún permanecen con sus parejas no expresan aparentemente ninguna situación de violencia, sin embargo, los recursos para la familia son insuficientes, ya sea para los gastos básicos de cualquier familia (alimentación, vivienda, gastos escolares, etc.) o igualmente, su motivación es la búsqueda de una mejor la calidad de vida de sus hijos, aunque su aportación es pilar importante para la familia las mujeres perciben su contribución como “complementaria” a la de su pareja.

Por otro lado, mencionan el hecho de haber trabajado en diversos sitios como: restaurantes, cocinas, intendencia, bancos, asistencia telefónica o inclusive tener negocios propios como venta de ropa, leche artesanal o cerámica. No obstante, lo que les llevó a desempeñar el trabajo que actualmente realizan es la búsqueda de estabilidad económica, así como, la cercanía a sus domicilios, situación que favoreció sus múltiples labores, contribuyendo a lograr realizar sus labores del trabajo productivo y reproductivo tema que se profundizará más adelante.

Estrategias de Cuidado Familiar

Las Estrategias de Cuidado Familiar en esta investigación son identificadas como respuestas y adaptaciones a las demandas de laborales impuestas sobre la mujer, es decir, muchas de ellas cumplen con una doble o triple jornada laboral (trabajos productivos, domésticos y de

cuidados). Por ello, es posible interpretar a las estrategias como indicios de agencia puesto que son respuestas adaptativas a los cambios sociales y globales, estas no son aún acciones de manera consciente (Herrera, 2021, p.15).

Las estrategias que realizan es un intento de conciliar la carga total de trabajo que enfrentan día con día, es un intento que en la mayoría de tiempo brinda resultados pero en ocasiones no es así, demostrando que la “conciliación” es una ilusión que genera en la mujeres la presión para buscar llegar a expectativas poco realistas y saludables de alcanzar, pues, ser una buena trabajadora, ama de casa, madre, esposa y mujer son estereotipos difíciles de alcanzar, viéndose desfavorecida o desprovista de atención algún área, así como, la salud de la mujer.

En este apartado se expondrán las estrategias creadas por las participantes según el criterio de Tobio (2002) a partir de las estrategias principales, complementarias e indirectas, identificando dos estrategias principales: Organización de Tiempo y Redes de Apoyo. La estrategia complementaria que permitió la realización de lo anterior fue la Modificación de las Circunstancias de Vida, mediante dichas estrategias las participantes lograban de cierta manera la articulación de la carga total, pero ante emergencias familiares solo tres de las participantes mencionaron el uso de estrategias indirectas, las cuales consisten en acciones poco deseadas como faltar al trabajo o no cumplir con las necesidades de su familia.

Estrategias directas

Organización del tiempo “El uso del tiempo constituye un indicador importante del bienestar de la población, y de las desigualdades sociales y de género” (García y Pacheco,

2014, p. 17), puesto que evidencia las actividades que priorizan cada persona, así como; el tiempo que dedican a sí mismas. En este apartado se muestra el uso del tiempo que concierne al uso del tiempo de las mujeres participantes, este es principalmente empleado por el trabajo productivo y reproductivo, donde a pesar de contar con la colaboración de redes de apoyo en el cuidado de sus hijos y que además en algunos casos sus hijos mayores, madre y/o pareja contribuyen a las labores domésticos.

La extenuante jornada laboral de entre 6 a 10 horas de las participantes, muestra que siguen siendo las principales encargadas de realizar gran parte de los labores domésticos y de cuidados de sus hijos y familia, sin embargo, el tiempo empleado para sí mismas es escaso, por lo que tienen que organizar su tiempo en función de las necesidades y actividades de su familia. “El pasaje de un ámbito a otro no implica la interrupción del trabajo, sino su continuidad, no solo porque múltiples propósitos ligados al mundo laboral se cumplen en los hogares, [...] debido a [...] diversas actividades asociadas al trabajo de reproducción”. (Linardelli, 2018, p. 769).

El uso de tiempo de las participantes para el trabajo no remunerado es superior al empleado para sí mismas, pues, debido al principio organizador de la división sexual del trabajo a las mujeres se les considera por sus “capacidades naturales” más aptas para los labores domésticas, por ende, las participantes desde que despiertan en sus día a día comienzan en pensar y planificar las actividades que tienen que realizar a lo largo del día:

“Pues en el trabajo, se me va a hacer tarde, tengo que correr y ahí vamos y cuando debo de llevar a mis niñas, vámonos rápido, hígole si me quedo cinco minutos más pues no me da tiempo ya se me retrasas todo, hígole y que tengo

que hacer de comer en la casa como siempre” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

Su jornada laboral comienza alrededor de las 8 a.m., no obstante, su jornada doméstica empieza desde antes donde inician realizando algunas actividades de limpieza de su hogar, preparación de alimentos y preparación de sus hijos para la escuela.

“Yo me levanto en la mañana y hago parte del quehacer, de la comida ya se encarga mi mamá” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

“[...] pues yo hago de comer, trato de asear lo que puedo y ya mi mamá se dedica a cuidar a mi hija” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

“Cuando ellos van a la escuela preparó uniformes solo del más pequeño, [...] y los fines de semana pues yo vengo y trabajo hasta las 11 del día, llego a tu pobre casa y pues a lavar a ayudarle a mi mamá en el quehacer que no hago en la semana”. (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

Después de llegar de su trabajo alrededor de las 3 a 6 p.m., las participantes luego de tomar un pequeño tiempo para su descanso dedican casi toda la tarde para terminar aquellas tareas que no concluyeron como preparar alimentos y/o los uniformes escolares de sus hijos para el día siguiente. Lo que significa para los hombres llegar a casa es el fin de su jornada laboral y el comienzo de su descanso, para las mujeres representa el inicio de su segunda jornada laboral.

“[...] ya estoy un poco cansada porque aquí estamos de 8 am a 6 pm, me queda poco tiempo yo veo si la niña hace un poco la tarea, comemos o

cenamos y ya se me acaba el día, al otro día me levanto a las 6 a los quehaceres y pues ya me vengo a la empresa, los sábados los ocupo para ver a mis hijos, a irles a preparar comida a convivir un poco con ellos y los domingos al negocio” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

“[...] nada más llego y literalmente me encierro, ósea lo que tengo que hacer un pendiente, mis quehaceres, pero nada más”. (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

Redes de apoyo, en cuestión de las redes de apoyo se identificaron que estas principalmente son redes solidarias e informales, pues, no tienen acceso a apoyos formales como los gubernamentales, privadas y/o convenios en su trabajo, ya que, la mayoría de las participantes sus trabajos son informales, es decir, no obtienen los beneficios que un trabajo debería brindar por ley.

En cuestiones gubernamentales los únicos beneficios que adquieren son los servicios educativos públicos, además, debido a su situación económica no les es posible optar por instituciones privadas, contratar los servicios de cuidadoras o empleadas de limpieza, por ende, los únicos apoyos que pueden adquirir son aquellos acordados en su trabajo con su jefe directo.

Convenios en su trabajo, los convenios establecidos entre las trabajadoras y sus jefes directos son en relación a permisos para poder atender emergencias médicas familiares o compromisos escolares de sus hijos. Tiempo que posteriormente debe ser recuperado, y en

caso de que sean urgente los permisos les son negados teniendo que recurrir a redes de apoyo para que puedan atender dichas emergencias.

“[...] durante la elaboración de leche artesanal pues sin problema soy dueña de mi tiempo, lo puedo comenzar más tarde, si estoy en un lugar fijo ahí por tiempo hay veces que la persona que está a cargo es considerada y me da el tiempo que necesito, pero hay veces que no y tengo que recompensar ese tiempo” (Alma, 49 años, Costurera y comerciante, 2 hijos).

“Pues pido permiso y si me lo otorgan me voy, o si no, tengo que quedarme aquí y pues por teléfono me toca resolverlo, pido apoyo de alguien más [...]” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, 2 hijos).

Por otro lado, un acuerdo que ofrece su lugar de trabajo es permitirles salir una hora antes de lo habitual, es la posibilidad de no acceder al tiempo destinado para comer, en su lugar usan ese tiempo para seguir trabajando, siendo factible para unas trabajadoras para llegar más pronto a casa y pasar más tiempo con sus hijos, demostrando que prefieren dicha actividad por encima de su bienestar y salud.

“[...] eso de los horarios y me daban la accesibilidad de salir más temprano si no recurría a mi hora de comida y yo así ya podía hacer más cosas para mí hija [...]” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

Redes de apoyo informales, las acciones individuales de las participantes suelen no ser suficientes, además, que sus condiciones económicas les impide la contratación de servicios privados de cuidados o de limpieza, por los tanto, las participantes recurren a

apoyos informales, es decir, a la ayuda solidaria de otras mujeres (madres, cuñadas, amigas, hermanas) quienes no reciben remuneración económica.

Ellas les ayudan de diversas maneras, no solo en las situaciones extraordinarias (emergencias médicas, juntas escolares), sino también en la cotidianidad como en las labores domésticas, así como, en actividades entorno al cuidado de sus hijos al ir por sus hijos a la escuela y después de ello alimentarlos con la comida que ellas prepararon con antelación. En el caso de las participantes solteras reciben especial apoyo por sus madres para tareas como relacionadas la preparación de alimentos.

“Mi mamá es la que se encarga de mis hijos, mi niña va por la mañana a la escuela, cuando yo me vengo a trabajar ella ya se fue a la escuela, ella sale a las 2:30 de la tarde y mi niño va a la tarde a la escuela, entra a la 1:30, pero mi mamá lo lleva y él sale a la 6, yo ya lo recojo como a las 6.20 o 6 y cuarto” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

“[...] mi cuñada me hace favor de ir por ellas (sus hijas) a la escuela y se están un ratito en lo que paso por ellas” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“Pues yo hago de comer, trato de asear lo que puedo y ya mi mamá se dedica a cuidar a mi hija”. (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

Un aspecto importante por mencionar es que en los casos donde las madres de las participantes fungen como red de apoyo algunas se encuentran en edades avanzadas y por tanto, con padecimientos físicos originados por la edad. Si bien dichas redes de apoyo suponen un apoyo fundamental para el sostenimiento de la vida familiar al igual que un

aligeramiento de la carga de trabajo para las participantes mientras trabajo en la fábrica o taller, igual supone un motivo más de preocupación, igualmente, son proveedoras del cuidado de sus padres.

En una ocasión *Lucia* hace mención que su madre enferma cuestión que tuvo que ser atendida por ella por ser una de sus hijas mujer en lugar de otro hermano que cuentan con menos ocupaciones, demostrando cierto enojo por la injusticia que enfrenta, aunque si bien el cuidado de las personas dependientes como los ancianos es una responsabilidad del Estado, *Lucia* menciona que ninguno de sus hermanos con menos ocupaciones pudo ser considerado para aligerar sus ocupaciones al menos con este aspecto donde comparten responsabilidad por ser hijos.

