

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE AFECTAN A LA MADRE SOLTERA  
Y SU REPERCUSIÓN EN EL DESEMPEÑO LABORAL”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**ANA ISABEL CAMEY SOCÓN**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA**

**GUATEMALA, FEBRERO DE 2015**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, possibly a saint or scholar, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the perimeter. The text is centered over the seal.

**CONSEJO DIRECTIVO**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
**DIRECTOR**

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
**SECRETARIO**

Licenciada Dora Judith López Avendaño  
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez  
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

C.c. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 465-2014  
CODIPs. 166-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

11 de febrero de 2015

Estudiante  
Ana Isabel Camey Socón  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO TERCERO (13º) del Acta CERO CUATRO GUIÓN DOS MIL QUINCE (04-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 10 de febrero de 2015, que copiado literalmente dice:

“**DÉCIMO TERCERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE AFECTAN A LA MADRE SOLTERA Y SU REPERCUSIÓN EN EL DESEMPEÑO LABORAL**”, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Ana Isabel Camey Socón**

**CARNÉ No. 2008-16978**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Raquel Véliz Villagran y revisado por el Licenciado Helvin Vélasquez Ramos. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



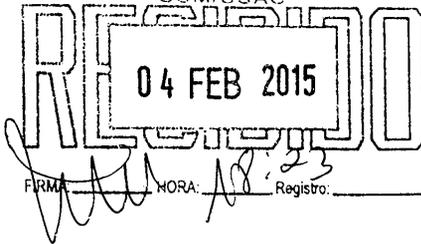
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC

**CIEPs. 002-2015**  
**REG: 465-2014**



**INFORME FINAL**

Guatemala, 04 febrero 2014

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Helvin Velásquez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE AFECTAN A LA MADRE SOLTERA Y SU REPERCUSIÓN EN EL DESEMPEÑO LABORAL”.**

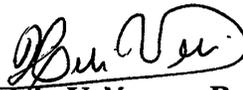
**ESTUDIANTE:**  
**Ana Isabel Camey Socón**

**CARNE No.**  
**2008-16978**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 29 de Enero del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 29 de Enero del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**M.A. Helvin Velásquez Ramos**  
**Coordinador**

**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



c.c archivo  
Andrea

**CIEPs. 002-2015**  
**REG. 465-2013**

Guatemala, 04 de febrero 2014

**M.A Helvin Velásquez Ramos**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE AFECTAN A LA MADRE SOLTERA Y SU REPERCUSIÓN EN EL DESEMPEÑO LABORAL”.**

**ESTUDIANTE:**  
**Ana Isabel Camey Socón**

**CARNÉ No.**  
**2008-16978**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 29 de enero 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Licenciado Helvin Velásquez Ramos**  
**DOCENTE REVISOR**



As/archivo

Guatemala 27 de agosto, 2014

Licenciada  
**Mayra Luna de Álvarez**  
**Coordinadora de la Unidad de Graduación**  
**Centro de Investigaciones en**  
**Psicología CIEP's "Mayra Gutiérrez"**  
CUM

Estimada Licenciada de Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he procedido a la asesoría del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado

**"Factores psicosociales que afectan a la madre soltera y su repercusión en el desempeño laboral"**

Realizado por:

**Ana Isabel Camey Socón**

**Carné No. 200816978**

Previo a optar al título de:

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

El trabajo fue realizado a partir del 24 de Abril de 2012 hasta el 28 de agosto de 2014.

Por considera que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEP's-, emito **DICTAMEN FAVORABLE** para que el informe en mención continúe con los trámites respectivos.

Atentamente,

  
**Raquel Veliz Villagran**  
Licenciada en Psicología  
Colegiado 2712  
Asesora

Guatemala 28 de agosto de 2014

Licenciada  
**Mayra Luna de Álvarez**  
**Coordinadora de la Unidad de Graduación**  
**Centro de Investigaciones en Psicología**  
**CIEP's "Mayra Gutiérrez"**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
CUM

Estimada Licenciada de Álvarez:

Por este medio me permito informo que la estudiante **Ana Isabel Camey Socón** con No. de Carné 200816978, como parte del trabajo de Investigación titulado: "**Factores psicosociales que afectan a la madre soltera y su repercusión en el desempeño laboral**", realizó 15 entrevistas, llenado de Cuestionarios de historia de vida y grabación de testimonios al grupo de estudio "madres solteras" durante el período comprendido del 1 de junio de 2013 al 20 de agosto de 2014, en diversos horarios acoplados a la disponibilidad de la población, y manifestó haberlo realizado en el domicilio ubicado en la 2da. Calle "B" 3-33 zona 4 de Mixco, Col. Monte Verde.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación, y por mi parte avalo el trabajo realizado dando fe de su profesionalismo y ética en la recolección y manejo de la información.

Atentamente,

  
**Raquel Véliz Villagran**  
Licenciada en Psicología  
Colegiado 2712  
Asesora

**MADRINA DE GRADUACIÓN**

RAQUEL VÉLIZ VILLAGRÁN  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 2712

## **ACTO QUE DEDICO**

### **A Dios:**

Por el amor incondicional que me ha dado a lo largo de mi vida; porque ha sido mi guía en cada momento de mi existencia y me ha hecho fuerte en medio de las adversidades.

### **A mi hijo:**

Por llenar de luz y alegría mi existencia, y ser el motor que me motiva a seguir adelante cada día.

### **A mi Madre:**

Por su apoyo incondicional, sus consejos y amor que me han hecho la mujer y profesional que soy.

### **A mi Padre:**

Por apoyarme en todas mis decisiones y guiarnos a mí y a mi hijo hacia los caminos de Dios.

### **A mis hermanos:**

Renato y Rubén, por estar a mi lado siempre apoyándome en todo sentido, llenando de felicidad mi vida y la de mi hijo.

### **A mi hermana:**

Alis, por ser mi amiga, mi confidente, mi apoyo incondicional y una segunda madre para mi hijo.

### **A mi mejor amiga:**

Elida, porque es una fuente de inspiración para toda mujer, valiente y esforzada, madre soltera que nunca se rinde.

### **A mis amigas madres solteras:**

Que con coraje, amor y dedicación aceptaron el reto de criar a sus hijos(as) solas; en especial a Erika, Elizabeth, Elky, Lucy, Wendy, Carolina, Tita, Evelyn y Mildred.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A Dios:**

Por darme vida, salud, familia y amigos

### **A la Universidad de San Carlos de Guatemala:**

En especial, la Escuela de Ciencias Psicológicas. Por darme una formación académica de alto nivel.

### **A mi familia:**

Por el apoyo emocional, motivador y económico que me pudieron brindar para alcanzar este logro.

