

PROCESO DE EMPODERAMIENTO DE MADRES JÓVENES EN SU VIDA COTIDIANA: ALCANCES DE UNA INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN COMUNIDAD

PROCESS OF EMPOWERMENT OF YOUNG MOTHERS IN THEIR DAILY LIFE:
SCOPES OF A PSYCHOSOCIAL INTERVENTION IN COMMUNITY

Recibido: 10 de septiembre de 2020 | Aceptado: 9 de marzo de 2021

Marisol Pérez Ramos ¹

¹. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa, Ciudad de México, México

RESUMEN

El proceso de empoderamiento en madres pudo observarse dentro de una intervención psicosocial dirigida a familias con hijos e hijas adolescentes, la cual tuvo como objetivo mejorar el bienestar familiar a través de la disminución del estrés y así minimizar la aparición de los eventos agresivos. La muestra estuvo compuesta por 19 madres de adolescentes. Los facilitadores trabajaron con ellas durante un año, tiempo en el cual se hicieron visitas domiciliarias semanales para hacer tanto el diagnóstico, entrenamiento, así como el seguimiento. Con base en las narraciones recogidas en las bitácoras de campo se realizó un análisis temático. Los resultados mostraron que en la última fase de la intervención las madres tomaron decisiones que implicaron la mejora en la calidad de vida para sí mismas y sus familias (p. e. mayor cuidado en su salud personal, tomas de decisiones con respecto a su situación marital, mayor contacto con miembros de su comunidad). Así mismo los datos muestran la importancia de la intervención psicosocial en comunidad para la mejora de la autopercepción de las madres participantes para así convertirse en sujetas activas, pese al ambiente de violencia social que les rodea.

PALABRAS CLAVE: Empoderamiento, estrés materno, intervención psicosocial, involucramiento comunitario

ABSTRACT

The empowerment process in mothers could be observed within a psychosocial intervention aimed at families with sons and daughters' teenagers, aiming to improve family well-being through the reduction of stress and thus minimize the appearance of aggressive events. Nineteen volunteer mothers have participated in the study. The psychologists worked with them for a year, during which time weekly home visits were made to carry out diagnosis, training, and follow-up. Based on the narrations collected in the field logs, a thematic analysis was performed. The results showed that in the last phase of the intervention, the mothers made decisions that involved improving the quality of life for themselves and their families (e.g., acquisition of self-care habits, decision-making about their marital situation, better contact with members of the community). Likewise, the data evidenced the importance of psychosocial intervention in the community to improve the self-perception of the mothers to become active subjects, despite the environment of social violence that surrounds them.

KEYWORDS: Empowerment, maternal distress, psychosocial intervention, community involvement

1. Profesora-Investigadora de Tiempo Completo del Departamento de Sociología dentro de la Licenciatura en Psicología Social de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa, México; E-mail: solmardi@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La crianza es una responsabilidad que debe ser asumida por las mujeres mientras que para los varones es una opción de vida. Esta percepción estereotipada sobre los roles de género se fortalece por la creencia de que a las mujeres se les otorga el don de tener hijos (as) y por tanto de forma innata surgen las habilidades para criar (Garrido-Luque, Álvaro-Estramiana y Rosas-Torres, 2018). Al convertirse en madres se espera que su prioridad sea ejercer ese rol y son señaladas socialmente si no es así, facilitando su exclusión de la participación pública, es decir, se les anula políticamente o al menos se les obstaculiza decidir al respecto (Nussbaum, 2012).

Las mujeres cada vez más asumen responsabilidades académicas y/o laborales, sin embargo, las responsabilidades domésticas y de cuidado a sus hijas(os) no se reducen, por no mencionar las ocasiones donde además deben hacerse cargo de familiares enfermos. Esto lleva a una sobrecarga de trabajo que implica un desgaste físico, emocional y social por las múltiples tareas que deben realizarse en corto tiempo, así como la sobredemanda de atenciones solicitadas por sus familias Mayobre y Vázquez, 2015). Se ha evidenciado que las mujeres al ser presionadas no rompen con los lazos familiares o maritales, sino que buscan “adaptarse” (p.e. dejan el almuerzo hecho y lavan por las noches) para que no se note su ausencia y disminuir las tensiones familiares agravando el daño socio-emocional en ellas (Fawaz y Soto, 2012).

Cuando las mujeres son las únicas responsables de la crianza (cuenten o no con una pareja afectiva) suele ahondarse en ellas la sensación de inseguridad al ejercer su rol sea por las exigencias de su grupo social, por falta de apoyo de parte de su pareja, porque fueron mamás sin planearlo o muy jóvenes y por ello sienten que no tienen la experiencia o habilidad necesaria para tomar decisiones con respecto al bienestar de sus hijas(os) (Espinoza-Lecca, 2011) generando el denominado estrés parental aunque en congruencia con la perspectiva de género se le denominará estrés generado por ejercer la crianza.

El empoderamiento en beneficio de la mujer y su comunidad

La lucha constante de los y las psicólogas comunitarias es el vencimiento de las condiciones de desigualdad social comunes en América Latina. El empoderamiento es una herramienta imprescindible para que los(as) oprimidos(as) puedan tomar acción en la búsqueda de mejores condiciones de vida, la función principal del empoderamiento es: “Promover y movilizar recursos y potencialidades que posibiliten que las personas, los grupos o las comunidades adquieran control y dominio sobre su vida” (Buelga, 2007, p. 164).

El empoderamiento desde la perspectiva feminista se refiere a adquirir el control sobre recursos, bienes y sobre situaciones en sus interacciones cotidianas impedidas por la jerarquía impuesta por el patriarcado a lo largo de la historia (Casique, 2010). Sin embargo, es importante no limitar el proceso sólo con el tener o con el poder. Deben considerarse al menos tres dimensiones del empoderamiento: 1) personal: sentido de ser, confianza y capacidad individual; 2) relaciones cercanas: habilidad para negociar decisiones al interior de la pareja y el grupo doméstico y 3) colectiva: trabajo conjunto para lograr mayor impacto en instituciones formales e informales (Pérez y Vázquez, 2009).