“Mmm... si un día mi mamá se cayó [...] Me desespera un poquito porque a veces hay personas que pueden atender las necesidades de mi mami, pero todas me las dejan a mí, me marcan y me dicen; -paso esto-, cuando también viven otras personas en esa casa que pudieran ayudarme a resolver esos problemas, digamos en el accidente de mi mamá lo de mi hija pues no, porque es mi responsabilidad y entonces sí a veces me frustra el no poder estar ahí.”
(Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

El rol de cuidador para los adultos mayores puede representar aspectos positivos y negativos en la salud del adulto mayor; el beneficio de ser cuidador para los adultos mayores es la satisfacción de sentirse útiles, sin embargo, aunque no se indago en este estudio bibliografías como la de Quevedo y Alvarado (2017) podrían enfrentarse a implicaciones negativas ya que pueden dejar de lado su autocuidado y vida social, al igual es importante

tomar en cuenta que en casos como el de la madre de *Lucia* se ven limitadas físicamente, pudiendo presentar accidentes, derivando mayor carga de trabajo.

Estrategia complementaria

Modificación de las circunstancias de vida, las participantes se incorporaron al ámbito laboral debido a dos principales razones: en primera instancia las mujeres casadas o en unión libre (quienes representa una minoría *Norma* y *Esmeralda*) quienes que para la mejora de las condiciones de vida de su familia contribuyen de manera importante para solventar gastos primordiales o para el avance de proyectos como la construcción de una casa.

En contraparte con las participantes solteras y/o divorciadas su principal motivación fue la estabilidad económica para sus familias tras la separación de relaciones tormentosas, Herrera (2021) menciona que las mujeres “casi todas en el trabajo remunerado empiezan por necesidad económica [...] con el tiempo se convierte en fuente de satisfacción y representa para ellas más ventajas que desventajas” (p.103). Por otro lado, un hecho común entre las participantes sin hacer distinción de las razones por las que se incorporaron al ámbito laboral, para las mujeres es importante encontrar un trabajo que favorezca y le permita desarrollar los trabajos domésticos y de cuidados.

Búsqueda de trabajo acorde a sus condiciones de vida, las razones por las cuales las mujeres participantes eligieron permanecer en sus lugares actuales de trabajo se debe a la cercanía de sus domicilios, con ello el tiempo de traslado es mínimo, además, de ser menos costoso o en algunos casos es nulo el gasto de transporte beneficiando en parte su economía,

pero principalmente el mayor beneficio que perciben es que les otorga más tiempo que pueden emplear en sus labores del hogar y en el cuidado de sus hijos.

Una característica importante para las participantes es que sus lugares de trabajo a diferencia de otros sitios manejan un horario fijo, en otras palabras, solo existe un turno laboral de 8 a 15 horas o de 8 a 14 horas, aunque el último horario mencionado es mayor a las jornadas laborales establecidas por la ley, a pesar de ser dos horas más extensas en comparación a la norma. En palabras de algunas mujeres participantes, es más viable a diferencia de permanecer en una dinámica laboral que implique rotar turnos, situación que les perjudicaría en la readaptación de sus rutinas, además, del posible desgaste en su relación con sus hijos y pareja, sin hacer de lado los estragos físicos, tal y como lo expresa una de ellas a continuación:

“Pues en primera me queda muy cerca, no gasto mucho de pasajes, no rolamos turnos, estaba en una fábrica donde eran dos turnos día y noche, y tenía que pasar por los dos y descuidaba mucho a mis hijos, ya no era para mis hijos, ya solo era la abuelita y la abuelita y me hacían a un lado porque trabajaba de lunes a domingo a veces” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

Ser madre a la distancia, en algunos estudios como en el de Linardelli (2018) se identificó que el trabajo puede, igualmente, ser un espacio en donde cuidar a sus hijos o familiares representa una inquietud mayor, ya que como se pudo observar, las mujeres a pesar de saber que sus hijos están en manos confiables mientras trabajan, en repetidas ocasiones hacen uso de mensajes de texto o llamadas telefónicas preguntando por el bienestar de sus hijos, donde se encuentran, si se alimentan adecuadamente e incluso dinámicas para contener emocionalmente algún “berrinche” o mal comportamiento. Asimismo, recordar tareas quizá

difíciles de memorizar por los cuidadores tales como el horario de la toma de medicamentos cuando sus hijos están enfermos.

“Pues desde la mañana le tengo que escribir a mi mamá para ver cómo, si ya comió si, si se cobijó, que, que tanto comió o ahorita que está enferma si, si ha tomado líquidos y se ha tomado medicamento cada dos hora, si me da tiempo, de ahí para la comida pues ya se la dejo hecha y solo es de calentarla, que le dé de comer, que cómo o a veces no quiere me toca decirle, que tanto comió, qué si le gusto, tengo que estar al contacto”. (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

“El mandarle un mensaje y que él (se refiere a su hijo mayor) me conteste y me diga que está bien, porque hay veces que tarda mucho para contestar un mensaje y es cuando me genera mucha angustia y preocupación” (Alma, 49 años, Costurera y comerciante, 2 hijos).

“[...] solo en caso de que estén enfermos es como que mi mamá me dice; - ¿cómo ves?, ¿lo llevamos al médico?, dime que hago- [...]”. (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

Estrategia indirecta

Elección de una tarea por encima de otra, a pesar de que la mayoría de las participantes afortunadamente cuenta con redes de apoyo sólidas, en un caso se mencionó que su única red de apoyo era su madre, sin embargo, por su avanzada edad se le dificultan ciertas tareas y en ocasiones su madre requería de sus cuidados y atención, teniendo que tomar como única medida faltar al trabajo, perjudicándola económicamente. En este caso de *Lucia* tuvo que

dejar de lado su trabajo en el almacén generando un riesgo en su economía debido a que esta es una de sus principales ingresos.

“...mi hija es asmática la chiquita, entonces en ese momento tuve que faltar al trabajo, la interné 3 días en el hospital”. (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

Otra de las participantes, *Fernanda* tuvo que dejar definitivamente el negocio propio de ropa perdiendo una fuente de ingresos, ya que debido a la falta de tiempo no pudo seguir atendiendo.

“[...] antes yo vendía ropa, igual este trabajo me absorbe tiempo y ya no puedo” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

Hasta el momento se identificaron dos casos donde eligieron a sus hijos u otras actividades por encima de sus trabajos remunerados, pues, su disponibilidad de tiempo y redes de apoyo eran escasas. En el caso de *Norma* ante una urgencia que no implicaba una responsabilidad exactamente, sino una cuestión emocional relacionada con el fallecimiento de un ser querido, igualmente, no tuvo la posibilidad de salir de su trabajo para poder acompañar a su familia y de expresar su duelo.

“Si, cuando falleció mi suegro, [...], bueno yo no pude salir, pero pues me espere hasta que terminamos de trabajar pero eso fue lo más (difícil), aquí”. (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, 2 hijos).

Salud

Las implicaciones psicosociales encontradas es la pobreza de tiempo se consideran como un factor importante para el bienestar propio, pues, al no tener tiempo para las actividades de ocio o de interés propio puede influir en el estado de salud de las mujeres, además de relacionarse con la continuidad de hábitos desfavorables como: la inactividad física, alimentación inadecuada e inasistencia de consultas médicas

Riesgos para la Salud

Pobreza de tiempo, “En cuanto a la vida de los individuos, conocer cómo distribuyen su tiempo las personas permite ver diferencias de la calidad de vida y oportunidades para su desarrollo personal que tienen las personas tanto dentro del hogar como en la sociedad”. (Mercedes, 2014, p. 61).

“Las ventajas del trabajo remunerado —mayor autonomía— sin perder las prerrogativas que da la maternidad y la seguridad que otorga la familia, aun si esto supone una negociación todavía desigual sobre el uso del tiempo” (Herrera, 2021, p. 144), donde por anteponer el trabajo productivo y reproductivo dejan de lado las actividades que les otorga bienestar físico y mental. Por lo tanto, se pudo identificar que las participantes tienen deficiencia de tiempo para el descanso, la salud y actividades de interés propio que permitieron establecer relaciones con la definición de pobreza de tiempo a partir de “La escasez que padecen [...], en término de horas disponibles, para satisfacer sus necesidades relacionadas con el trabajo no remunerado, el cuidado personal, la educación, el ocio y el descanso” (Damián, 2014, p. 117).

La falta de tiempo para sí mismas y la sobresaturación de actividades destinadas para el bienestar de su familia es un hecho normalizado entre las participantes, expresando que su deber es organizar todo de manera que puedan cubrir todo, además que antes de trabajar y que el sustento económico cayera sobre su peso en su vida como amas de casa, igualmente, no tenían tiempo para sí mismas.

“[...] tengo que estar en todo, así como que, tengo que estar al pendiente de la escuela, de los niños y pues trato de organizarme mucho en mis tiempos, hacer espacio para todo [...]” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

“Ay no tengo tiempo, estoy un poco acostumbrada, porque dentro de lo que era estar en mi matrimonio era trabajar y trabajar, ósea era mucho tiempo este aspecto de, quizá el deporte u otras situaciones” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

Tiempo dedicado al autocuidado, el tiempo dedicado para sí mismas es escaso por sus múltiples actividades, pues, para las participantes estas son consideradas con mayor prioridad por encima de su bienestar, mencionando no contar con tiempo para sí, además, del tiempo que dedican para su aseo y arreglo personal, ya que después de sus jornadas laborales realizan labores domésticas e igualmente, en días de descanso se encuentran muy cansadas para realizar actividades de su interés como ejercicio o ir a fiestas con familiares y/o amigos.

“cuando hay mucho trabajo aquí, todavía tengo que llegar a hacer de comer, el quehacer, pues si el quehacer de la casa nunca se acaba y llegas así toda cansada y luego amaneces más cansada, si hay días que sí es cansado” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“quiero hacer ejercicio, que digo lo considero para mí, pero para igual sentirme mejor, pero no, no tengo tiempo, llego cansada y pues ya no” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“bueno solamente bañarme, porque llegó y tengo que estar con mi hija, vamos a jugar vamos a traer esto, vamos a algún lado, vamos con la familia y ya pues que la baño, le preparo sus cosas, preparo mis cosas si hay algo pendiente y el dormirla pues ya se me va el día, nada más me baño y otro día” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

Como se puede observar las participantes usan gran parte de su tiempo en el cuidado de sus hijos y familia, donde a pesar de estar en horarios laborales hacen uso de diversas herramientas para conocer el estado en que se encuentran sus hijos demostrando su gran compromiso por su quehaceres no remunerado e incluso de cierto modo tratando de abarcar y realizar satisfactoriamente sus “responsabilidades”. Si bien, su trabajo es un elemento importante para su auto reconocimiento y desarrollo personal, su autopercepción y la percepción externa de su rol como madre, hija y para algunas esposa es importante, por ende, tratan de cumplir con su trabajo total (trabajo productivo y reproductivo) pese que esto signifique poco tiempo para sí mismas.