### **A mi Amiga y Asesora Raquel:**

Por los casi 20 años de amistad que nos une, y el tiempo y dedicación que le brindó a mi trabajo de investigación.

### **A ti, madre soltera:**

A cada una de las mujeres que abrieron su corazón para enriquecer este trabajo y que con su testimonio e historia de vida evidencian lo valiosas, valientes y esforzadas que son.

## ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| <b>RESUMEN</b> .....  | 8   |
| <b>PRÓLOGO</b> .....  | 9   |
| <b>CAPÍTULO I</b> .....   | 11  |
| 1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico .....            | 11  |
| Sociedad .....  | 13  |
| Mercado Laboral .....   | 16  |
| Diversidad De Género .....                                      | 19  |
| Mujer y Madre Soltera .....                                     | 22  |
| Abandono .....  | 27  |
| Enfermedades de origen psicológico .....                        | 33  |
| Dependencia emocional .....                                     | 42  |
| Inteligencia Emocional .....                                    | 46  |
| El Desempeño Laboral De La Madre Soltera .....                  | 54  |
| Resiliencia Y Proyecto De Vida .....                            | 58  |
| <b>CAPÍTULO II</b> .....  | 62  |
| 2.1 Técnicas e Instrumentos .....                               | 62  |
| <b>CAPÍTULO III</b> .....                                       | 65  |
| 3.1 Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados ..... | 65  |
| <b>CAPÍTULO IV</b> .....  | 97  |
| 4.1 CONCLUSIONES .....  | 97  |
| 4.2 RECOMENDACIONES .....                                       | 98  |
| Bibliografía .....  | 99  |
| E-grafía .....  | 102 |
| Anexos .....  | 103 |

## RESUMEN

“Los factores psicosociales que afectan a la madre soltera y su repercusión en el desempeño laboral”.

Ana Isabel Camey Socón

El presente trabajo de investigación propone analizar los principales factores psicológicos y sociales que impactan el desempeño laboral de la madre soltera. Específicamente describir el mercado laboral en el que se desempeña; identificar los factores psicológicos y sociales que influyen en su inteligencia emocional; y conocer la capacidad de Resiliencia que la impulsa a realizar su proyecto de vida. Una madre soltera se encuentra obligada a trabajar para generar ingresos económicos que satisfagan las necesidades de casa, dejando a los hijos(as) al cuidado de terceros, enfrentando situaciones de estrés laboral, agotamiento físico, apatía, entre otros. En esta línea, las interrogantes que se buscó responder a través de la investigación fueron: ¿Cómo afecta el abandono en la madre soltera? ¿Reincide el sentimiento de soledad en su vida? ¿Existe tendencia a ser co-dependiente emocional? ¿Es víctima de algún tipo de discriminación? ¿Tiene sentido de Resiliencia? Siendo la soledad un sentimiento de vacío e invalidez interior, se identificó como factor que reincidió en la muestra evidenciando casos de codependencia emocional y familiar.

Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de historia de vida, entrevistas no estructuradas y testimonios. Con un muestreo intencional, elegido a juicio de la investigadora, se conformó una muestra de quince madres solteras, con edades desde los 30 a los 60 años, residentes en el área de Mixco, con estudios desde diversificado hasta posgrado. Realizado durante el año 2013.

En conclusión, se analizó que en la vida de la madre soltera, los factores como el miedo, tristeza, abandono, baja autoestima, discriminación y problemas económicos impactaron su desempeño laboral de forma positiva, ayudándole a desarrollar un alto sentido de Resiliencia, permitiéndose plantear a sí misma proyectos de vida a corto, mediano y largo plazo que buscan mejorar la calidad de vida de ella y su familia.

## PRÓLOGO

El objetivo general del presente trabajo de investigación era analizar los diversos factores psicológicos y sociales que impactan la vida de las madres solteras y determinar si repercuten o no en su desempeño laboral; con objetivos específicos que pretendían identificar dichos factores, describir el mercado laboral en el que se desempeñan, conocer si han sido víctimas de discriminación en su área de trabajo ó si han recibido el apoyo para su desarrollo profesional y conocer de qué manera han enfrentado los tabúes de la sociedad. Así también, describir la capacidad de Resiliencia que las impulsa a realizar un proyecto de vida.

El estudio se realizó en el espacio ubicado en la 2da. Calle “B” 3-33 Zona 4 de Mixco, destinado específicamente para el estudio y asegurando un ambiente agradable, privado y discreto garantizando la confidencialidad de la información. El estudio se realizó en el año 2013 (duración de un año). La muestra se seleccionó de manera intencional, a juicio de la investigadora con las siguientes características típicas: madres solteras por abandono, decisión propia, separación o divorcio, comprendidas entre las edades de 30 a 60 años de edad, de nacionalidad guatemalteca, habitantes del área de Mixco, con estado de salud estable, todas con experiencia laboral, nivel de estudio desde diversificado hasta posgrado.

El interés científico que dirigió esta investigación se basó en la importancia de analizar y describir los diversos factores psicológicos y sociales que una madre soltera o sola afronta, en específico al momento de verse obligada a salir de su hogar para desempeñar un trabajo el cual le será de provisión económica para el sostenimiento de su familia. Desde el punto de vista psicológico y basado en un análisis empírico y humanista, el estudio se enfocó en conocer la realidad de cada una de las participantes, y cómo un buen manejo de emociones y un fuerte sentido de Resiliencia impactó su desempeño laboral de manera negativa o positiva.

Como un pequeño aporte a nuestra sociedad guatemalteca, este análisis pretende despertar especial interés a todos los profesionales de la salud mental,

sociólogos, defensores de los derechos de las mujeres, entre otros, a investigar y profundizar más en el tema referente a madres solteras; que no se limite solo a conocer lo planteado en el presente estudio, sino también a tener una visión de enfoque en apoyo a los hijos (as) de éstas, quiénes de manera directa sufren el impacto psicológico y social que conlleva ser hijo de una madre soltera.

Se agradece en especial a las madres solteras que abrieron su corazón para enriquecer con su experiencia este trabajo que seguramente será de gran aporte para nuestra sociedad Guatemalteca.

# CAPÍTULO I

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

### 1.1.1. Planteamiento del problema

El problema a investigar fue: Factores psicosociales que afectan a la madre soltera y su repercusión en el desempeño laboral; mujeres en edades de 30 a 60 años del municipio de Mixco durante el año 2013.