La visión de empoderamiento considerado en este estudio es cooperativa (Sánchez-Vidal, 2017) donde el poder no es tener o buscar la imposición de jerarquías, sino la capacidad de *poder hacer* y *poder decidir* esto implica mayor bienestar en las mujeres madres y en el grupo social en donde ellas se desenvuelven con base en crear y compartir relaciones cooperativas de vinculación en específico en las relaciones que ellas puedan establecer con sus parejas, familias y su comunidad. En resumen: “El empoderamiento es un medio que a nivel personal debe generar desarrollo humano (entendible como “la suma” de autonomía personal y vinculación social) y justicia social, aportando más poder a los que menos tienen” (Sánchez, 2013, p. 296).

Las estrategias de empoderamiento materno que son importantes considerar son: el autocuidado comunitario que implica el desarrollo de habilidades para el cuidado de sí a nivel físico y emocional de manera activa pero que al cuidar de sí se promueve el bienestar colectivo (Cantera y Cantera, 2014); la autogestión la cual se logra a través del desarrollo de la consciencia crítica, en donde las madres reflexionan sobre su cotidianidad y al cuestionarla se convierten en agentes proactivas que les permiten tomar decisiones en bienestar de sí mismas y de sus hijas(os) (Casique, 2010) y el fortalecimiento de las redes de apoyo comunitarias las cuales comparten la responsabilidad de la crianza.

La crianza con hijas(os) en edad adolescente

La crianza es un proceso que va evolucionando conforme las(os) hijas(os) crecen, igualmente las madres pasan por diferentes etapas inherentes a su propio desarrollo como mujeres y su percepción de la maternidad cambia con el paso de los años (Torres y Rangel, 2010). La teoría del desarrollo analiza a las familias como un sistema que crece y evoluciona con el paso del tiempo, a las cuales todos los miembros deben adaptarse (Kobak, Abbott, Zisk y Bounoua, 2017). Sin embargo, el éxito o fracaso de dicha evolución no depende la familia por sí misma sino también, del contexto psicosocial en el que se desenvuelven. Por ejemplo, las exigencias a las familias son más adversas si coexisten en contextos de violencia social o de pobreza (Gómez y Klotiarenco, 2010) complejizando así el análisis de los procesos familiares; de ahí la importancia de no perder de vista la visión comunitaria-ecológica.

Pese a la influencia multifactorial que incide en el desarrollo familiar diversos estudios han analizado la influencia de la conducta materna en la aparición de conductas disruptivas en sus hijas(os) adolescentes (Crandall, Ghazarian, Day y Riley, 2016) pero son muy pocos los estudios en donde se analice el estrés que experimentan las madres ejerciendo su rol y de sus consecuencias en su bienestar.

En contextos de violencia social y pobreza donde es común la desigualdad social, el estrés

y el desgaste que viven las madres es mayor en comparación a madres que viven en contextos más favorables (Padilla y Álvarez-Dardet, 2014), por el temor de que sus hijas(os) adolescentes caigan en alguna conducta de riesgo o que requieran atención especializada por la aparición de algún problema de ajuste socioemocional (Doan, Fuller-Rowell y Evans, 2012; Pei, Wang, Yoon y Tebben, 2019).

El término estrés generado por ejercer la crianza simplifica el agobio que experimentan las madres en su vida cotidiana al sentirse rebasadas no sólo por ejercer su maternidad sino por los factores socioambientales que las rodean (Mandelbaum et al., 2020). Las consecuencias de vivir con altos niveles de estrés (además de los problemas fisiológicos que ocasiona) incluyen la presencia de sintomatología depresiva y fatiga crónica (Pérez y Santelices, 2016;; deficiente manejo de la afectividad negativa que provoca la presencia de conductas de crianza inconsistentes e incluso agresivas (Crum y Moreland, 2017;); además de que las madres bajo estrés se perciben como deficientes al ejercer su rol (Ayala-Nunes, Lemos y Nunes, 2014) y se sienten poco satisfechas con sus vidas (Darling, Coccia y Senatore, 2012).

Pese a lo abrumador que es la crianza en mujeres, algunos estudios (Bäckström, Larsson, Wahlgren, Golsäter, Martensson y Thorstensson, 2017; Bloch, Webb, Mathews, Dennis, Bennett, y Culhane, 2010; Darwin, Green, McLeish, Willmot y Spiby, 2017) han demostrado que para disminuir los niveles de estrés y la percepción negativa hacia la maternidad es muy importante el apoyo social sea por la pareja o por otros miembros de la familia e incluso por parte de la comunidad, lo cual permita descargar la sobre responsabilidad que la crianza implica sobre todo en contextos sociales adversos.

Marco sociodemográfico de la comunidad

Este trabajo se desarrolló en el municipio de Ixtapaluca en el Estado de México. Ixtapaluca forma parte de la zona metropolitana por su cercanía a la Ciudad de México (25km vía autopista Mexico-Puebla). Según datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de

Seguridad Pública (SESNSP) en el 2020 de los 125 municipios que componen el Estado de México, Ixtapaluca ocupa el décimo lugar en incidencia delictiva (SESNSP, 2020) y desde el 2015 el Sistema Nacional para Prevenir y Atender la Violencia contra las Mujeres activó la alerta de género, por la alta incidencia en casos de violencia de género dirigida a mujeres, sin muchos resultados hasta el momento (Instituto de Estudios Legislativos, 2020).

La colonia en donde se desarrolló este trabajo es una zona semiurbana, su nivel económico es bajo, la principal actividad económica es el comercio, la educación de los adultos es en promedio básica concluida y la mayor parte del gasto se invierte en cubrir las necesidades básicas, hay poca infraestructura pública dado que no todas las vialidades están pavimentadas, persiste la escasez en el alumbrado público y baja presencia de elementos de seguridad estatal lo que facilita la incidencia delictiva y violencia comunitaria (Pastrana de la Garza, 2020).