Actividades de interés propio, las mujeres con pobreza de tiempo difícilmente tienen tiempo para desarrollar actividades de interés propio como lo sugiere Aldana *et. al.*, (2021) “aunque la proletaria ha conquistado su independencia económica, como persona y mujer no tiene la menor posibilidad de desarrollar su individualidad” (p.120).

Las actividades de interés propio o tiempo para sí mismas, generalmente, son confundidas con actividades realizadas en conjunto con su familia, ya que su tiempo libre es empleado principalmente para pasar tiempo con sus hijos como pasear, las que manifiestan tener ciertos deseos por realizar ciertas aficiones como leer o hacer ejercicio. Sin embargo, con menos frecuencia salían con sus amigos o amigas pese a manifestar cierto gusto por esta actividad mencionando que por su edad, ser madres o esposas no es una actividad que deben de realizar porque “ya no están para eso”, indudablemente, considerando que sus prioridades en su vida son la familia y el trabajo.

“Pues son cuestiones como que me tengo que adaptar a los tiempos de mi hijo, el tiempo que dedico a mi trabajo y pues hay veces que me rebasan las actividades diarias, por ejemplo, si hoy tuve trabajo de lo normal o mi hijo requiere de más tiempo de lo normal o mi hijo requiere de más tiempo de lo normal, hago a un lado el tiempo que dedicaría a lo mejor a hacer ejercicio, de ponerme una mascarilla o de leer un libro, entonces lo aplazo” (Alma, 49 años, Costurera y comerciante, 2 hijos).

“Ay no tengo tiempo, estoy un poco acostumbrada, porque dentro de los que era estar en mi matrimonio era trabajar y trabajar, ósea era mucho tiempo este aspecto de quizá el deporte u otras situaciones” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

“Yo te voy a decir una cosa, el tiempo que me sobra me la paso descansando, así como que salir pues no tanto, pues si lo hago, pero cada ocho días o a cada rato no” (Fernanda, 33 años. Ayudante general, 2 hijos).

“[...] quiero hacer ejercicio, que digo lo considero para mí pera para igual sentirme mejor, pero no tengo tiempo, llego cansado y pues ya no” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

Limitaciones en el desarrollo personal, “El binomio madre-trabajadora provoca tensiones asociadas a la necesidad de soportar condiciones de trabajo consideradas injustas y a la pérdida de oportunidades en el ámbito profesional”. (Arteaga y Abarca, 2018, p.18).

Lo relatado por las participantes cuando aún no vivan en pareja y/o tenían hijos, su plan de vida era estudiar una carrera universitaria u oficio; propósito que se vio interrumpido por múltiples razones, tales como: dificultades económicas, falta de apoyo de sus padres, complicaciones para trabajar y estudiar al mismo tiempo o no lograron ingresar a la universidad, para ellas el recordar sus sueños aún inconclusos les genera un malestar notable.

“Yo quería estudiar estilismo, yo quería ser estilista y yo me veía como una gran estilista, a mí me apasionaba mucho eso, si mis papás me metieron a la escuela, pero ahí se truncó porque mi papá se quedó sin empleo [...], me acuerdo mucho, yo le decía, pero si me gusta, él me decía si hija, pero no puedo, de verdad no puedo, ya me resigné y dejé la escuela [...]” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

“[...] nos salimos de estudiar (ella y su hermano estudiaban la preparatoria) nos dedicamos a trabajar y pues los sueños de una carrera pues ni hablar porque no había manera y pues sí, eso quedó inconcluso porque me hubiera gustado estudiar, tener una carrera, prepararme porque pues tenía la capacidad en ese entonces y pues las ganas, porque es lo que falta y pues no, es algo que me marcó toda la vida, sentirme impotente y no poder estudiar” (Alma, 49 años, Costurera y comerciante, 2 hijos).

“Yo creo el de estudiar en la universidad y me quedé en lista de espera y como que ya no fue lo mismo y para la siguiente ya me dio flojera” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“la escuela, pues la escuela es hasta ahorita una de las metas que deje inconcluso, pero fue más por lo que te dije por mis decisiones, que decidí casarme y tener a mi hija, entonces eso fue lo que quedó pausado y frustrado en ese sentido” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

Al ver su plan de vida truncado por sus dificultades, el deseo de querer lograr un título universitario sigue en pie para obtener un mejor empleo, y, así propiciar un mejor futuro para sus hijos o en sus palabras “darles lo que ellos se merecen” (cuestión que a pesar de intentarlo se les dificulta principalmente por sus horarios de trabajo de lunes a sábado). Sus metas a corto plazo cambiaron y van mayormente encaminadas a mejorar la calidad de vida de su familia a través de la obtención o mejora de propiedades o bienes materiales, debido a que algunas de las participantes tras la separación de su pareja tuvieron que empezar desde cero o para aquellas que viven en pareja aún no lo han logrado y están en búsqueda de alcanzar dicha meta.

“Pues la verdad es que sí que mis sueños en estos tiempo es comprarme un terreno y construir”. Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos.

“a mí me gustaría escribir un libro, me gustaría construir una casa propia, ahorita estoy rentando, me gustaría agrandar más mi negocio, pues yo creo que son varias metas que a mí me gustaría hacer, pero yo sé que es paso a pasito y también no me desespero porque yo pienso que, dicen que todo

comienza por el primer paso, entonces pienso que lo estoy dando, es el inicio”
(Alma, 49 años, Costurera y comerciante, madre de 2 hijos).

“Pues aún sigue siendo mi meta el seguir estudiando, no tiene mucho que intente la UN... en línea, pero lo deje, debido al tema que tengo que estar trabajando, pero pues todavía hasta ahorita es una meta y seguir viendo la posibilidad de hacerla sabatina, como sea, pero prepararme más que nada por mi hija, para brindarle un futuro mejor al que yo no pude tener” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

“[...] me falta apoyar a mi hijo a dónde él quiera llegar y el caso del que depende de mí y pues también tratar de ayudar a mi otro hijo” (Alma, 49 años, Costurera y comerciante, madre de 2 hijos).

Debilitamiento de las relaciones interpersonales

Familia, amigos y compañeros, en cuestión a sus relaciones interpersonales su círculo social se reduce a su familia y compañeros de trabajo con quienes ocasionalmente conviven fuera del trabajo, a pesar de revelar que conservaban amigos de sus épocas escolares les resulta complicado reunirse por sus apretadas rutinas y su constante sensación de cansancio.

“Pues con amigos como tal con ellos con los muchachos de aquí (compañeros y compañeras de su trabajo), ahora sí que cuando vamos a cobrar, nos pagan, nos comemos algo, bailamos, a todos nos gusta bailar, bailamos cotorreamos y por ahí de las 10:30 vamos llegando” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

“Si coinciden mis fines de semana de descanso y los días que mi hija se va con su papá, pues ya puedo salir a disfrutar a mis amigos un rato o si no pues yo también lo disfruto” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

A pesar de que algunas de las participantes salen ocasionalmente es latente la culpa por no estar en casa, aunado a los prejuicios, la violencia vivida con sus exparejas y al constante cansancio, considerándose ya “muy mayores” y poco viable divertirse de dicha manera.

“pero, como te diré, pues no siento que no estoy para andar así, tengo a mis hijos, pero en vacaciones mis hijos van a ver a sus abuelos, yo llego de mi trabajo, me baño y me acuesto a ver la tele, los fines de semana me despierto tarde, estoy con mis papás, pero el salir a la calle; pues no, como que si me afecta un poco eso de mi separación” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

Salud física

Para algunas de las participantes su deseo es realizar alguna actividad física como ejercitarse en el gimnasio o asistir a “zumba” para mejorar su salud, sin embargo, al salir de su trabajo se encuentran bastante agotadas para poder realizarlo. Otro punto relacionado a su salud es que procuran cuidar mucho de ella realizando acciones para prevenir o evitar hasta una mínima gripa, ya que si llegasen a enfermarse se les dificultaría llevar a cabo sus labores.

En el caso de *Perla* padece de una condición médica (resistencia a la insulina), por lo tanto, tiene que ir a citas médicas mensuales para indicar la dieta que debe llevar y evitar niveles altos de glucosa en su sangre. A pesar de que esto es fundamental para su bienestar

diario y en un futuro evitar complicaciones, el tiempo no le es suficiente para asistir a sus citas médicas.

“[...] quiero hacer ejercicio, que digo lo considero para mí, pero para igual sentirme mejor, pero no, no tengo tiempo, llego cansada y pues ya no” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“yo ya tengo en la mente que no me puedo enfermar, obviamente llega el tiempo que caes, entonces, es raro, pero enferma o no enferma tienes que hacer cosas y este... me aguanto, [...] a veces me llegan a ver mis hijos son los que están ahí, pero realmente no es como que me quede acostada, pues es difícil” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

“Tengo resistencia a la insulina y todo lo derivado a la mala alimentación entonces ahorita estoy cuidando un poquito más pues eso [...] (sus citas médicas) trato de que coincidan los fines de semana y pues si es entre semana lo pauso (no asiste a sus citas médicas) [...] si no voy pues ya no sé cómo seguir entonces lo dejo y pues cambio pues todo lo que tenía, la alimentación la pauso y sigo comiendo como si no estuviera en tratamiento y así, entonces pues sí me afecta un poquito” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

Además, la alimentación, igualmente, es un aspecto importante para la salud de las participantes, aunque no es saludable o balanceada siempre, mencionan no saltarse ningún horario de comida, sin embargo, cuando requieren salir antes de la jornada laboral se saltan su hora de comida.

“[...] eso de los horarios y me daban la accesibilidad de salir más temprano si no recurría a mi hora de comida y yo así ya podía hacer más cosas para mí hija” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

Referente al tiempo de descanso toman poco tiempo para recuperarse físicamente entre cada actividad, impidiéndoles realizar cualquier otra actividad de su interés, si llegasen a tener algún tiempo libre los fines de semana prefieren emplearlo en pasar tiempo con sus familiares, terminar labores doméstica o para descansar y tratar de reponerse del cansancio que les genera su trabajo.

“pues el inter que mmm entre lo que hago mis pedidos y me acuesto a dormir yo creo que para mí misma me dedico una hora al día, aproximadamente, en ese tiempo me dedico ya sea a ponerme una mascarilla, a leer un poco” (Alma, 49 años, Costurera y comerciante, 2 hijos).