El mercado laboral actual en Guatemala, es considerado a nivel centroamericano como uno de los de mayor crecimiento. La creación de nuevas fuentes de trabajo, la invasión de franquicias internacionales, empresas multinacionales y transnacionales, compañías de call center, fusiones de bancos, universidades internacionales, etc., buscan acelerar su funcionalidad y crecimiento en el ámbito comercial. Una de las mayores ventajas que ofrece este crecimiento es, sin duda alguna, las nuevas oportunidades de empleo; resultando una paradoja entre la búsqueda de personal altamente calificado para alcanzar mejores rendimientos y productividad, pero con planillas sacrificadas, lo que implica el recargo de responsabilidades, horarios extendidos, sin derecho a prestaciones, seguro social, etc.

Por otro lado, el crecimiento de la población cada vez es más acelerado; la evidencia latente se observa año con año con la cantidad exagerada de alumnos egresados en los diversos niveles desde diversificado, universitario y en menor cantidad posgrados; la demanda de trabajo crece considerablemente y la oferta en el mercado laboral se satura y por ende disminuye, lo que provoca un estancamiento en el crecimiento económico, falta de oportunidades para las estructuras sociales menos favorecidas. Factores como el aumento de desempleo y los altos índices de violencia que repuntan como consecuencia de la coyuntura política y social que aqueja al país provoca un debilitamiento en el sistema ya que no existen oportunidades para todos. En este contexto, surge entonces una diversidad de grupos sociales con impacto psicológico que llega a formar flagelos sociales como por ejemplo: machismo, feminismo, discriminación, desnutrición,

violencia doméstica y sexual, desintegración familiar, robos, extorsiones, crimen organizado, narcotráfico, etc.

Dentro de estos grupos sociales, encontramos entonces uno en específico que para efecto de la presente investigación será el objeto de estudio: “las madres solteras guatemaltecas” y el impacto psicológico y social que llega a afectar a este grupo específico. Si causarían daños y desequilibrios emocionales o no, inciden en el mal manejo de la inteligencia emocional o no, y atentan contra su integridad como mujer o no. La vulnerabilidad crece y repercute de alguna manera en su desempeño laboral ya sea de manera positiva o negativa. Hoy en día, las mujeres luchan por convertirse en personas independientes, productivas y competitivas, con capacidad individual para tomar sus propias decisiones y realizar proyectos de vida que las dignifique como mujer, profesional y madre al mismo tiempo.

Según la teoría humanista de Rogers, los conflictos de un individuo surgen por la presión social ejercida sobre este, es quien posee un yo auténtico que se debe desarrollar en libertad, siguiendo sus genuinos intereses y expectativas si quiere autor realizarse. Este sería el fin último de toda persona, ser autor realizado, y las madres solteras no son la excepción para lograrlo.

Esta investigación tiene como base analizar y describir los diversos factores que inciden en las historias de vida de las madres solteras y describir si tienen alguna repercusión en su desempeño laboral; factores como el abandono, la soledad, la dependencia emocional, el estrés laboral y su bajo control de inteligencia emocional en la mayoría de casos, repercuten en los intereses personales, coadyuvando a desarrollar un desequilibrio emocional, insatisfacción, estados de apatía ante la vida, baja autoestima, angustias y en casos extremos estados depresivos transitorios y algún tipo de adicciones (a los dulces y/o cigarrillos); por otro lado, las instancias socializadoras (familia, ambiente laboral, círculo de amigos,..) presionan para que el individuo se adapte a los intereses sociales y psicológicos dominantes, coadyuvando a la madre soltera a sentir un fuerte temor a enfermarse y a la muerte. Rogers considera que la diferencia entre la persona sana y la persona desadaptada se debe a la congruencia o

incongruencia entre el yo y la experiencia vivida. En general, las experiencias vividas por las madres solteras han sido con mucho llanto y dolor emocional.

De acuerdo al objetivo planteado, por ser una investigación con enfoque cualitativo, con un tipo de muestreo intencional o de juicio, seleccionado directamente por la investigadora, no se tuvo un lugar específico para la realización del estudio, por lo que se adecuó un espacio en el domicilio ubicado en: 2da. Calle "B" 3-33, zona 4 de Mixco Col. Monte Verde; en algunos casos excepcionales se optó por visitar a la participante en su domicilio ya que al momento de consentir su participación prefirió no salir de su zona de confort lo que supone iba a dar un mejor resultado al momento de relatar su historia. Las técnicas e instrumentos a utilizar fueron: Observación directa, Testimonios, entrevistas semi estructuradas, consentimiento informado, cuestionario de historia de vida.

El conocer estos factores, ayudará a todo profesional e interesado en apoyar a las madres solteras y los hijos(as) de estas. No solo conformarse con leer una teoría, sino llevar consejo y acompañamiento a todas aquellas madres solteras que lo necesiten y lo requieran.

### **1.1.2. MARCO TEÓRICO**

#### **Sociedad**

El origen etimológico del concepto *Sociedad* viene del latín "Societas", y se refiere a un grupo de personas que comparten cultura, costumbres, tradiciones y leyendas, estilo de vida, etc. Este grupo se relaciona entre sí en el marco de una comunidad. Un grupo de personas en una comunidad supone una convivencia en donde se conocen, participan, comparten, apoyan, organizan y disfrutan interrelacionarse. Formar parte de una sociedad es lo que le da a un individuo una identidad social en un país, el sentido de pertenencia se desarrolla a través de la interacción social y el ambiente familiar, estos dos aspectos determinaran en gran parte las características de los individuos que conforman una sociedad, ya que de estas dependerá su desarrollo económico, psicológico, social y cultural.

El aprendizaje social que un individuo adquiere dentro de una determinada sociedad, le ayuda a formar concepciones y personalidades diferentes según sea su contexto; la sociedad marca estratos que diferencian y discriminan, y por ende seleccionan quienes deben pertenecer a determinado grupo o comunidad y quiénes no. En Guatemala, como en todos los países centroamericanos, no es difícil diferenciar por estratos sociales a las comunidades, acá solamente tenemos dos grandes grupos o clases sociales: la burguesía y el proletariado, cuyos intereses resultan antagónicos y moldean la totalidad de la organización social. Esta triste realidad enmarca entonces que las comunidades que existen en este país no conllevan esa dinámica de interrelación sin tener un interés de por medio. Martín Baró (1983) explica que el individualismo refuerza nada más las estructuras que ya existen ignorando la realidad de las estructuras sociales y reduciendo los problemas estructurales a problemas personales y que, el problema con el individualismo radica en su insistencia por ver en el individuo lo que generalmente no se encuentra sino en la colectividad, o viceversa.

A su vez, dentro de estas estructuras se encuentran las relaciones primarias que se entienden son aquellos vínculos humanos que se producen al interior de los grupos primarios y que tienen un carácter personalizante. El concepto de grupo primario fue acuñado por Charles H. Cooley (1909), un sociólogo norteamericano de comienzos de siglo, para el cual el ser humano se forma al asumir una identidad en la relación con las personas de su círculo inmediato.