La vulnerabilidad comunitaria es una constante en esta zona e infortunadamente la violencia de género está presente en la vida de sus habitantes todos los días. Este documento muestra el proceso de empoderamiento que construyeron las mamás que decidieron ser parte de una intervención psicosocial en su comunidad la cual coadyuvó en la mejora de la relación que establecen con sus hijas(os) así como en el fortalecimiento de sus redes de apoyo social interpersonal y comunitario pese a las condiciones adversas de su contexto social.

MÉTODO

Antecedentes

A partir de datos recolectados (tanto cuantitativos como cualitativos) en una escuela secundaria ubicada en Ixtapaluca, se realizaron diversas intervenciones psicosociales con todos los integrantes de la comunidad escolar (directivos, docentes, trabajadoras sociales, alumnos y alumnas, madres y padres) enfocadas a disminuir las conductas agresivas entre pares dentro del plantel y se aplicaron diversas

estrategias para fomentar la crianza no violenta entre las madres/padres y sus hijas(os) adolescentes sin embargo los avances no se mantuvieron en el mediano plazo. En consecuencia, a partir del 2016 se planeó y ejecutó una intervención que tuvo como objetivo principal aumentar el bienestar familiar a través de la reducción de los niveles de estrés y las conductas agresivas entre padres/madres y sus hijas(os) adolescentes. Este trabajo se realizó fuera de la escuela es decir a nivel comunitario (Pérez-Ramos, 2017) con la finalidad de lograr mayor involucramiento de las familias.

Estructura y procedimiento de la intervención

Invitación

En acuerdo con las autoridades de la secundaria se hizo una convocatoria dirigida a madres/padres que tuvieran un(a) hijo(a) que estuviese cursando el primer grado para que asistieran a una reunión informativa. En esa primera sesión se expusieron todos los objetivos del proyecto, así como la duración y compromiso de las y los facilitadores hacia a sus familias, los padres y madres interesadas se anotaron una lista y así se agendó una cita en su domicilio para una primera entrevista y así consensuar las condiciones de la intervención. Es relevante aclarar que se convocó tanto a madres como a padres sin embargo el involucramiento en el proceso fue tomado en su mayoría por mujeres.

Lineamientos éticos

En la primera entrevista se les hizo llegar a las familias participantes un consentimiento informado, éste contenía los objetivos y el cronograma de trabajo en donde también se aseguró el resguardo de su privacidad. Además del consentimiento informado inicial, en las sesiones individuales y diádicas se les solicitó una vez más su autorización para ser audio o video grabadas, en caso de que no aceptaran las actividades se ejecutaron según lo programado, no condicionando así la intervención al registro audiovisual.

Estructura de la intervención

Los tópicos que se manejaron en la intervención se dividieron en: a) área socio-emocional (disminución y control del estrés, expresión emocional); b) área socio-conductual (fomento de conductas empáticas, asertividad); c) manejo de habilidades sociales (aplicación y seguimiento de las habilidades reforzadas y aprendidas) y d) fortalecimiento de redes de apoyo social y comunitarias (Pérez-Ramos, 2020). La estructura de cada área buscó que las madres con el apoyo de sus familias y sus hijas(os) generaran estrategias que favorecieran la disminución de eventos agresivos en las interacciones maritales, filiales, parentales, con otros miembros externos de la familia y con la comunidad.

Procedimiento de la intervención

La intervención tuvo una duración total de un año y de forma simultánea se involucró tanto a las madres y a sus hijas(os) adolescentes, sin embargo, este reporte está enfocado en el proceso de las madres. Las sesiones fueron semanales y de 60 minutos de duración en sus hogares. Aunque cada sesión se enfocó a un objetivo específico, siempre se flexibilizaron las actividades y los temas a las problemáticas expuestas en el momento permitiendo la conversación abierta y libre.

Para lograr mayor involucramiento comunitario se ejecutaron 2 acciones adicionales:

- a. En un primer momento con la coordinación principal de las autoridades escolares se realizó un foro dentro del plantel en donde fueron convocadas diversas asociaciones e instituciones gubernamentales y no gubernamentales del municipio a explicar a los asistentes de la colonia cuál era su labor, su ubicación y datos de contacto. Esto ayudó a que tanto profesores como padres de familia, pudieran reconocerlos y acudir a ellas si así lo necesitaban.
- b. Trimestralmente se organizaron reuniones con las madres participantes en la intervención para que compartieran sus

experiencias y así facilitar la construcción de un grupo de acompañamiento.

Facilitadores

El grupo de las y los facilitadores estuvo compuesto por estudiantes del último año de la licenciatura en Psicología Social, quienes recibieron un entrenamiento de 40 horas antes de ir a campo en 4 áreas: 1) tópicos contenidos en la intervención; 2) habilidades profesionales para el acompañamiento psicosocial en comunidad; 3) creación de material psicoeducativo y 4) técnicas de recolección de datos cuantitativos y cualitativos.

Participantes

Se contó con la colaboración de 19 madres todas residentes de Ixtapaluca. El promedio de edad de las madres es de 32 años ($DT = 2.5$) es decir fueron madres entre los 15 y los 18 años; 15 de ellas estaban casadas o vivían con su pareja, 5 eran madres solteras. La mayoría estudió hasta nivel secundaria ($n = 16$), el resto tenía el bachillerato incompleto ($n = 2$) y sólo una contaba con un bachillerato técnico terminado; 11 de ellas eran amas de casa y no realizaban alguna actividad remunerada, el resto se dedicaban al comercio informal ($n = 6$) y sólo dos de ellas tenían un trabajo formal.

Recolección de los datos

Los resultados que se expondrán en este documento pertenecen a 235 bitácoras de campo que fueron realizadas por los facilitadores después de cada sesión. En las bitácoras se anotaron además de los datos de identificación, las narraciones de las mamás sobre sus preocupaciones, avances y expectativas sobre los temas revisados, además se cuentan con audios para complementar la información.

Para este análisis se incluyeron las transcripciones de audio grabaciones y las narraciones de las bitácoras de campo de aquellas sesiones donde sólo se contó con la presencia de las madres producto del último trimestre de trabajo con el objetivo de conocer cómo la intervención desarrollada coadyuvó a su

proceso de empoderamiento en su rol como madres narrada desde su propia subjetividad, en consecuencia algunas de las narraciones están en primera persona y otras en tercera donde los facilitadores dieron voz a las palabras de las madres, se incluyeron algunas descripciones que hicieron los facilitadores quiénes fueron los que directamente presenciaron los avances de las madres participantes en la intervención.