“procuro descansar los domingos, procuro no hacer nada, tratar de pararme más tarde, dormir más, los domingos son lo días que digo que no voy a hacer nada, voy a estar con mis hijos y si salimos, salimos y ya, pero entre semana es la rutina total, trabajo, casa, escuela, esté en la noche la tarea, la cena y duérmete y al otro día lo mismo” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

“los sábados los ocupo para ver a mis hijos, a irles a preparar comida a convivir un poco con ellos y los domingo al negocios” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

“llego a tu pobre casa y pues a lavar a ayudarle a mi mamá en el quehacer que no hago en la semana y porque hay veces que de aquí salimos un poquito más tarde y así, los domingo me la paso con mis hijos” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

Salud Psicológica

La carga mental que asumen las mujeres al depositarse sobre ellas los trabajos de cuidados, doméstico y mercantil, además, de la interiorización de dichas actividades como su responsabilidad, conlleva una sobrecarga mental y agotamiento, pues, tan solo los trabajos de cuidado son abrumadores e invisibles (Bonavitta, 2019). En primer instancia es posible identificar que las mujeres tienen múltiples preocupaciones en su cotidianidad, así como, un escaso tiempo de sueño por realizar labores domésticas que desembocaron en algunas participantes el padecimiento de trastornos del sueño que repercutieron considerablemente en su rendimiento y estado de ánimo; hecho que les genera culpabilidad por enojarse rápidamente y tener poca energía para atender a sus hijos por la tarde.

“Yo digo que mi carácter (aspecto que le gustaría cambiar de sí misma), porque luego no sé por qué, pero me enojo muy rápido” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“Pues si de ser mejor mamá, más paciente, ser una persona más relajada, más, siento que soy a veces muy estricta, muy cerrada” (Rubí, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

Pues de repente ando bien, de repente ni yo solita me aguanto, pero pues sí, de repente me está por estar de malas, me estreso, pero es por ratitos, no es por siempre [...] Pues cuando no duermo es mi casa y vengo a trabajar, todo me molesta, pero yo creo que es precisamente por eso que no duermo y estoy pensando por preocupaciones que tengo, yo creo que es por eso” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

“[...] caigo por alguna preocupación o tristeza entonces eso hace que me descuide un poco por lo que me genera eso, entonces dejo de comer, dejo de dormir” (Alma, 49 años, Ayudante general, 2 hijos).

Además de lo anterior, un hecho común entre las participantes con cónyuges mencionan estar satisfechas o conformes con realizar “sus roles/papeles” a pesar de ello no se sienten valoradas o reconocidas por sus hijos y cónyuges, donde se les puede observar gran tristeza y cansancio cuando lo relataban.

“[...] pues también fue para mí el sentirme no valorada, [...], el estar en mi casa, pues solo hacer el quehacer como que no lo veían tanto” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“[...] bueno yo me encuentro satisfecha de hacer todo, pero a veces siento que no es lo mismo para mi familia, porque, como ese sentimiento que no me siento valorada, digo como que no manches, lo estoy haciendo y a ustedes les da igual, yo creo que es así o no sé, bueno sí porque no hay como que me digan no pues gracias, bueno si me lo agradecen, cuando le doy de comer me dicen gracias, pero hasta cierto punto me siento como no valorada, porque digo, yo se lo digo a mi esposo que si yo fuera otra le digo que no me da tiempo que me ayude y que lávate tu o tu haz de comer pero yo trato de estar dentro de mis papeles, entonces es eso como que siento como que no valoran, por la parte de mi esposo, no digo que me eche flores y así, pero que valore un poquito y me diga -no manches te rifas-” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

Esta decepción relatada se pudo reconocer como no reconocida tras identificar que sus trabajos (remunerado y doméstico) muchas veces son incompatibles por las altas presiones y exigencias que ejercen ambos sobre de ellas, haciendo que se les dificulte la

participación plena en estos, y, para conseguir realizar todas sus actividades les supone un esfuerzo extraordinario.

En este sentido, ver sus deseo frustrado de equidad en el trabajo doméstico y sus esfuerzos infructuosos hacen que la satisfacción personal, y, por tanto, su proyecto de vida corran el riesgo de perderse (Álvarez y Guerra, 2012). Como se ha hecho mención en el apartado de “limitaciones en el desarrollo personal” siguen entre sus aspiraciones lograr una carrera universitaria, pese a lo cual reconocen que por sus múltiples responsabilidades será difícil realizarlo generándoles un sentimiento de vacío, frustración y poca realización en su vida.

Categorías emergentes

Experiencia entorno a la maternidad

Como lo señala Ávila (2004) “En la cultura occidental moderna predomina el mito del amor materno, cómo si se tratara de un sentimiento a histórico, universal propio de todas las mujeres, o un hecho instintivo o natural, propio de la feminidad o de la naturaleza femenina” (p.35), en consecuencia, se normaliza la abnegación de la mujer ante situaciones abusivas.

Dentro de sus satisfacciones personales se destaca en sus palabras “dar todo por sus hijos” y considerarse personas útiles e importantes por el hecho de trabajar y ganar dinero, desvalorizando o menospreciando el trabajo realizado en el hogar debido que lo ven como una responsabilidad solo por ser mujer.

“[...] el sentirme útil, el estar en mi casa; pues solo hacer el quehacer como que no lo veía tanto [...]” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“Si me siento orgullosa por lo que he realizado este año, porque he hecho cosas que, si ya antes hacía, pero a estas acciones la he sacado más adelante que de donde estaba” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

“Pues mi satisfacción es que trabajo y que tengo a mis hijos y les doy lo que puedo, por ese lado me siento bien, ahora sí que yo doy lo que más puedo por ellos” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

Las mujeres presentan una relación ambivalente de la maternidad en donde, por un lado, consideran cumplir con el ideal de una “buena madre” con una “larga serie de virtudes derivadas de estos elementos como: paciencia, tolerancia, capacidad de consuelo, capacidad de sanar, de cuidar, de atender, de escucharte, proteger o de sacrificarse” (Palomar, 2004, p.16). Sin embargo, al mismo tiempo temen ser “malas madres” generándoles malestar ya que a veces creen descuidar a sus hijos (sobre todo aquellas que sus hijos son pequeños y aún dependen en mayor medida de ellas) ya sea por el trabajo, quehacer o inclusive por separarse de sus exparejas.

“luego pienso, hijole, les estoy dando lo que ellas merecen, me dicen -mamá, yo quería unos tenis- o así y digo hijole si les estoy dando todo, pero ahora les falta yo un rato, la atención” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“la niña me decía; -mi familia se quedó haya, nosotras aquí estamos solas- y eso me hace como que...” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

“como todo, das una cosa, pero quitas otra ¿no?, no sé si sea así en todos los casos, pero lo veo yo” (Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

“Pues mal, porque al final del día yo lo tendría que hacer, el estar al pendiente, pero físicamente estoy muy ausente, pero por teléfono trato de estar presente, para que estén bien” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

¿Y quién para mí?

La estructura patriarcal ha convencido a las mujeres que su identidad y valor se relación con ser *madres- mujeres- cuidadoras*, generando que se siga considerando el trabajo doméstico y de cuidados como un no-trabajo e ir en contra de dichos mandatos socialmente se les considera como rebeldes o “malas” (Bonavitta, 2019). Dentro de las expectativas que fueron interiorizadas por las participantes fue el matrimonio considerándolo destino inerte y fuente de apoyo para su superación personal y felicidad que les permitió encontrar una salida viable a sus problemas.

“[...] yo tenía una ideología que quizá con una pareja yo iba a poder seguir avanzando, pero no, pues me frustra aún más que no pude seguir con mi pareja y tampoco seguir con mis metas” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

“[...] me junte muy jovencita, me junte a los 16 años, todo se acabó (sus ilusiones de estudiar), fue como así la salida regular” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

Tras iniciar un matrimonio ya sea en unión libre o casados, las participantes tenían como idea que el deber como mujer (probablemente heredada y/o debido a la socialización) era procurar la unión y bienestar de su familia, situación que se ve reflejada en su discurso, aunque son frases pequeñas, reflejan perfectamente las expectativas a las que se ven responsables de cumplir en donde, igualmente, parecieran demostrar cierta resignación ante ello.

“[...] tampoco le exijo (se refiere a su esposo), porque yo sé que él es el fuerte en la casa, ósea como que trato de cuidar de él, por lo que viene de trabajar y es así como que yo para todos ¿y quién para mí?, pero así es” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

“[...] digo una mamá lo da todo” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

“Pues como que siempre veo más por mis hijos que por mí” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

“[...] trato de estar dentro de mis papeles” (Norma, 30 años, Supervisora de almacén, madre de 2 hijos).

Igualmente, para mantener a sus familias unidas y con bienestar, algunas participantes optaron por soportar durante años la violencia ejercida por sus cónyuges, nunca se lo comunicaron a sus hijos, tratando de ocultar la realidad violenta de su familia con el fin de evitarles sufrimiento.

“Cuando yo estaba casada yo llevaba un vida muy fea, el papá de mis hijos era muy celoso, nunca me pegó, pero creo que dicen que duele más las palabras que los golpes, me prohibió muchas cosas” (Fernanda, 33 años, Ayudante general, 2 hijos).

“He pensado volver para estar otra vez con mi hijo — refiere regresar con su expareja con la finalidad de mantener el “bienestar” de su hijo —” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

Empoderamiento

De manera general y como se ha ido explicado a lo largo de este apartado, un hecho común entre las participantes son las carencias económicas por las que pasaron en sus familias nucleares, así mismo, de manera semejante casi todas las participantes atravesaron por situaciones de violencia de pareja, aquellas que no pasaron por estos hechos de violencia en sus actuales parejas igualmente se destacó una carencia económica en sus familias.

A pesar de todas las situaciones anteriormente descritas, las participantes mencionan no arrepentirse de sus elecciones o de su vida, y, sobre todo que con el tiempo aprendieron a reconocer que gran parte de lo que han vivido no lo podían controlar o no estaban en sus manos cambiarlo, percibiéndose con la capacidad de tomar decisiones sobre su vida, ya que tras esto a su perspectiva contribuyo a su desarrollo personal.

“No, fíjate que no, pues al final de cuenta, eso es lo que me ha hecho la persona que soy ahora y pues..., a lo mejor si algunas decisiones, las que yo he tomado, pero de ahí en fuera no ha estado en mis manos el poder de cambiarlo” (Perla, 25 años, Ayudante general, 1 hija).