El grupo primario es ese conjunto de personas que determinan en lo fundamental la identidad de una persona, y se caracteriza por las relaciones estrechas y afectivas, por una comunicación personal y frecuente, y porque tiende a generar el sentimiento de una unidad común vivida como “nosotros”. De acuerdo al psicoanálisis el sujeto conforma las relaciones primarias con el padre y la madre.

En tanto, la satisfacción de las necesidades en sociedad exige un orden en el cual las personas se diferencien laboralmente a fin de que cada una atienda a alguno de los múltiples aspectos y exigencias de la vida humana: la alimentación o

el vestido, la educación, el entretenimiento o el cultivo espiritual. La especialización lleva a la diferenciación de grupos funcionalmente distintos, es decir, grupos que realizan tareas diferentes al interior del sistema social. Las estructuras sociales así generadas se pueden llamar funcionales porque muestran relaciones y vínculos interpersonales determinados por las diferentes especializaciones y tareas cumplidas.

Grupos funcionales:

- ✚ Profesionales: Son aquellos determinados por una profesión o expertise, por ejemplo un abogado, administrador, contador, incluso un comerciante o campesino.
- ✚ Organizativos: Son aquellos determinados por la organización o institución a la que se pertenece; por ejemplo, un director, asistente, patrón, etc.

Si se parte de la premisa: “la familia es la base de una sociedad”, se entiende por familia a un determinado grupo de personas que llevan una relación de parentesco y afectividad. Padre, madre, hijos, tíos, primos, abuelos, etc. La familia es un grupo primario y esta ocurre en el interior de los grupos funcionales (los vínculos matrimoniales y las amistades suelen producirse al interior del propio gremio) que, a su vez se asientan sobre los esquemas determinados por las exigencias de los grupos estructurales o clases sociales. La familia es el nivel de determinación más inmediato, aunque no necesariamente el más fundamental. Se sabe que la familia suele concretar en su existencia los principios y valores de una determinada clase social, principios y valores que se transmiten a los hijos.

Para describir los tipos de familia que la sociedad especifica, diversos autores se han basado en diferentes características de estructura, funcionalidad y contexto, a continuación se describen brevemente:

Por su composición:

- ✚ Nuclear: Es la que está formada por el padre, madre e hijos.
- ✚ Monoparental: “Es aquella conformada por un solo cónyuge y sus hijos, surge como consecuencia del abandono del hogar de uno de los cónyuges, por fallecimiento, separación y/o divorcio” (Castaño, 2002, p. 132).

- ✚ Extensa: Formada por padres e hijos incluyendo otros parientes que compartan la misma casa.
- ✚ Compuesta: Formada por padres, hijos y personas que no sean parientes pero que compartan la casa que habitan.
- ✚ De tres generaciones: Formada por abuelos, padres e hijos.
- ✚ Con Segundo Trabajo: Es aquella en la que la mujer representa una fuente importante de ingreso económico al hogar.

#### Por su desarrollo:

- ✚ Arcaica: En este tipo de familia la mujer se dedica a las labores del hogar. La mujer juega el rol de esposa-madre.
- ✚ Moderna: En este tipo de familia, la mujer participa en la fuerza de trabajo y en la economía de la familia. La mujer tiene el rol de esposa-compañera y de esposa-colaboradora.

#### Por lugar de residencia:

- ✚ Rural: Es la familia que vive en un lugar de menos de 1 a 500 habitantes en espacios rurales de la ciudad.
- ✚ Urbana: Es la familia que viven en un lugar de más de 500 habitantes en el casco urbano de la ciudad.

### **Mercado Laboral**

Es un espacio económico donde convergen una oferta y una demanda. Lo conforman las oportunidades de empleo y el conjunto de recursos humanos disponible. Del grado de equilibrio entre estas dos variables se derivan una serie de consecuencias que determinarán las características del mercado en ese momento y su posible evolución.

En Guatemala, el mercado laboral se encuentra un tanto limitado ya que hay un excedente de mano de obra; de acuerdo a la ENEI-2011, “el 61% de la población total (9.017,457) tiene 15 o más años de edad y forma la Población en Edad de Trabajar (PET), de este porcentaje el 62% (5.571,358) trabajan o buscan trabajo y constituyen la Población Económicamente Activa (PEA); por tanto, el 38% restantes conforman la Población Económicamente Inactiva (PEI), personas que no trabajan y no buscan trabajar ENEI (2011). Según el resultado de la

encuesta, las mujeres que son (PEA) en el dominio Urbano Metropolitano asciende a un 40%; Resto Urbano 38%; Rural Nacional 29%.”

Según una investigación realizada por la Asociación de Trabajadoras del Hogar a Domicilio y de Maquila (Atrahdom) en el año 2011, destaca un análisis de la coyuntura de las mujeres en el mercado laboral guatemalteco estableciendo que: en Guatemala hay 14 millones de habitantes, el 51% de población femenina, sobre este porcentaje el 52% consiste en mujeres indígenas (analfabetas), el 65% de la población vive en las áreas rurales. “Guatemala se encuentra entre los países de Latinoamérica como uno de los más pobres, tres cuartas partes de los residentes en las áreas rurales son pobres, y una cuarta parte de ellos son extremadamente pobres, además tres cuartas partes de los indígenas guatemaltecos viven en condiciones de pobreza comparado con el 41% de la población no indígena... Guatemala está clasificado como el tercer lugar (después de Nicaragua y Honduras) entre los países de América Latina y el Caribe (LAC) que tiene baja esperanza de vida y se clasifica como el país con la más alta tasa de mortalidad infantil...los deficientes indicadores de salud que existen en Guatemala, se deben principalmente a la pobreza y al prolongado conflicto político, solo el 11% de la población guatemalteca tiene acceso adecuado a los servicios de salud que viven en áreas rurales y con frecuencia son pobres o indígenas, las mujeres no tienen atención a servicios de salud sexual y reproductiva. Guatemala se negó a incluir la planificación familiar como parte de los servicios generales de salud pública y la posición de los grupos conservadores como la Iglesia Católica quienes se oponen al uso de los métodos artificiales de planificación familiar.

La participación de la mujer en el mercado laboral guatemalteco en los últimos veinte años ha resultado un desafío, en este contexto se ve involucrada la mujer que ha tenido logros profesionales y continuos períodos de capacitación y formación de las nuevas tendencias en conocimiento y liderazgo organizacional. Este mercado a su vez, discrimina a la mujer por factores como: la edad, nivel de estudios, experiencia, número de hijos que tenga, si es madre sola o casada, entre otros. Según los reclutadores de las empresas, estos factores pueden ser

determinantes para seleccionar al personal idóneo, la mayoría de las veces las descartan de inmediato al momento de enterarse de su situación, ya que según sus parámetros pueden incurrir en dos situaciones: 1. Que la mujer no rinda en su desempeño por estar al pendiente de sus hijos y sea inestable emocionalmente y; 2. Que la mujer en su condición de soltería ingrese a la compañía en búsqueda de una pareja, la encuentre y se embarace inmediatamente para lograr una supuesta estabilidad laboral. Estos factores son meramente excusas posiblemente de machismo o discriminación que los empresarios imponen en sus organizaciones o bien para manipular las condiciones laborales y/o incluso elegir un perfil diferente de empleada para la plaza a ocupar.