Diseño

La información se analizó a través del *análisis temático* que permite clasificar la información respetando las narrativas y la subjetividad del discurso, todo esto dentro de un escenario delimitado donde coexiste una perspectiva socio-cultural específica (Mieles, Tonon y Alvarado,

2012). Las categorías se construyeron con respecto a los cambios en las actitudes y los hábitos que desarrollaron las madres las cuales describen su proceso de empoderamiento, mismos que fueron identificados en las narraciones contenidas en las bitácoras.

RESULTADOS

En total se identificaron 18 categorías, por cuestiones de espacio en este documento se mostrarán 4 por contar con mayor contenido narrativo y que al tiempo describen las habilidades usadas por las madres con mayor claridad (Tabla 1). Para identificar el origen de las transcripciones, se hará referencia al número de identificación dado a las participantes y así no generar confusión en el lector.

TABLA 1. Descripción de categorías descritas en las bitácoras con relación al empoderamiento materno.

Categoría	Código	Descripción	Subcategorías
Relación con las(os) hija(os)s	RH	Conjunto de actitudes y conductas que ayudaron a mejorar la convivencia y la comunicación con los hijos.	Manejo de la ira al establecer reglas. Desarrollo de habilidades comunicativas.
Toma de decisiones	TD	Se refiere al conjunto de decisiones que tomaron las madres que permitieron mejorar su autopercepción dentro de su familia y en las relaciones con los demás.	Establecimiento de límites dentro de casa. Decisiones sobre su relación de pareja. Búsqueda de fuentes de ingreso complementarias.
Autocuidado	AUT	Actividades hechas por las madres a favor de su salud física y mental.	Asistencia al médico. Actividades que fomentan el bienestar.
Apoyo Social Comunitario	APC	Realizar peticiones a la comunidad y el apoyo recibido sea de tipo moral, afectivo, económico, entre otros por parte de la comunidad.	Peticiones hechas a la comunidad. Apoyo recibido por la comunidad.

Relación con los hijos

La principal preocupación de las madres era mejorar la relación con sus hijas(os) por lo que el trabajo se enfocó en generar estrategias en conjunto para que ellas pudieran comunicarse y establecer una relación de calidad con ellos. Una de las principales dificultades para lograr una buena relación parental, fue que el enojo rápidamente se volvía en ira. Las madres se molestaban porque sus hijos no eran obedientes

o no eran buenos estudiantes o porque no hacían los quehaceres domésticos, la principal consecuencia de esto es la lejanía afectiva de los hijos y poca confianza que tenían con sus madres. En las sesiones finales las madres reflexionaron sobre cómo la relación con sus hijos mejoró por el control de su enojo.

“Ella reconocía que su cambio en el control de ira fue muy bueno y fue en esta última etapa donde reconoció aceptar las diferentes

opiniones de A (su hijo). Ella mencionó que debería tener paciencia ya que A. Tiene habilidades que no cualquiera tiene y sabe que saldrá adelante por sus propios méritos” (Id. 5).

La madre al controlar su ira pudo además de escuchar más a su hijo, aprendió a aceptarlo y a tener paciencia. En este caso en particular, al adolescente le gustaba dibujar y contar historias, ella lo rechazaba porque sentía que no iba a lograr a hacer algo importante cuando se volviese adulto, negando la importancia de crear y ser imaginativo. Es importante hacer notar la percepción estereotipada sobre la masculinidad, dado que la madre hubiese sentido más tranquilidad si su hijo mostrase habilidades más afines al ser hombre. El que ella pudiese controlar su enojo permitió que pusiera más atención en lo que su hijo le quería comunicar, lo que generó que aceptara las habilidades de su hijo.

En el siguiente ejemplo, la madre admite haber disminuido el uso de la violencia y con ello se siente más tranquila al no sentirse responsable de las emociones y decisiones de sus hijas(os):

“... ella comenta que ha aprendido a escuchar antes de usar la violencia, a compartir con sus hijos y de que no siempre tiene la razón. Ella observa en A (su hija) que ahora puede expresarle sus cosas y hacerle comentarios sin el miedo que antes le producía hacerlo. Durante las sesiones dice que aprendió a darse cuenta que no es tan fuerte, lo que le ha permitido expresar sentimientos frente a su hijos y que espera que el cambio dure por siempre” (Id. 11).

Una de las características del sistema patriarcal es transmitir y mantener la creencia de que el expresar la tristeza, el cansancio o el hartazgo emocional es un rasgo de debilidad esto favorece que las mujeres se mantengan sumisas y los varones usan la afectividad negativa en el control del poder a través de la agresividad (Langle de Paz, 2018). El mostrar que expresar la afectividad de forma libre es

parte de este proceso. El controlar la afectividad negativa no implica que la madre se aguante el enojo o la frustración o que no deba llamar la atención al adolescente si es necesario, sino a manejarlo de tal forma que al permitir que sus hijas(os) se expresen, ella también pueda sentirse libre de expresarse y entonces establecer diálogos abiertos y horizontales, sobre todo al establecer reglas familiares que a un(a) adolescente siempre le crearán conflicto cumplirlas si siente que son imposiciones sin sentido, lo anterior puede leerse en el siguiente testimonio:

“...se vio un mayor avance en la madre quien aprendió a controlar sus emociones e impulsos, fomentaba la argumentación, razón y explicación a la hora de poner normas y sanciones y escuchaba más a su hija cuando ella hacía conductas que en otras ocasiones hubieran sido fuente de gritos y golpes.” (Id. 3).

El generar nuevas estrategias de comunicación tampoco es un proceso sencillo, porque también implica mostrar vulnerabilidad dado que en la intervención se pedía que se dejara de usar las críticas, las ofensas o descalificativos, si esto se mantiene se pueden establecer largas horas de discusiones sin llegar a nada, el fortalecer estrategias de apoyo, solidaridad, peticiones claras y directas implica dejar de controlar las interacciones para establecer relaciones abiertas y afectivas. La siguiente narración es otro ejemplo:

“Lo positivo en B (la madre) es que ha logrado mucho disminuir las quejas y las críticas, ahora trata de escuchar a K (su hijo) y le interesa más su opinión, en ese aspecto la familia ha mejorado mucho” (Id. 16).