Su estado de satisfacción va muy ligado a lo anteriormente mencionado debido a que es grande su deseo por alcanzar cierto nivel de vida, no solo limitándose a cubrir sus necesidades básicas, sino también a obtener una vivienda propia, bienes materiales, pertenencias que aún no habían logrado obtener o que perdieron tras su separación. Si bien, externan estar orgullosas o medianamente satisfechas de algunos logros de sus vidas, expresan aún no estar satisfechas por completo ya que les falta por alcanzar más metas.

“Yo creo que estoy satisfecha, pero como que falta lo material, como que a mi casa le falta esto, a mi casa le falta lo otro, tenemos que seguir y seguir”
(Esmeralda, 35 años, Ayudante general, 2 hijas).

Durante el proceso de investigación a partir de algunas preguntas se logró que las participantes reflexionaran sobre diversas cuestiones en su vida, por ejemplo, *Norma*, al principio mencionó que su aportación económica era complementaria, sin embargo, al momento de preguntarle ¿de qué manera apoyan tus ingresos?, pudo identificar y dar cuenta que era para todo — *quien al darse cuenta soltó una risa*—.

“Pues en el pago de la casa, renta, luz, agua, en la comida, pues igual en la ropa, el calzado, los niños, la escuela, pues básicamente en todo” (*Norma*, 33 años. Supervisora, 2 hijos).

Por otro lado, *Lucía* mencionó que no comprendía a las mujeres que se divorciaban, sino hasta que le paso, se cuestionó ¿porque las mujeres tenemos que pasar por eso? (violencias y desigualdades), pues, ella paso por muchas con tal de conservar su matrimonio, y, aun así, termino en contra de su voluntad.

“Cuánto cosas no tapamos, cuantas cosas no soportamos, infidelidades, golpes, hasta maltrato psicológico y ahí estamos, tenemos que ser esa mujer, yo siempre así me porté y yo nunca le dije a mis hijos” (Lucia, 43 años, Ayudante general y comerciante, 3 hijos).

Otro aspecto que se considera que ha contribuido en el empoderamiento y en las transformaciones del pensamiento acerca del matrimonio y la maternidad, al menos en el caso de las mujeres del almacén es que el ambiente laboral entre las mujeres parece ser muy unido, donde durante mi tiempo como trabajadora, y, al parecer actualmente hay un entorno de respeto y de convivencia entre trabajadores y administrativos, ya que todos comían en una mesa, además de ser flexible en medida de lo posible cuando sucedía alguna emergencia, debido a que se considera que las personas que dirigen el almacén son mujeres muy empáticas y amables en especialmente

Nancy, quien hasta el momento de las entrevista ocupaba el puesto más alto del almacén en conjunto con otras administrativas provenían de diferentes entornos y niveles educativos que me permitieron comprender que al momento de convivir y hablar de cualquier tema se daban espacios para discutir sobre temas que les inquietaban. *Nancy* daba su opinión buscando motivar, o en dado caso, favorecer la independencia de sus empleadas preguntándoles *¿y tú que quieres?*, y otros cuestionamientos que, igualmente, permitieron la reflexión de las mujeres más allá de los mandatos de género internalizados. Además, fue *Nancy* quien le propuso el puesto de supervisora de almacén a *Norma*, contribuyendo a su desarrollo personal e impulsándola a terminar sus estudios de preparatoria.

Espacios de dialogo como estos, son de suma importancia para las mujeres, pues, les permite desmontar las desigualdades que interiorizaron donde gracias al proceso de reflexión

las mujeres pueden apreciar otras posibilidades que vayan más acorde a sus deseos individuales.

Capítulo VI. Discusión y Conclusiones

En este apartado se presentan los hallazgos de la investigación, organizados en relación con los objetivos planteados y analizados a la luz de investigaciones previas, así como, debates teóricos-metodológicos relevantes. En el capítulo se abordan seis puntos: en el primero se menciona el objetivo de la investigación. Posteriormente, se discuten los resultados de la investigación en contraste con otros estudios consultados.

El tercer punto plantea los aciertos en esta investigación, así como, las áreas de oportunidad de la metodología empleada. En el cuarto punto se abordaron las implicaciones personales con el fenómeno, cuestionamientos y vivencias que llevaron a la realización de la investigación. Subsecuentemente se menciona el papel de la psicología en la investigación, resaltando la importancia de la Psicología en la intervención de fenómenos como el presentado. Finalmente, se hará mención de las posibles líneas de investigación que podrían surgir a partir de los hallazgos expuestos.

Con relación al objetivo planteado

El objetivo general de la presente investigación es analizar las estrategias de cuidado familiar y Salud de Mujeres trabajadoras de la Cuenca de México, como ya se ha hecho mención en otros apartados, el contexto y las condiciones de vida de las mujeres son factores primordiales que se deben tomar en cuenta, pues, al internalizar los mandatos de género y organizar la vida en relación a la división sexual del trabajo dominante.

Ambos dictan a la mujer permanecer como la principal proveedora del trabajo doméstico y de cuidados conjuntamente con las condiciones de vida las obligan a incorporarse al mercado laboral a la vez que condicionan las estrategias de afrontamiento entre el trabajo productivo y reproductivo que desarrollan las mujeres trabajadoras.

A lo largo del discurso de las participantes fue posible identificar la internalización de diversos ideales como aquellos referentes a la división sexual del trabajo, pues a pesar de manifestar satisfacción por los logros obtenidos en su trabajo, así como la autonomía y poder que les concedía la independencia económica se encontraron en una encrucijada entre el “deber ser” de una mujer, las necesidades económicas de su familia y sus deseos, pues al considerar los trabajos domésticos y de cuidados como labores intrínsecas a la mujer, sin embargo como se ha hecho mención a lo largo de todo el presente la feminización de los trabajos no remunerados tiene un origen histórico que ha sido reproducido mediante la socialización y ha sido transmitida de generación en generación, lo anterior en conjunto con el nivel socioeconómico y diversos factores (necesidades económicas, divorcios y la búsqueda de mejorar la vida de su familia) han llevado a las mujeres a insertarse al mercado laboral sin dejar de la lado las obligaciones impuestas de los trabajos no remunerados, por lo que se ven en la necesidad de desarrollar diversas estrategias para tratar de conciliar el trabajo remunerado y no remunerado.

Las Estrategias de Cuidado Familiar responden a un cúmulo de acciones constantes conscientes e inconscientes que mantiene el bienestar de los integrantes de la familia que van desde la planificación hasta la ejecución de múltiples tareas, por lo que para tratar de lograr diversas actividades las estrategias principales que desarrollan es la organización de su

tiempo y redes de apoyo, estas son complementadas con estrategias complementarias como la modificación de su circunstancia de vida, sin embargo a pesar del constante uso de estrategias y la creación de nuevas la conciliación familia-trabajo es solo una ilusión por lo que muy a pesar de las participantes en ocasiones tienen que elegir una tarea o actividad por encima de otra (estrategia indirecta). Una de las estrategias principales son las redes de apoyo informales las cuales consisten en la ayuda solidaria de otras mujeres en el cuidado de los hijos o en algunas tareas domésticas mientras las participantes se encuentran en el trabajo, dicha estrategia principal en conjunto con estrategias complementarias permite la reproducción social, la colaboración de otras mujeres como estrategia demuestra que a pesar de los supuestos avances en igualdad en el mercado laboral, las mujeres siguen siendo responsables de los trabajos de cuidados y domésticos.

Aunque no fue contemplado entrevistar a las mujeres que ayudaban a las participantes para conocer a profundidad sus motivaciones, rutinas y pensamientos sobre la ayuda que brindan, sería importante conocer su punto de vista y experiencia en la dinámica de estrategias de cuidado, pese a no tener dichos datos la realidad es que al igual que el trabajo que realizan las participantes en el interior de los hogares es invisible, poco valorado socialmente y en las familias. Pero crucial para la vida de varias personas, así como, para la permanencia de la reproducción del sistema industrial permitiendo que otras mujeres y hombres continúen trabajando en las industrias o diversos entornos laborales.

Es decir, que para poder sostener económicamente y cuidar a una familia en algunos casos es necesario un doble ingreso económico y el cuidado de más de una mujer, en otras palabras, las mujeres sostienen la mayoría o en totalidad a su familia de manera económica,

emocional y de cuidados sin el mismo prestigio o reconocimiento que reciben los hombres o algún profesional, pues, a pesar de que las mujeres a diario realizan el trabajo de una cocinera, educadora, administradora, trabajadora del hogar o lavandera no reciben reconocimiento alguno, más allá de un gracias, que para algunas participantes carecía de un significado o reconocimiento sincero.

El precio de las condiciones de vida y las estrategias de cuidados que han desarrollado las participantes para acatar las expectativas del rol femenino resultan en estragos para su bienestar psicosocial como: debilitamiento en sus relaciones sociales, problemas en su salud física y mental, estas últimas se ven estrechamente ligadas con la pobreza de tiempo que les genera la sobrecarga de actividades, pues la falta de tiempo para el autocuidado y desarrollo en ámbitos de su interés permea en su bienestar. Aunque de cierta manera mostraban una percepción disminuida entorno a sus capacidades y/o contribución económica en sus hogares, durante el proceso de investigación las preguntas generaban cuestionamientos y reflexiones en las participantes sobre las dinámicas aprendidas tras la socialización.

Inicialmente, se identificó que las participantes no dimensionaban la importancia de sus aportaciones en las labores domésticas y económicas para el sostenimiento de su familia, sin embargo, después de diversos cuestionamientos reconocieron de cierta manera (aunque no de manera total) su valiosa contribución económica y que gracias al esfuerzo de su trabajo han logrado avanzar de manera importante en cuestiones materiales de su vida incluso después de que algunas enfrentaran alguna separación tormentosa y violencia de género con el padre de sus hijos.

Con la obtención de un ingreso económico vino consigo el descubrimiento de cierta independencia económica y autonomía en las decisiones de hogar e individuales, donde las participantes encontraron un sentimiento de satisfacción o superación, y, principalmente para las participantes divorciadas o separadas de los padres de sus hijos e hijas, dicho ingreso fue fundamental para lograr salir de la violencia de sus matrimonios y conseguir solventar su sustento propio y de sus hijos.

Asimismo, se pudo reconocer que todas las participantes destinan la mayoría o completamente su sueldo a gastos de manutención, vestimenta, bienes o servicios para su familia, demostrando que el trabajo remunerado supone una herramienta más para el cuidado y bienestar de su familia a la vez que se sienten realizadas por tener un empleo, pues, algunas desvalorizan los trabajos domésticos y de cuidados considerándolos como una obligación y/o responsabilidad necesaria para su familia más no parece ser reconocido por las participantes como un trabajo.

Lo anterior pone en relieve la precarización y poco reconocimiento de los trabajos domésticos y de cuidados al relacionarlo con una capacidad natural de la mujer responsabilizándoles sobre dichos trabajos, además, que enfatiza sobre el poco cuidado que reciben quienes llevan a cabo tareas de cuidado al demostrar que es necesaria la corresponsabilidad de la familia, el Estado y el mercado.