No resulta difícil entonces, concluir que el sector femenino, específicamente las madres solteras, resultan ser un grupo vulnerable y afectado por la baja tasa de empleo que atraviesa Guatemala, la crisis mundial, las secuelas del conflicto armado interno, el legado de violencia que impera en el país y el contexto social estratificado serían los causantes directos del ensombrecido panorama que vive el mercado laboral actual. Y para la mujer madre-soltera, estos aspectos, sumado al elevado costo de la canasta básica vital, los bajos salarios, empleos condicionados y discriminación, las obligan a recurrir a buscar otros métodos de empleo informal que les permita paliar su situación y poder llevar el sustento diario a sus familias.

Entre los factores laborales que afectan a la mujer madre-soltera, se pueden mencionar los siguientes:

1. Tiempo que pasan desempleadas
2. El costo que implica aplicar a una plaza de trabajo, en tiempo y dinero
3. Rechazo de la aplicación de empleo
4. Tiempo y dinero para estudiar y desarrollarse en una mejor plaza de trabajo.

Y, cuando ya se tiene un trabajo:

1. Buenas condiciones laborales
2. El salario es digno y les alcanza para sus gastos
3. Las prestaciones y beneficios que ofrecen son de acuerdo a la ley

4. Oportunidad de desarrollo dentro de la organización, entre otras.

### **Comercio**

Es la actividad socio-económica consistente en el intercambio de algunos materiales que sean libres en el mercado de compra-venta de bienes y servicios, para uso, venta o transformación. Las actividades comerciales o industriales son el intercambio de bienes o servicios que se efectúan a través de un comerciante.

### **Industria**

Es la actividad económica fundamental de sector secundario, que se encarga de transformar los productos naturales (materias primas) en otros productos elaborados y semi-elaborados. Las características más representativas de la industria son: consumo de grandes cantidades de energía, requiere de la inversión de mucho capital, enormes cantidades de materia prima, mano de obra calificada y requiere mercados con alto poder adquisitivo de compra.

### **Servicio**

Es “un tipo de bien económico, constituye lo que denomina el sector terciario, todo el que trabaja y no produce bienes se supone que produce servicios” (Fisher y Navarro, 1994, p. 185). “Es cualquier actividad o beneficio que una parte ofrece a otra; son esencialmente intangibles y no dan lugar a la propiedad de ninguna cosa. Su producción puede estar vinculada o no con un producto físico” (Kotler, 1997, p. 656).

Según el resultado de la encuesta realizada por –Atrahdom- en la investigación “Las Mujeres en el Mercado Laboral Guatemalteco”, indica que el posicionamiento de la mujer en la dinámica laboral es la siguiente:

|   |     |
|---|-----|
|  En Servicios    | 26% |
|  En el Comercio  | 18% |
|  En la Industria | 14% |

### **Diversidad De Género**

Uno de los retos más desafiantes que enfrenta la mujer-madre soltera en Guatemala es la falta de oportunidades y la igualdad en el trato y desarrollo a lo largo de su vida, y esta situación dista desde los antepasados, el impacto de un

conflicto interno en el cual se denigró la imagen de la mujer haciéndola ver como un objeto sexual por los desalmados militares y guerrilleros que abusaban de su integridad ocasionándoles daños irreparables en su psique y dejando cicatrices imposibles de sanar. Este legado no se encuentra fuera de la realidad actual en la sociedad, una realidad que marca y clasifica las oportunidades para aquellos que son “fuertes”. La promoción de la mujer en puestos de responsabilidad era algo que ni ellas mismas creían que podían lograr.

La diversidad de género se enfoca en maximizar el aprovechamiento del potencial ofrecido por grupos heterogéneos, es decir, diversos en cuanto a género, edad, etnia, nacionalidad, orientación sexual, estado civil, etc. Resalta la importancia de valorar a la persona por lo que es y por lo que es capaz de aportar, sin importar su procedencia o características personales. En el mercado laboral actual la estrategia de la diversidad debería ofrecer a las organizaciones la posibilidad de atraer y mantener talentos diversos representativos de ambos sexos, que sean una fuerza de trabajo diversa que permita mejorar la calidad de sus productos (Ester Barberá, 2004).

### **Machismo**

Santiago Ramírez (1971) mantiene, por ejemplo, que el machismo latinoamericano se origina durante el período de la conquista, ya que el conquistador toma a la mujer indígena como botín y objeto de placer, y la abandona con el hijo de ese contacto pasajero. La madre abandonada se compensa afectivamente con el hijo, quien a su vez magnificará al padre ausente y minimizará a la madre presente, pero idealizará su imagen. El machismo, dice Ramírez, no es sino el intento prolongado del hijo por lograr una identificación con la figura paterna y así recuperar en su totalidad la fuente del amor maternal. El machista, en su búsqueda incansable de nuevos contactos sexuales, repite una y otra vez el proceso de abandonar a la mujer conquistada.

La libertad sexual del hombre es una verdad cultural, el matrimonio no es un obstáculo para este rasgo de machismo, como lo expresa el dicho popular de que “la que se casa es la mujer”. Más aún, el hombre casado será más macho si tiene una “querida” además de andar a la caza de otras mujeres. La relación del

hombre con la mujer es la de dueño y protector acompañado de una superioridad no-sentimental y alejada. Esto es particularmente verdadero en ciertos individuos de las clases más bajas (de aquellos que pertenecen a la cultura de la pobreza). Un macho muestra su masculinidad diferenciándose de la mujer sentimental y afectiva por su frialdad. Ella ama, pero él conquista. El desapego emocional es parte de “superioridad” del macho sobre la mujer (Octavio Giraldo, 1972).