El mejorar las interacciones cotidianas entre madres y sus hijas(os) adolescentes implica trabajo en conjunto para mejorar las interacciones cotidianas, entre ellas fueron el establecimiento de nuevas normas de convivencia en casa, pudieron expresar mejor sus puntos de vista y manejar la afectividad negativa como consecuencia del estrés que

provoca irritabilidad constante, lo cual puede desencadenar eventos agresivos, mismos que disminuyeron al terminar la intervención.

Toma de decisiones

En el caso de las madres que cohabitaban con sus parejas y que no se sentían ni seguras ni tranquilas con su relación la toma de decisiones puede llevar tiempo. Aunque éste no fue un tema específico de la intervención, el proceso ayudó a las madres a darse cuenta de que, así como las interacciones con sus hijas(os) eran agresivas, las interacciones con sus parejas también lo eran. A partir de ello empezaron a reflexionar y a actuar al respecto cuando ellas sentían la confianza de abrir un punto de encuentro con sus parejas con el fin de mejorar su relación:

“La señora N. le pidió hablar con él, pero solo ellos dos, y le dijo: Tenemos que poner un punto, o le seguimos o ya cada quién por su camino... al parecer su esposo accedió. Dentro de las peticiones que tiene la señora N. con su esposo es hacerla sentir importante, que la haga sentir “una persona, y no solo la que le sirve”. Nos dijo la señora N. que se ha sentido muy cansada y triste” (Id. 8).

El argumento que usó N para abrir la conversación derivó de una amenaza de separación, aunque puede que esa no sea su intención, el uso de la coerción fue el medio que ella encontró para llamar la atención de su pareja y así poder explicar cómo se siente dentro de la relación. Su petición fue clara; quiere sentirse como una persona, ya no quiere ser usada, es una declaración muy fuerte, sensible y delicada y lo importante es que empieza a reconocerse a sí misma y pide que su pareja la reconozca igual. Sin embargo, pese a que la conversación pueda suceder entre la pareja, puede que ellos no estén dispuestos a negociar:

“...también le comentó a su esposo que no le gusta que se enoje siempre que sale, ella argumenta que se va con sus hijos no “de señorita”. Dijo que su esposo le deseó buena suerte (de manera muy fría)” (Id. 7)

Dentro de este argumento aparece la idea de que las mujeres deben respetar su rol de madres y esposas incluso cuando nadie las ve. Esa es la justificación que ella usa ante su pareja para pedirle que no se moleste si ella tiene que salir, pero no hay respuesta a la petición.

En otros casos ellas deciden que su relación no puede avanzar más.

“R. admite que ha considerado como alternativa separarse definitivamente de su marido, no solo por las situaciones de la agresión sino porque tiene problemas de infidelidad por parte de él” (Id. 4).

“...lo que E. dejó muy en claro es que ella ya no quería estar con él por lo mismo, porque ya no era un matrimonio feliz y que pudieran llegar a un arreglo para solucionar ese problema -infidelidad de él-” (Id. 7)

La toma de decisiones sobre la ruptura del matrimonio implica un proceso muy complicado sobre todo si dependen económicamente de sus parejas. Entonces pueden generar estrategias para ser más independientes en el mediano plazo o simplemente se torna más sencilla la decisión de separarse si ellos deciden ya no solventar a la familia. Si ninguna de estas situaciones sucede, las relaciones con el esposo se sostienen pese a que ellas y sus hijas(os) experimenten constantemente eventos de violencia física, verbal o sexual. El decidirse separarse por infidelidad o porque ellas reconocen las agresiones es un paso de empoderamiento muy grande porque la ideología patriarcal justifica las agresiones y las infidelidades de los varones (Cavazos, 2018).

Para lograr la independencia económica, se debe salir de casa, pero esto genera conflictos en casa, dado que la normatividad se rompe, como se observa en la siguiente narración:

“...le preguntamos acerca del trabajo y nos comentó que empezaría mañana vendiendo periódico en Santa Catarina, casi llegando a Tláhuac. Ella dijo que no se sentía apoyada por su esposo, pues nunca la había dejado

trabajar y que tendría muchos problemas desde mañana. Ella nos dijo que lo habló con sus hijos y que la apoyan, sin embargo, cuando se lo comentó a su esposo él se enojó y la amenazó diciéndole se separaría de ella. La señora R. nos contó que ella lo hacía por necesidad ya que uno de sus hijos entraría a la prepa, y nos dijo que no alcanzará con lo que gana su esposo” (Id. 4).

La toma de decisiones es parte de un proceso de empoderamiento porque no se mantienen sujetas al dominio de alguien o algo y es común aparezcan eventos de violencia dado que el dominante no apreciará perder su poder. El punto es que ellas en sus argumentos no mencionan una liberación sino una necesidad trascendente de mantener a la familia, lo que al final, el empoderamiento se rompe porque se sigue cayendo en un cumplimiento de un rol y no en un derecho de poder ser y decidir. Sin embargo, es un avance que tomen decisiones y las ejerzan. Finalmente, no todas las negociaciones de las mujeres con sus parejas terminaron mal, tenemos un ejemplo de cooperación:

“La señora repite que su esposo la ha estado apoyando mucho y que él ha estado cambiando, al estar preguntándoles por las tareas. La señora comenta que su esposo si ha cambiado mucho... ahora se ponen de acuerdo para salir a pasear, para dar permisos, para tener actividades cada uno de ellos, tanto en familia como individualmente” (Id. 2).

El empoderamiento no es tener más poder sobre el otro, sino tener la libertad de elegir libremente, así como establecer relaciones de confianza y cooperación, como responsables de crianza. Tanto ellas como ellos deben de tomar decisiones en colaboración y en acuerdo para realmente garantizar el bienestar dentro de la familia.