Con relación a aspectos metodológicos

La metodología empleada fue cualitativa y la técnica de recolección de datos fue a través de entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron muy favorecedoras para la investigación, puesto que por medio de este acercamiento fue posible conocer a la vida cotidiana de las participantes contribuyendo al entendimiento de las estrategias que desarrollan para cuidar a sus familias, así como, para conocer sus emociones y malestares físicos, lo que permitió un mejor contacto con ellas, además, al presentarme como estudiante de Psicología se sintieron en un lugar seguro para abordar sus sentimientos e inquietudes, algunas relacionadas con el objetivo de la investigación, el malestar de no ser reconocidas ni apoyadas o malestares que distaban de los objetivos que posibilitaron relaciones emergentes con la remuneración a su tiempo y aportación, pues, expresaban sentirse agradecidas por ser escuchadas y reconocidas.

Por otro lado, durante el proceso de la recolección de datos a través de preguntas detonadoras o cuestionamientos hacia algunas de sus respuestas (el cuestionamiento realizado fue para ampliar la información) permitiendo que las participantes reflexionarán e identificarán las desigualdades vividas para contactar con emociones que no tenían tiempo de expresar o que aún no reconocían, pues, como lo sugiere Espinoza (2024) en la devolución parte del resultado está en el proceso de reflexión conjuntamente, llevándose una huella de las participantes.

En cuestión a las participantes del almacén al haber una estrecha relación entre administrativos y empleados de la maquila fue sencillo acceder a dichos entornos sin una retribución hacia la empresa, además, que se pudo apreciar un clima laboral saludable aparentemente, significando un entorno seguro a forma de red de apoyo emocional entre los

trabajadores, especialmente, para las mujeres, por lo que técnica del grupo focal, igualmente, resultaron una gran alternativa para la recolección de datos.

Es preciso mencionar que de haber usado una metodología mixta o cuantitativa por medio de instrumentos como la Escala de Rosemberg (Autoestima), el Test Rathus (asertividad) o la escala de Maslach Burnout Inventory, por mencionar algunos, implicaría tomar más tiempo de las entrevistadas y hubiese supuesto la pérdida algunos hallazgos como las categorías emergentes (Experiencias entorno a la maternidad, ¿Y quién para mí?), además, que las mujeres participantes presentan cansancio físico y mental, condiciones no recomendables en la aplicación de test Psicométricos, cuestión que hubiese desfavorecido en la validez y confiabilidad de los resultados.

Las áreas de oportunidad que son importante tomar en cuenta, y, que, además, pudo haber contribuido a la diversidad de los resultados de esta o próximas investigaciones es considerar mujeres trabajadoras de entornos laborales donde se rotan turnos, aunque una de las participantes (*Fernanda*) dio un referente de dicho contexto, sería propicio tomar en cuenta dichas poblaciones para conocer si las estrategias empleadas y salud distan los resultados expuestos.

Con relación a mi implicación, parcialidad y sesgo

En mis primeros contactos en la investigación en la escuela gracias a la Dra. Itzia María Cazares Palacios que nos invitó a mis compañeros y a mí a realizar investigaciones que nos gustaría contribuir o comunicar a nuestro entorno al preguntarnos temas de interés público que nos inquietarán; ejercicio que me hizo pensar en mi recorrido por la vida, y, por su puesto

en la vida de personas que han sido importantes para mí como mi madre, padre, mujeres de mi familia, compañeras de trabajo y en mi ejercicio como estudiante de Psicología pensé en una entrevistada (*Natalia*) que compartió su vida conmigo.

Primero reflexioné sobre cómo las mujeres de mi familia enfrentaban dificultades específicas, como enfermedades o problemas de salud graves en sus hijos. Luego pensé en mis compañeras de trabajo, considerando cómo sus responsabilidades laborales y su vida cotidiana parecían afectar su salud mental lo que me permitió considerar profundizar en cada una de estas experiencias.

Mi familia está conformada por personas trabajadoras como: choferes de tracto camiones, albañiles y mujeres dedicadas a la costura de prendas de ropa; trabajo que desempeñaban dentro de sus casas que tenía como ventaja poder cuidar a sus hijos. Como cualquier familia hemos enfrentado dificultades de salud teniendo que acudir a servicios de salud gratuitos, que, además, de ser un percance que afectaba el ritmo de su día a día y les generaba preocupaciones con los años hemos visto el alza de precios de dichos servicios, demostrando su capacidad para adaptarse y “salir del apuro”.

Durante la pandemia trabajé en vacaciones como empacadora en la empresa *Gamma Brands* en sus comienzos, por lo tanto, éramos pocos trabajadores siendo un máximo de 2 hombres montacargas y 7 mujeres (3 administrativas y 4 empacadoras) de los cuales solo 3 éramos solteros y sin hijos (un compañero, una administrativa y yo), al ser pocos empleados era fácil notar el contraste entre hombres y mujeres, entre personas con y sin hijos, ya que, los que aún éramos solteros en nuestros tiempos de comida o durante el trabajo mis compañeros hombres y yo podíamos centrarnos en nuestras actividades sin dificultad alguna.

En cambio, mis compañeras, especialmente, las que no eran administrativas era común observarles llamando o mandando mensajes a sus redes de apoyo para conocer aspectos referentes a sus hijos (si ya habían comido, si ya habían llegado a sus hogares después de la escuela) o inclusive contener emocionalmente alguna rabieta que no podían controlar las personas que se encontraban con sus hijos en esos momentos.

Además, que entre ellas hablaban acerca de sus planes en su hogar después del trabajo, con ello pude acercarme un poco a su realidad, interesándome por su gran labor, ya que, en contraste con mi experiencia, cuando llegaba de trabajar gracias al trabajo de mi mamá no tenía que preocuparme por mi alimentación y de otros labores domésticos, teniendo tiempo suficiente para recuperarme físicamente de la jornada laboral.

Regresando de pandemia nuevamente a la modalidad presencial en la Universidad tuve la oportunidad de entrevistar a *Natalia* una mujer con una vida muy parecida a las mujeres de mi familia y de mi anterior trabajo, llena de obligaciones y con personas de su alrededor recordándole cómo debe ser una “buena mujer y una buena madre”, donde lamentablemente su psicóloga en una inadecuada práctica de nuestra profesión generaba que *Natalia* se sintiera juzgada y poco escuchada.

Por ética tuve que dejar inconclusas las entrevistas y la devolución con el fin de no interferir en su entonces actual tratamiento psicológico y psiquiátrico, hecho que me generó confusión, pues, consideraba que no era una persona que buscaba atención por varios profesionales, sino, una mujer con diversos problemas y sin redes de apoyo que le brindaran contención emocional, que de cierta manera le indicaran que su malestar no era causada únicamente por sus decisiones, sino que indudablemente su entorno tenía que ver en parte con ello.

Las anteriores experiencias me brindaron una aproximación acerca de la realidad que viven día a día las mujeres, específicamente, las mujeres que están a cargo de su familia, pese a no ser ajena a las desigualdades y violencias que implica ser mujer interioricé como normales los roles de géneros, pues, al estar tan inmersa en dichas dinámicas toda mi vida, tener el privilegio de aún ser cuidada por mi familia, especialmente, por mi madre y tener como prioridad mis metas no visualicé las problemáticas que pasaban las mujeres de mi entorno hasta que llegó a mí el cuestionamiento que me hizo recordar todo lo mencionado.

Además, cuando tuve la oportunidad de adentrarme en historias de mujeres en un trabajo académico desde una posición de comprensión creció mi interés por la cotidianidad de las mujeres que conocí en mi trabajo en el almacén de *Gamma Brands*, que, si bien las escuchaba y observaba como una espectadora más, nunca platiqué más a fondo con ellas sobre su historia de vida, sus emociones en esos momentos, sus sueños y anhelos.

Haciéndome pensar cómo a las mujeres se nos han impuesto ser seres a servicio de los demás como si fuese nuestro principal y único objetivo, a tal grado que varias de las mujeres que compartieron su vida conmigo olvidaron sus metas personales (como si se nos negara tenerlos), se les dificultaba hablar de sí mismas como personas individuales y no desde una identidad de ser madres, hijas o esposas.

Con relación a la psicología

El malestar presentado en las mujeres participantes a causa de la sobrecarga de trabajo no tiene que ver con la incapacidad de generar estrategias; al contrario, han demostrado grandes capacidades de adaptabilidad ante la insuficiencia de tiempo, más bien sus malestares se ven

relacionadas con el cansancio físico, mental y el abandono de metas, pues, la interiorización de mandatos de género, especialmente, con relación a la maternidad generan un conflicto entre ser una buena madre y esposa. A la vez desean ser una figura activa e importante en la empresa donde trabajan y, por ende, en la sociedad, ya que, mencionan que aumenta su autoestima al considerarse personas productivas y con cierto poder que les proporciona el dinero en las decisiones de su familia y la posibilidad de aportar económicamente. Por el contrario, a pesar de la satisfacción que les da su empleo muestran tristeza y culpabilidad por suponer que desatienden a sus hijos y no cumplir con los estereotipos de madre abnegada y dispuesta ante las necesidades de su familia, demanda que igual es señalada por sus hijos y esposos hecho que empeora su malestar.

Asociando a los malestares psicológicos y el cansancio físico se genera irritabilidad y estrés ante la pobreza de tiempo, las participantes expresan que pueden erradicarlo con un mayor esfuerzo individual con un cambio en su carácter y más organización en su tiempo del que ya de por sí tienen, develando una posible culpabilidad por sentir enojo, frustración y por no tener suficiente tiempo y energía para los demás, siendo que ni siquiera dedican dos horas a su autocuidado más a haya de actividades de higiene o arreglo personal.

Sin embargo, no son suficientes los esfuerzos individuales para el afrontamiento de dificultades, demostrando la importancia de la intervención de la Psicología desde el ámbito de la salud para fomentar conductas de autocuidado y prevención de enfermedades, además, de la Psicología empresarial para la realización de estrategias que promuevan el bienestar de sus trabajadores.

Aunado a las anteriores acciones que podría desarrollar la Psicología, es necesario un cambio social desde la desfeminización de los trabajos de cuidados a estrategias de cuidados igualitarias entre sexos, al igual que el Estado implemente políticas redistributivas e identitarias de protección y bienestar social con perspectiva de género. Con ello las mujeres tendrían la posibilidad de desarrollarse personal, laboral y profesional según sus intereses y no a expensas de las sobras de tiempo que les deja la vida familiar y las necesidades de los demás.