A pesar de que en la actualidad existen muchas organizaciones que trabajan programas de sensibilización en temas de machismo, feminismo, equidad de género, etc., el gen del machismo predomina en algunas familias guatemaltecas. Y muchas veces es la misma mujer la que propicia y sostiene estos patrones de conducta al consentir de más a los hijos varones y canalizando las tareas domésticas única y exclusivamente a las hijas. Esto quiere decir que, no solo el varón es responsable de fomentar el machismo en una sociedad, lo es también la mujer. Este cúmulo de conductas negativas y agresivas será entonces, un factor social que impacta psicológicamente a la mujer, cuando el hombre machista “conquista” a su dama y logra lo que se propone, quedará satisfecho sin siquiera pensar una posibilidad de que puedan resultar consecuencias por esos “logros”. Si la mujer queda embarazada, la primera reacción es el miedo al rechazo y la actitud que va a tomar el hombre machista ante la noticia, la respuesta no será diferente a lo que espera la mujer, definitivamente una negación a asumir su paternidad y culpabilizar a la mujer de no haberse cuidado o de andar coqueteando con otros hombres; simplemente negará al hijo y la abandonará, una cruda y triste realidad. Por otro lado, el mismo machismo afecta también a aquellas mujeres que han estado casadas y que al final de la historia fueron abandonadas por infidelidad, celos y/o irresponsabilidad marital; siendo el resultado una mujer separada/divorciada que deberá salir adelante con sus hijos (as) sola.

## **Feminismo**

“El feminismo es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera” (Victoria Sau, citado en Teoría e Historia del Movimiento Feminista).

En un fragmento de un artículo escrito por Olga Villalta, el cuál fue censurado por el Diario de Centroamérica el día que iba a ser publicado describe lo siguiente respecto al feminismo en Guatemala:

“Ser feminista en Guatemala –como en otros países- significa un acto de rebeldía, significa romper esquemas y atreverse a ser diferente”.

En 1997, la doctora Ana Leticia Aguilar planteaba los avances y limitaciones que enfrentaba la propuesta feminista: - la disminución de los prejuicios hacia el feminismo; por otro lado, el rechazo de los sectores tradicionales de poder a hablar de feminismo o reconocer su aporte, persistencia de temores de las mujeres a autodefinirse como feministas y la tendencia a que el trabajo debe ser en colectivo sin valoración del aporte individual (Por un feminismo subversivo, 2012). En la actualidad, los resultados han surgido poco a poco debido a que el machismo todavía quiere predominar, pero se han logrado avances significativos para que las mujeres hablen de sus derechos, peleen por la igualdad de oportunidades y logren su autonomía, erradicando así la discriminación hacia la mujer.

## **Mujer y Madre Soltera**

Las hay por elección o por motivos ajenos a su voluntad, pero un común denominador que las identifica es el sentido de responsabilidad que adquieren y la capacidad de respuesta que tienen ante la situación amenazante y limitante que la

acompañará por el resto de su vida al tener que procrear un (a) hijo (a) sola sin la ayuda del padre, generando en ella un sentido de resiliencia que la ayudará a mantenerse para sí misma y para su hijo (a). Las limitaciones económicas que se le presentan y las afecciones psicológicas que tendrán lugar antes, durante y después del embarazo o la separación de la pareja, son algunas de las situaciones que impactarán la vida de estas mujeres y por ende la de sus hijos (as).

Entendemos que la mujer es una persona del sexo femenino que ya ha llegado a la pubertad o edad adulta, la niña se convierte en mujer, según los parámetros culturales, a partir de su primera menstruación. Y, en esta edad reproductiva es cuando la personalidad se define, la mujer comienza a sufrir cambios fisiológicos y psicológicos los cuales en gran parte serán determinados por la dinámica social y familiar en la que haya crecido. El hombre percibe a la mujer desde que la visualiza, ella por naturaleza es más emocional y por ende resulta ser la parte más afectada en una relación amorosa. La mujer es considerada el sexo débil, pero en realidad es todo lo contrario, ante las diversas circunstancias por las que debe atravesar en el transcurso de su vida se va fortaleciendo a manera que llega alcanzar toda la potencialidad y autonomía para salir adelante.

Para que surja un embarazo debe haber interacción entre un hombre y una mujer, y generalmente comienza con un noviazgo, por amor o placer, la mujer se entrega con pasión al hombre con intenciones de retenerlo a su lado; hay mujeres que aman demasiado, que se entregan sin pensar y medir consecuencias, olvidándose quiénes son y dejando que las pisoteen cada vez que las utilizan no solo sexual sino también psicológicamente. La mujer se victimiza ante su hombre para que siempre esté cerca de ella, para que no la abandone. Nadie se convierte en una mujer así, pero sí alguien que ama demasiado y que deja de ser ella para ser en él todo lo que desea e idealiza. Crecer como miembro femenino de esta sociedad y en una familia disfuncional o con rasgos de machismo infundado,

llegará a generar algunos patrones que prevalecerán a lo largo de su vida y serán repetitivos hasta dañar por completo su autoestima.

Según Norvin Norwood, (s.f.), en su libro "Mujeres que aman demasiado" describe las siguientes características que son recurrentes en las mujeres que aman demasiado:

1. Típicamente provienen de un hogar disfuncional que no satisfizo sus necesidades emocionales.
2. Habiendo recibido poco afecto, trata de compensar indirectamente esa necesidad insatisfecha proporcionando afecto, en especial a hombres que parecen, de alguna manera, necesitados.
3. Debido a que la mujer nunca pudo convertir a sus progenitores en los seres atentos y cariñosos que ella ansiaba, reacciona profundamente ante la clase de hombres emocionalmente inaccesibles a quienes puede volver a intentar cambiar, por medio de su amor.
4. Como la aterra que la abandonen, hace cualquier cosa para evitar que una relación se disuelva.
5. Casi ninguna cosa es demasiado problemática, tarda demasiado tiempo o es demasiado costosa si "Ayuda" al hombre con quien ella está involucrada.
6. Acostumbrada a la falta de amor en las relaciones personales, ella está dispuesta a esperar, conservar esperanzas y esforzarse más para complacer.
7. Está dispuesta a aceptar mucho más del 50% de la responsabilidad, la culpa y los reproches en cualquier relación.
8. Su amor propio es críticamente bajo, y en el fondo ella no cree merecer la felicidad. En cambio, cree que debe ganarse el derecho de disfrutar de la vida.
9. Necesita con desesperación controlar a sus hombres y sus relaciones, debido a la poca seguridad que experimentó en la niñez. Disimula sus esfuerzos por controlar a la gente y las situaciones bajo la apariencia de

"ser sutil".

10. En una relación, está mucho más en contacto con su sueño de cómo podría ser que con la realidad de su situación.

11. Es adicta a los hombres y al dolor emocional.

12. Es probable que este predispuesta emocionalmente y, a menudo, bioquímicamente, para volverse adicta a las drogas, al alcohol y/o ciertas comidas, en particular los dulces.

13. Al verse atraída por hombres que tienen problemas por resolver, o involucrada en situaciones que son caóticas, inciertas y emocionalmente dolorosas, evita concentrarse en su responsabilidad para consigo misma.