Autocuidado

En esta categoría se agruparon todas las conductas que generaron las mamás con respecto a la atención puesta a su bienestar

personal. Esto implicó cambios en la dieta, dormir mejor, tomarse tiempo para descansar entre otros. El que reconocieran sus necesidades permitió que se relajaran y tomaran acciones en beneficio de sí mismas, como lo indica la siguiente narración:

“...también nos dijo que practicó los ejercicios de relajación que le sugerimos y que pudo dormir mejor, por lo que le sugerimos seguirlo haciendo en las noches para que descansara mejor” (Id. 13).

“Algo que también la tiene contenta es que regreso a las clases de zumba, la tiene muy contenta.” (Id. 1).

Algunas estrategias de salud comenzaron a aplicarlas en compañía de sus hijas(os), aunque también eso implica algunas confrontaciones con sus parejas:

“...también la felicitamos porque nos dijo que llevaba la dieta que le enseñaron en los talleres, dijo que le advirtió al señor J (su esposo) que, si no lo apoyaba en esta decisión que no se metiera con sus hijos, porque ella quiere ver a sus hijos sanos y no enfermos cómo a él, ya que sus padres y abuelos tuvieron diabetes y murieron de eso.” (Id. 6)

Pese a la confrontación, al final se siguen tomando decisiones en bienestar de sus familias y de ellas. Por otro lado, también fue importante notar que en cuanto las madres implementaron estrategias de autocuidado, su estado de ánimo mejoró:

“Al verla la percatamos algo diferente a sesiones anteriores ya que anteriormente la expresión de su rostro la hacía ver algo dura y hasta enojona, pero esta ocasión se notó mucho más expresiva, pero sobre todo más relajada y hasta sonriente...” (Id. 9).

Autocuidado también implica reconocer necesidades para manejar el enojo, la frustración o la tristeza:

“... su actividad favorita es estar sola y pasar un momento con ella misma, mientras le dura el enojo” (Id. 14).

Un punto interesante es que a las mamás no se les permite estar tiempo a solas. Es muy complicado que se den un tiempo para respirar, descansar, o simplemente no hacer nada y si lo hacen son juzgadas. La narración anterior permite mostrar un gran progreso ya que el admitir que prefiere estar sola para que el enojo pase, es una decisión que seguramente no fue sencilla ni de admitir, ni de ejecutar.

Apoyo Social Comunitario

El apoyo social comunitario, logró afianzarse en diferentes niveles: dentro de la familia, con las y los facilitadores que las acompañaron en su proceso por un año, con las compañeras de grupo que también fueron voluntarias dentro de la intervención y con las instituciones gubernamentales a las que acudieron con mayor frecuencia para recibir atención o asesoría.

El apoyo social al interior de la familia mejoró porque las relaciones entre los diferentes miembros mejoraron, haciendo que las madres ya no se sintieran solas ejecutando su rol cotidianamente:

“... lo observó cocinando y ella le dijo: ¡y ahora que te dio por cocinar! y comenzó a reírse. A. valoró el comportamiento y compromiso de C. (su hijo) mencionó que estaba muy contenta porque ha notado que él toma la iniciativa para apoyarla en los quehaceres.” (Id. 10).

Tuvieron más apoyo social de sus familiares cercanos sobre todo cuando decidieron salir con más frecuencia de casa:

“...no me atrevía, no podía no sé qué me iba a decir mi mamá o L. (su vecina) si les decía que me cuidaran a los hijos un rato en la tarde, que les echaran un ojo, pensé que me dirían que no, pero me dijeron que sí, que ellas se ponían de acuerdo para estar al pendiente de ellos, así ya una puede andar

más tranquila ¿no? Pero aun así namás me voy a ir de a ratitos.” (Id. 17)

Esta narración muestra la importancia de que las madres se sientan acompañadas. Si el cuidado se comparte con la familia o con otros miembros de la comunidad se garantiza no sólo la tranquilidad de las madres sino la seguridad de los propios menores. Esto disminuye la probabilidad de que se expongan a algún riesgo, dado que no hay adultos que los supervisen en casa. Así mismo tuvieron la confianza de acudir a más instituciones que las apoyaran en diversos sentidos:

“S. contó que con el folleto que le dimos acudió con el doctor, ya la revisaron y que ya está tomando sus medicinas, nos contó que quiere llevar a su mamá, ya vio que es fácil llegar y no le salió cara la consulta” (Id. 12).

Las relaciones que se establecieron en el grupo también fueron importantes:

“La señora O. comentó que se sentía muy contenta de ir a las reuniones con las mamás, porque se dio cuenta de que todas batallan con sus hijos y sus maridos (se ríe) el que entre todas se escuchen y se echen porras la hace sentir bien” (Id. 19).

Las madres se sintieron acompañadas por las y los facilitadores que las visitaban semanalmente a sus casas, eso favoreció que tuvieran un espacio para expresarse y sentirse valoradas pese a los problemas que enfrentan regularmente:

“Para mí esta experiencia fue muy satisfactoria aparte de recibir ayuda psicológica encontré dos grandes amigas, ya que ellas me dieron la confianza a pesar de ser muy jóvenes de poder lograr grandes cambios en mí y en mi hija, pudimos quitar esa barrera entre ambas, a poner límites, a creer en mí, a saber que llorar es símbolo de fortaleza, a caerme y levantarme con más ganas, a saber que si me cuido yo cuido a mi familia. A saber que debo permitirle a mi hija su espacio y a expresar en lo que está en

desacuerdo de mí sin enojarme, a saber que aunque es pequeña me puede ayudar, a relajarme y a mantenerme en calma y manejar mi ira, a ser empática y ponerme en el lugar de la otra persona, a quererme a cuidarme y levantar mi autoestima en verdad muy agradecida por el espacio” (Id. 3).

DISCUSIÓN

Las narraciones son sólo una pequeña muestra de los procesos de empoderamiento que fueron recolectados por las y los facilitadores a lo largo de la intervención. En general, las madres se sintieron más seguras de sí mismas y de sus decisiones, capaces de proponer nuevas reglas de convivencia. También, pudieron fortalecer redes de apoyo social, familiares y comunitarias, todo esto a través de la disminución de niveles de estrés y de la generación de habilidades de autogestión emocionales y sociales.