Para concluir

Derivado de la división sexual del trabajo, las desigualdades y las expectativas que les imponen a las mujeres sobre la maternidad aunado a nuevas problemáticas como la inserción de la mujer en el trabajo remunerado y las estrategias que despliegan las participantes para sostener el bienestar de su familia y de los roles que se les adjudica socialmente por lo que desde la teoría feminista es posible entender que la mujer se encuentra intersectada por múltiples desigualdades que a la vez pueden ser recrudescidas por otras desigualdades como aquellas de origen de clase, raza, etnia, edad, etc.

Ante las antiguas y nuevas problemáticas las participantes afrontaron las necesidades y demandas de las esferas pública y privada mediante estrategias mismas que fueron determinadas por la jornada laboral y el salario, aunque el percibir una remuneración monetaria significaba algo positivo para su economía no les era posible pagar servicios de cuidado, por lo que se veían en la necesidad buscar la ayuda solidaria de otras mujeres (abuelas, hermanas, primas o cuñadas), cuestión que les permitía satisfacer las necesidades de su familia cuando ellas trabajaban, aunque recibían ayuda de sus redes de apoyo su tarea

de cuidados requería gran parte de su tiempo pues durante su jornada laboral planificaban por después en su casa realizaran todas las actividades pensadas. En ocasiones la sobrecarga de trabajo era tanta que les llevaba a tener que elegir una actividad por encima de otra, demostrando así que la conciliación de la jornada de trabajo con el cuidado de los hijos y la familia, es casi imposible. Aunque la incorporación de la mujer a espacios considerados antes como exclusivos para los hombres daba una falsa ilusión de igualdad, en realidad era una estrategia para atender las necesidades económicas de las familiar y atender la creciente demanda del mercado de mano de obra, donde lejos de un trato igualitario existen brechas salariales y nuevas desigualdades para la mujer traduciéndose en pobreza de tiempo y recursos para atender necesidades personales.

Desde el feminismo, el cuidado es pensado como uno de los pilares del bienestar (Batthyány, 2020) planteando un desafío importante que se desmarque de la familia, y, por tanto, de las mujeres. Sin embargo, en América Latina y El Caribe no existen regímenes de bienestar consolidados, y, aún más, en el Estado continúa reproduciendo una serie de inequidades al implementar programas sociales que reproducen roles de género vinculados con la división sexual del trabajo.

La carga de *conciliación* de la vida familiar y el trabajo es una expectativa imposible de cumplir, donde a pesar de buscar ser cumplidas por las mujeres con estrategias resulta en la precarización de la vida de las mujeres repercutiendo directamente en su salud, ya que además del desgaste físico y mental que demandan la realización de dichas tareas se suma la culpa, pues las mujeres al no alcanzar la conciliación relacionan este hecho directamente con sus capacidades percibiéndose como poco aptas o insuficientes para los roles de género que creen deben cumplir como mujer.

Por lo que uno de los precios de la búsqueda de la conciliación es la salud de las mujeres, por ende, es necesario la realización de políticas públicas, acciones sociales y transformaciones al interior de la familia como lo sugiere Batthyány (2010):

“Se trata de “desprivatizar” este tema para que la discusión relativa a quien se hace cargo de las personas dependientes forme parte del análisis académico, social y político sobre la reorganización de los sistemas de protección social, [...] salud y [...] servicios sociales”. (p.21).

Ante tal desafío que han enfrentado las mujeres a lo largo de la historia deben sumarse de manera equitativa el mercado y el Estado donde se debe velar por el cumplimiento de los derechos y el bienestar de sus ciudadanos y trabajadores, además, de desarrollar políticas públicas con una perspectiva de género.

Futuras líneas de investigación.

- En este estudio, las participantes realizan trabajo remunerado en un solo horario laboral. Sin embargo, resulta relevante examinar la situación de mujeres cuyos trabajos comprenden distintos horarios laborales (diurno, nocturno y mixto) para identificar si las estrategias de cuidado familiar y de salud que emplean son similares o varían en comparación.
- Desarrollar intervenciones para mujeres trabajadoras desde diferentes enfoques de la Psicología.
- Implicaciones en salud de cuidadores secundarios.

Referencias

- Aguirre R. (2009). Uso del tiempo y desigualdades de género en el trabajo no remunerado. En R. Aguirre (Ed.), *Las bases invisibles del bienestar social. El trabajo no remunerado en Uruguay* (pp.21-81). UNIFEM Uruguay.
- Aldana S., S., Crisóstomo G., M., Moreno, I., Vázquez, K. y Vollbert A. (2021), Cuaderno de trabajo la participación femenina en la sociología clásica. (ed. 1). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Álvarez R., A., Guerra T., J. R. (2012). El conflicto trabajo-familia: riesgos psicosocial para la salud laboral de los trabajadores. *Revista Académica e Institucional*, (92), 47-63. <https://revistas.ucp.edu.co/index.php/paginas/article/view/1977/1828>
- Ávila Y. (2004). Desarmar el modelo mujer=madre. Centro de Investigaciones y Estudios de Género, *UNAM*, 30, 35-54. <https://jstor.org/stable/42624830>
- Armijo G. (2016). Ciudadanía y cuidado en España: El dilema trabajo/familia según las madres trabajadoras. *Psicoperspectivas*, 15 (3), 87-100. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171048523009>
- Arteaga A. y Abarca F. (2018). Tensiones, limitantes y estrategias de género en mujeres trabajadoras de grupos medios, obreros y populares en Chile. *Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México*, 4 (288), 1-36. <https://doi.org/10.24201/eg.v4i0.288>

Asociación Médica Mundial (2024) Declaración de Helsinki.

<https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Batthyány, K. (2010). El cuidado infantil en Uruguay y sus implicaciones de género. Análisis a partir del uso del tiempo. *Revista de Ciencias Sociales*, 23 (27), 20-32.

<https://www.redalyc.org/pdf/4536/453646114003.pdf>

Batthyány D. (2020). Miradas Latinoamericanas al cuidado en K. Batthyány D. (Ed.), *Las políticas y el cuidado en América Latina: Una mirada a las experiencias regionales* (pp.11-52). Siglo XXI.

Batthyány, K. y Scuro, L. (2010). Uso del tiempo, cuidados y bienestar. Desafíos de Uruguay y la región. *Revista de Ciencias Sociales*, 23 (27), 7-9.

<https://www.redalyc.org/pdf/4536/453646114001.pdf>

Blackden C., y Wodon Q. (2005). *Género, uso del tiempo y pobreza en el África subsahariana*. Banco Mundial.

Bonavitta, P. (2019). ¿Por qué cuidamos las mujeres? Ortografía sobre el espacio privado como territorio para otros. *Revista del Cisen Tramas/Maepova*, 7 (2), 23-43.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7072142>

Borrell C., M. (2020) Trabajo y género: una visión a largo plazo en Peñarrocha M. F. (ed.) *Alternativas. Mujeres, género e historia* (pp.181- 208). Universitat de Barcelona.

- Brunet I., y Santamaría V. (2016). La economía feminista y la división sexual del trabajo. *Culturales*, 4 (1), 61-86. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-11912016000100061&script=sci_abstract
- Cabezas R., y Bacigalupe, A. (2022). La desigualdad de género afecta seriamente a la salud mental. *Cuadernos de Psiquiatría Comunitaria*, 19 (1), 28-42. <https://aen.es/wp-content/uploads/2022/08/cuad-de-psiquiatria-vol-19-final.pdf>
- Cano, T. (2018). Los cuidados en la práctica. Clase social y estrategias familiares en el cuidado con dependencias severas. *Revista Internacional de Sociología*, 76 (3), 1-14. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.3.17.01>
- Carrasco C., Borderías C. y Torns T. (2011). El trabajo de cuidados: Antecedentes históricos y debates actuales. En Carrasco C., Borderías C. y Torns T. (Ed.) *El trabajo de cuidados. Historia, teoría y políticas*, (pp.13-95). Catarata. https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Economia_critica/El-trabajo-de-cuidados_introduccion.pdf
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2020). Los cuidados en América Latina y el Caribe. *CEPAL*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45335/S2000261_es.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Covarrubias F. (2019). La pobreza de tiempo de los mexicanos. *Acta universitaria*, 29 (2019), 1-25. <https://doi.org/10.15174/au.2019.2325>

- Damián, A. (2014). La captación del uso de tiempo y la medición de la pobreza de tiempo. Algunas sobre la experiencia en México en García B. y Pacheco E. (Ed.), *Uso del Tiempo y trabajo no remunerado en México* (pp. 115-168). El Colegio de México, Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales.
- Delfino, A. y Logodice, L. (2022). Tiempo, trabajo y familia. La crítica feminista a la Nueva Economía Doméstica. *Trabajo y Sociedad*, 38 (28), 583-600.
<https://doi.org/10.7440/res64.2018.03>
- Federici, S. (2018). Marx and Feminist. *TripleC*. 16 (2), 468-475. <http://www.triple-c.at/>
- Ferguson, S. (2020). Las visiones del trabajo en la teoría feminista. *Archivos de la historia del movimiento obrero y la izquierda*, 7 (16), 17-36.
<https://doi.org/10.46688/ahmoi.n16.242>
- Fernández P. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. *Periféria*, (3), 1-16.
<https://ddd.uab.cat/pub/periferia/18858996n3/18858996n3a4.pdf>
- Ferreya, B. (2022). Elementos conceptuales de la teoría y enfoques de género. Enfoque de derechos humanos y enfoque de necesidades. Batthyány K. y Pampím M. F. (coord.) Políticas públicas y perspectivas de género. Indicadores, seguimiento y monitores. Buenos Aires: CLACSO.
- Friedan, B. (2009). *La Mística de la Feminidad*. Catedra, Madrid.
- García, B. y Pacheco E. (2014). *Uso del Tiempo y trabajo no remunerado en México*. (ed. 1). El Colegio de México, Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales.

Genta, N. (2020). Estrategias y discursos de cuidado infantil en Uruguay en K. Batthyány (Ed). *Las políticas y el cuidado en América Latina: Una mirada a las experiencias regionales* (pp.289-315). Siglo XXI.

Genta, N., Batthyány, K., Perrotta, V., Scavino, S. y Katzkowicz, S. (2022). ¿Cuál es el vínculo entre las estrategias de cuidado infantil y la inserción laboral de las cuidadoras?. *Revista Española de Sociología*, 31 (1), a8, 1-27.
<https://doi.org/10.22325/fes/res.2022.87>

Herrera, C. (2021). Mujer que sabe soldar. Transformaciones subjetivas en mujeres trabajadoras con ocupaciones feminizadas y masculinizadas en la Ciudad de México. (Ed. 1). El Colegio de México, Centros de Estudios Sociológicos. Programas Interdisciplinarios de Estudios de Género.