14. Es posible que ella tenga una tendencia a los episodios depresivos, los cuales trata de prevenir por medio de la excitación que le proporciona una relación inestable.

15. No la atraen los hombres que son amables, estables, confiables y que se interesan por ella. Esos hombres "agradables" le parecen aburridos.

La necesidad de sentirse amada generalmente surge desde la niñez cuando no ha recibido por parte de su padre o madre una identificación amorosa que la haga sentirse querida y valorada como persona, el miedo al abandono y a la soledad capturan totalmente su atención; Fromm cree que la fobia de estar solos está relacionada estrechamente a la existencia del individuo y la conciencia que posee. "La situación paradójica y trágica del hombre es que su conciencia es lo más débil cuando más la necesita" (Fromm, 1947, citado en DiCaprio p. 410, 1989)

Si esta conciencia se debilita, en la fase del noviazgo o en su defecto el matrimonio en conflicto, la mujer se vuelve vulnerable y sensible a todo contacto físico y emocional que la pueda dominar hasta el punto de dejar de ser ella para ser en él. El amor como un sentimiento genuino, llega a la vida de una persona desde la concepción, su aceptación al nacer, su desarrollo y nacimiento, los primeros años de vida, etc. esta cronología vendrá a determinar el nivel de amor

que la persona tenga para dar. Una afirmación de Bauer dice: "El amor... es un dios cruel que, como toda deidad, aspira adueñarse del hombre, en su totalidad y no se da por satisfecho hasta que esto no le ha sacrificado solamente su alma sino también su yo físico. Su culto es la pasión, y el punto culminante de este culto el sacrificio de sí mismo, el suicidio".

"Convierte al amor en un 'dios', y no en un dios cualquiera, sino en un 'dios cruel', haciendo del hombre enamorado, del amor del hombre, el hombre del amor, para lo cual separa al 'amor' del hombre como un ser aparte". (Marx y Engels, s.f., citado en Erich Fromm p. 14, s.f.), señalan aquí el factor decisivo en el uso del sustantivo en vez del verbo. El sustantivo "amor", que sólo es una abstracción de la actividad de amar, se convierte en algo distinto del hombre. El amante se vuelve el hombre del amor. El amor se convierte en un dios, en un ídolo en que el hombre proyecta su amor; en este proceso de enajenación deja de sentir amor, y sólo está en contacto con su capacidad de amar por su sometimiento al dios del amor. Ha dejado de ser una persona activa que siente; se vuelve un adorador enajenado de un ídolo, y se siente perdido cuando no está en contacto con su ídolo. Amar es una experiencia única, el gran Maestro de las enseñanzas bíblicas dejó un legado de amor al enseñar que "Dios es amor". La mujer que ama se entrega completamente, esperando ser correspondida y respetada por ese amor incondicional que da; a este nivel ya se considera un amor obsesivo, deja de ser amor para convertirse en obsesión, la necesidad de tener al hombre a su lado aunque él no desee lo mismo, se vuelve como una enfermedad. La entrega de la mujer en toda relación es incondicional, muchas en el noviazgo resultan embarazadas; otras tienen la "suerte" de llegar al matrimonio, y es en los primeros años de convivencia donde inician los problemas hasta llegar a la separación, en ambos casos se vive un abandono, en su mayoría total ya que el hombre toma un rumbo diferente y deja en segundo plano la responsabilidad hacia sus hijos (as).

## La Mujer Y Sus Afecciones Psicológicas

### Abandono

“... Durante el noviazgo nadie está seguro todavía de su pareja, pero cada uno trata de conquistar al otro. Ambos son vitales, atractivos, interesantes, y hasta bellos, ya que la vitalidad embellece el rostro. Ninguno tiene al otro; por consiguiente las energías de ambos están dirigidas a ser, es decir, a dar y a estimular al otro” (Erich Fromm p. 29, s.f.). En el noviazgo todo es color de rosa dice un viejo dicho, la fase de enamoramiento comienza con detalles, atenciones y promesas que crean una idealización en la mente de la mujer de que puede llegar a formar un hogar con el hombre que ama; aunque alcance su ideal, el hombre por cobardía prefiere huir de la realidad refugiándose en los vicios, infidelidades, inestabilidad emocional. Este abandona a la mujer que un día juró amar, y el alcance de este abandono llega hasta el/los hijos (as), fruto de la relación. El sentimiento de abandono genera un caos emocional en la mujer, algunas lo afrontan y continúan con el embarazo y/o su rol de madres solas, otras deciden rechazar y/o abandonar a los hijos (as) como medida de presión para el hombre o un escape de su realidad.

La palabra «abandono» es de origen germánico y significa «al poder de». El verbo «abandonar» significa dejar, dejar de ocuparse, rechazar, excluir, apartar, repeler, echar... La definición de «abandono» según el *Petit Larousse illustré* es: «Hecho de encontrarse desamparado, desatendido» (Dr. Daniel Dufour, s.f.)

En la época actual, es común escuchar casos de abandono, de madres/padres a sus hijos, de esposo a esposa, de hijos a madres/padres, etc. Y en casos particulares y puntuales los hombres que abandonan a las mujeres cuando éstas resultan embarazadas en relaciones pre o post- maritales. Pocas serán las que logran rescatar su relación, aunque no del todo prometedora que de buenos resultado. El abandono no es una emoción, más bien un sentimiento que genera un impacto en la vida de la mujer, de ella dependerá como lo afronte. Si no sabe manejarlo, si lo lleva mal, el sentimiento de abandono se traduce en una serie de manifestaciones físicas y psíquicas que pueden ir desde la simple sensación de tener el corazón encogido a ansiedad, o de una depresión a

agresividad. Pero lo que predomina, sobre todo, es la renuncia a uno mismo y el repliegue en uno mismo. La persona que se siente abandonada se siente marginada, indigna e incapaz de merecer algo bueno en la vida.

En términos patológicos la “neurosis de abandono” lo conforman el conjunto de trastornos que presenta un abandonado. Los psicoanalistas Jean Laplanche y J.-B. Pontalis explican: «Es un término introducido por psicoanalistas suizos (Charles Odier y Guermaine Guex) y utilizado para describir un cuadro clínico en el que predominan la angustia del abandono y la necesidad de seguridad. Se trata de una neurosis cuya etiología sería edípica. También se define esta entidad como sigue: «Sensación y estado psico-afectivo de inseguridad permanente, ligados al miedo irracional de ser abandonado por los padres o los familiares, sin relación con una situación real de abandono». La afección afectiva produciría una mezcla de angustia, agresividad reaccional (exigencias, puesta a prueba del otro para asegurarse su interés o actitudes sadomasoquistas) y desvalorización de uno mismo que se traduce en: «No me quieren porque no soy “amable”, es decir, no soy capaz de inspirar amor». Todo esto conduciría a lo que algunos llaman una «mentalidad catastrofista» (Dr. Daniel Dufour, p.14). La inseguridad que produce el abandono en la madre soltera o sola se traduce en el miedo al futuro, que va a pasar mañana, como va a afrontar la situación en la que se encuentra “Sola” sin apoyo del padre de su hijo (a), cómo reaccionará la familia ante la noticia, miedo a que ellos también la abandonen; ahora bien, si la mujer es capaz de manejar ese abandono y utilizarlo para su bien, se dará cuenta que la situación no amerita llegar a una depresión ni mucho menos. Viktor Frankl (1979) cita: “No es el sufrimiento en sí mismo el que hace madurar al hombre, es el hombre el que da sentido al sufrimiento.”