Las estrategias de empoderamiento generadas por las madres a lo largo de la intervención pueden deberse a distintos factores. Estos pueden ir desde sus propias habilidades individuales hasta sus capacidades sociales construidas por sus diferentes redes a lo largo de su vida. Es decir, no se puede asegurar que los cambios observados en este sentido sean consecuencia directa de la intervención dado que los objetivos no estaban dirigidos a promover el empoderamiento. Más bien, ellas nos permitieron ser testigos de esos cambios. Es viable aseverar que el acompañamiento que experimentaron facilitó que ellas pudieran tomar decisiones de forma más libre.

Un punto por destacar es el acompañamiento de los y las facilitadores en el proceso. Aunque no fue una propuesta intencional en el método, las mamás pudieron expresarse. Las y los facilitadores nunca tomaron un papel vertical. Todo lo contrario, su formación se enfocó en dar apoyo, escucha activa, no daban consejos o advertencias, sino que simplemente reforzaron las capacidades y fortalezas detectadas en las familias para que ellas mismas pudieran ver, aceptar y avanzar pese a sus debilidades.

El acompañamiento a las madres ha demostrado que favorece que ellas asuman su rol de forma natural (Parra, 2014) lo que disminuye el estrés y favorece la interacción positiva con sus hijas(os) (Pérez y Santelices, 2016). Las pocas o muchas estrategias de empoderamiento adquiridas por las madres no las pueden sostener por ellas mismas. Es importante mantener una red de apoyo social que coadyuve con la crianza (Bäckström et al., 2017), al tiempo que se garantice la disminución de la violencia de género a través del fortalecimiento de las instituciones en servicio de las comunidades (Bedoya-Hernández, 2013).

Es trascendental reflexionar sobre las distintas dificultades que se detectaron en comunidad para conseguir que el proceso de empoderamiento materno realmente se consolide. La ideología machista está muy presente en la vida cotidiana, lo que impide que se discuta abiertamente en los hogares la perspectiva de género en el establecimiento de las reglas, quehaceres, ejercicio del dinero, hasta la libertad de expresar emociones libremente. Por tanto, es poco probable que el empoderamiento logrado al cierre de la intervención se mantenga con el tiempo.

El empoderamiento logrado en este trabajo responde a un proceso de empoderamiento individual más que colectivo. De acuerdo con el Proceso Multigradual del Empoderamiento de Tereso, Cardillo y Verdugo (2020) pudo concretarse el empoderamiento afectivo, familiar, dialógico, laboral y en algunos casos, económico. Esto constituye el límite entre el empoderamiento individual y el colectivo. Será necesario generar estrategias de trabajo donde la comunidad se involucre aún más y facilitar así la construcción de redes comunitarias más estables y duraderas. Esta intervención arrojó muchos resultados positivos para las madres y sus familias participantes. Sin embargo, requirió un año de trabajo continuo, lo que implica un gran gasto de recursos, no sólo económicos sino también humanos y el alcance de los resultados no es muy amplio. Es importante que se sumen más grupos interesados en el trabajo comunitario para replicar las estrategias que resultaron de utilidad

y aplicarlas paulatinamente en distintas comunidades y seguir construyendo conocimientos en conjunto.

En conclusión, los resultados cualitativos muestran cómo se generó el proceso de empoderamiento en las madres después de un año de seguimiento. Las mujeres tomaron decisiones que implicaron mejoras en la calidad de vida para sí mismas y sus familias. La intervención psicosocial en comunidad resultó fundamental en la mejora de la autopercepción de las madres participantes en el estudio para así convertirse en sujetos más activos, pese al ambiente de violencia social y exclusión económica que les rodea.

Cumplimiento con Estándares de la Ética en la Investigación

Financiamiento: Este trabajo es producto de la investigación titulada: Aplicación de un modelo biopsicosocial para el bienestar familiar. Disminución de factores estresantes y conductas agresivas durante la convivencia cotidiana. Financiada por el Consejo de Ciencia y Tecnología (CONACYT) en México, como parte del programa: Atención a Problemas Nacionales 2015 clave: PDCN 2015-601

Conflicto de Intereses: Declaro ausencia de conflicto de intereses.

Consentimiento Informado: Se ofreció consentimiento informado a los/as participantes del estudio.

REFERENCIAS

Ayala-Nunes, L., Lemos, I. y Nunes, C. (2014). Predictores del estrés parental en madres de familias en riesgo psicosocial. *Universitas Psychologica*, 13(2), 529-539.

Bäckström, C., Larsson, T., Wahlgren, E., Golsäter, M., Mårtensson, L. B. y Thorstensson, S. (2017). 'It makes you feel like you are not alone': Expectant first-time mothers' experiences of social support within the social network, when

preparing for childbirth and parenting. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 12, 51-57.

Bedoya-Hernández, M. H. (2013). Redes del cuidado: Ética del destino compartido en las madres comunitarias antioqueñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(2), 741-753.

Bloch, J. R., Webb, D. A., Mathews, L., Dennis, E. F., Bennett, I. M. y Culhane, J. F. (2010). Beyond marital status: The quality of the mother-father relationship and its influence on reproductive health behaviors and outcomes among unmarried low-income pregnant women. *Maternal and Child Health Journal*, 14(5), 726-734.

Buelga, S. (2007). El empowerment: la potenciación del bienestar desde la psicología comunitaria. *Psicología Social y Bienestar: una aproximación interdisciplinaria*, 154- 173. Universidad: Zaragoza.

Cantera, L. M. y Cantera, F. M. (2014). El autocuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas* 13(2), 88-97.

Casique, I. (2010). Factores de empoderamiento y protección contra la violencia. *Revista Mexicana de Sociología*, 72(1), 37-71.

Cavazos, D. M. (2018). Violencia entre pareja íntima en contra de la mujer: un análisis de empoderamiento a través de la educación. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 19, 73-86.

Crandall, A., Ghazarian, S. R., Day, R. D. y Riley, A. W. (2016). Maternal emotion regulation and adolescent behaviors: The mediating role of family functioning and parenting. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(11), 2321-2335.