Hirata, H. y Kergoat, D. (2002). División sexual del trabajo y relaciones sociales entre los sexos. *Diccionario Crítico del feminismo*. Editorial Síntesis; Madrid, 66-75.
<https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Danielle%20Kergoat%20-%20%20Divisi%c3%b3n%20sexual%20del%20trabajo.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (s. f.). Biblioteca digital de Mapas. <https://www.inegi.org.mx/app/mapas/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020a). Panorama sociodemográfico de Hidalgo
https://inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197865.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020b). Panorama sociodemográfico de México

https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197889.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Cuenta satélite del trabajo no remunerado de los hogares de México 2021.

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/CSTNRH/CSTNRH.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). Encuesta nacional de ocupación y empleo (ENOE), segundo trimestre 2024.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENOE/ENOE2024_09.pdf

Ruiz, I. J., y Nicolás, M. M. (2018). La cuidadora familiar: sentimiento de obligación naturalizado de la mujer a la hora de cuidar. *Enfermería Global*, 17 (49), 420-433.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365858433015>

Jiménez, M., Luna, N. y Wiesner, L. (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>

Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The lancet. Psychiatry*, 4 (2), 146–158. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30263](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30263)

- Lamas, M. (2018). División del trabajo, igualdad de género y calidad de vida. Ferreyra M. (coord.). El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas. ONU Mujeres.
- Linardelli, M. (2018). Entre la finca, la fábrica y la casa: el trabajo productivo y reproductivo de trabajadoras agrícolas en Mendoza (Argentina) y su incidencia en la salud-enfermedad. *Salud Colectiva*, 14 (4), 757-777.
<https://www.scielosp.org/article/scol/2018.v14n4/757-777/es/>
- Marisel, R. (2018). Mujeres jóvenes rurales, sus estrategias laborales, y la economía del cuidado en la provincia de San Juan, Argentina. *Revista Latinoamericana de Antropología del Trabajo*, 2 (4), 1-21.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=668070942005>
- Martínez, E. (2014). Riesgos Psicosociales de la Mujer en el ámbito laboral.
- Mayobre, R., y Vázquez, S. (2015). Cuidar cuesta: Un análisis del cuidado desde la perspectiva de género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (151), 81- 100. <http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.151.83>
- Mercado, I. (2019). Desafíos de las mujeres jefas de familia monoparental: ¿convicción o duda de sus propias capacidades? *Trayectorias humanas transcontinentales*, (6), 212-227. <https://www.unilim.fr/trahs/1950>
- Moreno, C., Recio, C., Borrás C., y Torns, M. (2016). Significados e imaginarios de los cuidados de larga duración en España. Una aproximación cualitativa desde los

discursos de cuidadoras. *Papeles del CEIC*, 2016 (1), 1-28.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76544802002>

Muñoz S., y Frías O. (2020). Doble jornada por amor: influencia del romanticismo en la distribución del trabajo doméstico y de cuidado en la pareja. *La camera blu. Journal of Women's and Gender Studies*, 23 (2020), 32-58

https://www.researchgate.net/publication/349702406_Doble_jornada_por_amor_influencia_del_romanticismo_en_la_distribucion_del_trabajo_domestico_y_de_cuidado_en_la_pareja

Musarella, N., y Discacciati, V. (2020). Doble jornada laboral y percepción de la salud en mujeres: investigación cualitativa. *EVIDENCIA - Actualización en la Práctica Ambulatoria*, 23 (3), 1-9. <https://doi.org/10.51987/evidencia.v23i3.6868>

Organización Mundial de Salud (1949). Constitución de la Organización de la Salud. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo (2024). Hours worked. <https://www.oecd.org/en/data/indicators/hours-worked.html?oecdcontrol-d7f68dbeee-var3=2023>

Palomar V., P. (2004). "Malas madres": la construcción social de la maternidad. *Debate Feminista*, 30, 12-34. <https://doi.org/10.22201/cieg.2594066xe.2004.30.1046>

Pateman, C. (1996). *Críticas feministas a la dicotomía público/privado*. Paidós

- Pedrero, N. (2014). Importancia del trabajo no remunerado: su medición y valoración mediante las encuestas de uso de tiempo. García B. y Pacheco E. (Ed.), *Uso del Tiempo y trabajo no remunerado en México* (pp.53-109). El Colegio de México, Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales.
- Pino, B., Morejón R., y Medina H. (2017). Estrategias familiares para el cuidado de la infancia en el asentamiento rural Crucecitas. Un estudio de caso. *Revista Novedades en Población*, 13 (26), 231-243. <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v13n26/rnp190217.pdf>
- Quevedo L., L. (2018). Indicaciones de autocuidado para el adulto mayor cuidado de niños: Una mirada desde enfermería. *MedUNAB*, 20 (3), 362-367. <https://doi.org/10.29375/01237047.2394>
- Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud [RLGSMIS]. Reforma publicada el día 02 de abril del 2014.
- Rodríguez, E. (2015). Economía feminista y economía del cuidado, *Nueva Sociedad*, (256), 30-44. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/47084/CONICET_Digital_Nro.09d94638-7418-4ac1-8de7-ad4258313f48_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Rogero G., J. (2010). *Los tiempos del cuidado. El impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores*. Ministerio de Trabajo e inmigración, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=628397>

- Rosa, S. (2015). Mujer y el conflicto bélico. La participación femenina en la I y II Guerra Mundial: aspectos laborales y sociales. *Universidad de Jaen*, https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/1915/1/Rosa_Snchez_Franisca_TFG_Geografia_e_Historia.pdf..pdf
- Rubio, J. (2015). Retos y estrategias para el cuidado infantil de las madres trabajadoras en la industria maquiladora de Apodaca, Nuevo León. *Nova Scientia*, 7 (13), 374-410. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-07052015000100020&lng=es&tlng=es.
- Saavedra, L. (2017). Género y salud: estudio sobre la doble jornada laboral en las mujeres y su relación con el autocuidado de su salud. *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, 236-238. <https://www.aacademica.org/000-067/714>
- Sampieri H., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Sánchez, H. (2008). La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *Anales de psicología*, 24 (1), 64-76. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2655443>
- Sánchez, V., Herrera, M., y Perrotini, H. (2015). La participación laboral femenina y el uso del tiempo en el cuidado del hogar en México. *Contaduría y Administración*, 60 (2015), 651-662. <https://doi.org/10.1016/j.cya.2015.05.013>

Santoyo, L. y Pacheco, E. (2014). Uso del tiempo de las personas en México según tipo de hogar. Una expresión de las desigualdades de género. García B. y Pacheco E. (Ed.), *Uso del Tiempo y trabajo no remunerado en México* (pp. 171-214). El Colegio de México, Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales.

Sifuentes, O., Rivera F., y Sifuentes O. (2018). Tiempos de vida de las mujeres en el medio rural. Trabajos de cuidados y opciones productivas en Nayarit, México. *Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género*.

Sociedad Mexicana de Psicología, (2010). Código ético del Psicólogo. Trillas.

Tepichin, V. (2010). Política pública, mujeres y género en Tinat, K., Gutiérrez de Velasco, L. (coords.) *Los grandes problemas de México. Relaciones de género* (pp. 23-58). El Colegio de México.
<https://ceg.colmex.mx/archivos/QWN0aW9uVGV4dDo6UmljaFRleHQKIDYKZWliZWRz/los-grandes-problemas-de-mexico-vol-8-1.pdf>

Tobío, C. (2002), “Conciliación o contradicción: cómo hacen las madres trabajadoras”, *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 97 (2), 155-186.
https://www.researchgate.net/publication/28146967_Conciliacion_o_contradicion_Como_hacen_las_madres_trabajadoras

Torres, S., Martínez R., Medina F., Suárez L. (2014). Autocuidado físico, psicológico y espiritual, un análisis cualitativo en el Noroeste de México. *Revista de Psicología de la Universidad del Estado de México*. 13 (37), 10-52.
<https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/24053/17808>

Undurraga, R. y López, H. (2021). (Des)articuladas por el cuidado: trayectorias laborales de mujeres chilenas. *Revista de Estudios Sociales*, 75, 55-70.

<https://doi.org/10.7440/res75.2021.06>

Zamarripa E., Tamez, V., y Ribeiro F. (2016). Repercusiones del cuidado informal en la vida laboral y personal de las mujeres cuidadoras. *Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (6), 47-56. <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/273401>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO



Consentimiento informado para Entrevista individual a profundidad

En este documento de Consentimiento informado, en primera instancia, se le invita a formar parte del trabajo de investigación titulado “**Mujeres de clase trabajadora de la Cuenca de México: Estrategias de cuidados familiares y Salud**”, cuyo propósito es académico, y consiste en conocer las estrategias de cuidado familiar que llevan a cabo mujeres que trabajan de fábricas de diversos giros en Hidalgo.

Este trabajo está a cargo de Ybette Karen Ramos Gutiérrez, estudiante de la Licenciatura en Psicología del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa) de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), y es asesorado por Itzia María Cazares Palacios, profesora investigadora de la institución señalada.

Para cumplir el objetivo descrito se solicita su valiosa participación en entrevistas, las cuales son de carácter voluntario, y cuya realización se llevaría a cabo en las condiciones y horarios que le resulten más convenientes a usted, en caso de aceptar participar. Es importante que esté informada que las entrevistas serán audio grabadas y que se garantizará la confidencialidad de la información proporcionada, así como su anonimato. Asimismo, que, si fuera el caso, puede omitir dar información sobre las preguntas que se le realicen, así como abandonar la entrevista si así lo decidiera.

Sólo las personas señaladas, Ybette Karen Ramos Gutiérrez, Itzia María Cazares Palacios y otros asesores académicos tendrán acceso a la información obtenida de las entrevistas y su finalidad es académica.

Una vez concluido el trabajo de investigación, si lo desea, se le compartirán los resultados del mismo. De igual manera, como una forma de retribuir su participación, quien suscribe la presente, podrá brindarle asesoría y/u orientación psicológica sobre algún tema de interés.

Cualquier duda o inquietud puede expresarle a la investigadora en cualquier momento que usted desee durante y después de la entrevista, ahora o más tarde, a la investigadora **Ramos Gutiérrez Ybette Karen**, quien con gusto será atendida por medio de los siguientes contactos:

- 7791347429
- ramos.ybette@gmail.com
- ra359658@uaeh.edu.mx.

Finalmente se le pide que firme y llene los siguientes apartados con sus datos

Yo _____ consiento voluntariamente formar parte de esta investigación como participante entiendo que tengo derecho de retirarme de esta investigación en cualquier momento. De igual manera, doy consentimiento a la investigadora y solo para fines de la investigación, para el uso y reproducción de los audios grabados. Se me dará aviso de cualquier uso diferente a lo ya antes mencionado.

Firma de la participante

Fecha: _____