Crum, K. I. y Moreland, A. D. (2017). Parental stress and children's social and behavioral outcomes: The role of abuse potential over time. *Journal of Child and Family Studies*, 26(11), 3067-3078.

Darling, C. A., Coccia, C. y Senatore, N. (2012). Women in midlife: stress, health

- and life satisfaction. *Stress and Health*, 28(1), 31-40.
- Darwin, Z., Green, J., McLeish, J., Willmot, H. y Spiby, H. (2017). Evaluation of trained volunteer doula services for disadvantaged women in five areas in England: women's experiences. *Health & social care in the community*, 25(2), 466-477.
- Doan, S. N., Fuller-Rowell, T. E. y Evans, G. W. (2012). Cumulative risk and adolescent's internalizing and externalizing problems: The mediating roles of maternal responsiveness and self-regulation. *Developmental Psychology*, 48(6), 1529-1539.
- Espinoza-Lecca, E. (2011). La madre, seguridad y visión de futuro frente al rol materno. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(2), 102-105.
- Fawaz Yissi, J. y Soto Villagrán, P. (2012). Mujer trabajo y familia: Tensiones, rupturas y continuidades en sectores rurales de Chile central. La ventana. *Revista de estudios de género*, 4(35), 218-254.
- Garrido-Luque, A., Álvaro-Estramiana, J. L. y Rosas-Torres, A. R. (2018). Estereotipos de género, maternidad y empleo: un análisis psicosociológico. *Pensando Psicología*, 14(23).
- Gómez, E. y Kotliarenco, M. A. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103-131.
- Instituto de Estudios Legislativos (2020). Violencia en el Estado de México. Reporte 2015-2020. Recuperado de: <http://www.inesle.gob.mx/Investigaciones/2020/>
- Kawabata, Y., Alink, L. R., Tseng, W. L., Van Ijzendoorn, M. H. y Crick, N. R. (2011). Maternal and paternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents: A conceptual analysis and meta-analytic review. *Developmental Review*, 31(4), 240-278.
- Langle de Paz, T. (2018). *La urgencia de vivir. Teoría feminista de las emociones*. UAM-S.XXI: Ciudad de México.
- Mandelbaum, J., Moore, S., Silveira, P. P., Meaney, M. J., Levitan, R. D. y Dubé, L. (2020). Does social capital moderate the association between children's emotional overeating and parental stress? A cross-sectional study of the stress-buffering hypothesis in a sample of mother-child dyads. *Social Science and Medicine*, 257.
- Mayobre, P. y Vázquez, I. (2015). Cuidar cuesta: Un análisis del cuidado desde la perspectiva de género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 151(1), 83-85.
- Mieles, B. D., Tonon, G. y Alvarado, S. V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas Humanística*, 74, 195-225.
- Nussbaum, M. C. (2012). *Las mujeres y el Desarrollo Humano*. Herder Editorial.
- Padilla, J. P. y Álvarez-Dardet, S. M. (2014). Un análisis tipológico del estrés parental en familias en riesgo psicosocial. *Salud Mental*, 37(1), 27-34.
- Padilla, J. P., Lara, B. L. y Álvarez-Dardet, S. M. (2010). Estrés y competencia parental: un estudio con madres y padres trabajadores. *Suma Psicológica*, 17(1), 47-57.
- Parra, M. A. (2014). Nacer y crecer en plenitud: dispositivos de salud mental para el acompañamiento de niños y adolescentes, sus familias y familias gestantes. Zona sanitaria metropolitana de la provincia de Neuquén. *Revista de Salud Pública*, 18(2), 61-69.
- Pastrana de la Garza, A.I. (2020). Ubicación de la problemática psicosocial en la colonia El Molino, En M. Pérez-Ramos (coord.). *Planeación, desarrollo y una experiencia de investigación-intervención psicosocial con familias en comunidad* (pp. 81-106). UAM-Gedisa: México.

- Pei, F., Wang, X., Yoon, S. y, & Tebben, E. (2019). The influences of neighborhood disorder on early childhood externalizing problems: The roles of parental stress and child physical maltreatment. *Journal of Community Psychology*, 47(5), 1105-1117.
- Pérez, F. y Santelices, M. P. (2016). Sintomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(3), 235-244.
- Pérez-Ramos (2017). Construcción de bienestar a través de la comunidad en C.L. Piedrahita, P. Vommaro y M.C. Fuentes (Eds.) *Formación para la crítica y construcción de territorios de paz* (233-246). CLACSO: Bogotá.
- Pérez-Ramos, M. (2020). *Planeación, desarrollo y una experiencia de investigación-intervención psicosocial con familias en comunidad*. UAM-Gedisa: Ciudad de México.
- Pérez, V. M. y Vázquez, V. (2009). Familia y empoderamiento femenino: ingresos, trabajo doméstico y libertad de movimiento de mujeres chontales de Nacajuca, Tabasco. *Convergencia*, 16(50), 187-218.
- Sánchez, V. A. (2013). ¿Es posible el empoderamiento en tiempos de crisis? Repensando el desarrollo humano en el nuevo siglo. *Universitas Psychologica*, 12(1), 285-300.
- Sánchez-Vidal, A. (2017). Empoderamiento, liberación y desarrollo humano. *Psychosocial Intervention*, 26(3), 155-163.
- SESNSP. (2020). Reportes de incidencia delictiva al mes de diciembre 2020. Datos Abiertos. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sesnsp/acciones-y-programas/datos-abiertos-de-incidencia-delictiva>
- Tereso, C.L., Carrillo, M.T. y Verdugo, A. L. (2020). Rompiendo cotidianidades y tejiendo redes comunitarias para desarrollar empoderamiento dialógico-colectivo. *Comunitania. Revista interna-cional de trabajo social y ciencias sociales*, 19, 45-55.
- Torres, J. M. y Rangel, A. (2010). La familia funcional como promotora del desarrollo humano e integral de la persona desde la perspectiva femenina. *Nova Scientia*, 2(3), 151-166.
- Trujano, R. (2006). Paternidad, maternidad y empoderamiento femenino. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 86-109.