El abandono genera una diversidad de síntomas en la madre soltera, por ejemplo, la angustia, el miedo, la agresividad, una baja autoestima, pesimismo, entre otros, pero, se deriva otro factor importante por mencionar que resulta ser como un ingrediente que pondrá un mal sabor a la situación emocional de la mujer-madre soltera o sola: La soledad.

## **Soledad**

Ese sentimiento de vacío e invalidez interior consume a la mujer lentamente, llevándola a una agonía agotadora porque ahora se ve sola ante una situación de responsabilidad mayor y lo que deberá afrontar: la confrontación social, familiar y personal son solo algunos de los principios que debe encarar y que no son alentadores ante el abandono y soledad que la acompañan. Es este “Vacío existencial” que la debilita al verse abandonada y sola: “... la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa, las personas presentan el sentimiento de que sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido. Se ven acosados por la experiencia de su vaciedad íntima, del desierto que albergan dentro de sí”. “Un sentimiento de vacío interior y de absurdidad de la vida, una incapacidad para sentir las cosas y los seres” (Lipovetsky, Gilles p76, 1995, citado en El Vacío Existencial, s.f.)

En términos psicológicos, Sullivan (citado en Salud Mental, Vol. 24, 2001) define a la Soledad como “una experiencia displacentera, asociada con la carencia de intimidad interpersonal.” Young concibe a la soledad como la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden ser acompañadas por manifestaciones de “distress” psicológico. Peplau y Perlman identificaron tres características comunes de la soledad:

- Es el resultado de deficiencias en relaciones interpersonales;
- es una experiencia subjetiva que contrasta con la evidencia física del aislamiento social;
- es una experiencia estresante y displacentera.

La angustia y agresión que la mujer ha desarrollado ya desde el abandono, hará que ella busque maneras de solucionar la situación, lo más seguro presionando al hombre a que se responsabilice por ella y los hijos (as), a estas alturas la relación entre ambos ya es deficiente porque seguramente han habido encuentros negativos y fallidos en los cuales solamente ha recibido rechazos a sus peticiones. Si esta experiencia subjetiva, como menciona Peplau y Perlman, se instala como un chip en su memoria, lo más seguro es que comience un aislamiento entre la madre soltera/sola y su entorno social; la necesidad por no

sentirse sola la hace estar más sola aún porque se niega a sí misma la oportunidad de ver más allá de lo que tiene enfrente. Llega a un conformismo nefasto y frívolo que la sumerge en llanto y autocompasión de sí misma por no haber sido capaz de retener al hombre de sus sueños al lado de ella y de su hijo, porque no fue capaz de darle un padre a sus hijos (as), llegará al punto inclusive de culpabilizarse porque no hizo “más” para salvar su relación amorosa, resultará con el autoestima dañada y una desesperanza que indudablemente repercutirá en el desarrollo de sus hijos (as).

El artículo “La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual concluye que la soledad como fenómeno cumple con tres características esenciales:

1. Es multidimensional, pues involucra aspectos de personalidad (evaluaciones cognoscitivas, antecedentes de desarrollo afectivo y autoestima), de interacción social y de habilidades conductuales;
2. Es un fenómeno subjetivo y potencialmente estresante ya que depende de la interpretación que haga el sujeto de la situación que está viviendo para que la carencia afectiva-social y/o física que identifique sea evaluada como una situación negativa, o bien, como una oportunidad de autoconocimiento;
3. Es secuencial, ya que puede estudiarse como un proceso que tiene antecedentes, manifestaciones y consecuencias, que varía en intensidad y duración a través de factores contribuyentes físico-situacionales, socio-culturales y de personalidad.

La soledad como tal es compleja y es un factor común que predomina en la mujer-madre soltera o sola, si en algo se puede notar los rasgos de soledad que exista en un individuo será en su personalidad, el estado de ánimo diario con que se proyecte, y su apariencia física.

Young identificó tres tipos de soledad:

- a) Crónica, dura años y la persona se siente incapaz de establecer relaciones sociales satisfactorias;
- b) Soledad situacional, vinculada usualmente con situaciones estresantes como el divorcio o la muerte de la pareja, padres o hijos;

- c) Soledad transitoria, es la más común y se asocia con brotes breves del sentimiento de soledad.

En el caso de la mujer-madre soltera se asocia a un tipo de soledad situacional, la condiciona el abandono de su pareja en el momento en que más lo necesitaba y a su vez puede convertirse en crónica si no supera esta etapa porque quedará instalado en ella el resentimiento y la ira que ha despertado el solo hecho de verse rechazada por el hombre que ella tanto ama o amó. Esta necesidad de compañía la puede conducir a repetir patrones generacionales que la harán volver a caer, lo más seguro en relaciones fallidas similares o iguales a la que está dejando atrás, por el solo hecho de querer tener a alguien a su lado y no sentirse sola y abandonada.

Por otro lado, Jong-Gierveld y Raadschelders (Citados en Salud Mental, Vol. 24 p.21, 2001) propusieron una tipología que aborda tres aspectos fundamentales de la soledad:

- a) Características emocionales de la soledad: aluden a la ausencia de emociones positivas tales como la felicidad o el afecto, y la presencia de emociones negativas como el miedo y la incertidumbre.
- b) Tipo de privación, vinculada a la naturaleza de las relaciones ausentes. Se divide en tres subcategorías: i) sentimientos de privación vinculados a la ausencia de un apego íntimo; ii) sentimientos de vacío y iii) sentimientos de abandono.
- c) La perspectiva del tiempo también puede dividirse en tres subcomponentes que se refieren a la proporción en la cual la soledad es experimentada como: i) incambiable, ii) temporal y iii) de resignación, atribuyendo la causa de su soledad a otros.

Una de las metas de cualquier ser humano es alcanzar la felicidad, y en la actualidad la idea de la felicidad descansa en tener todo aquello que se desea: dinero, riquezas materiales, negocios, y una persona a quien amar eternamente. Lo que no se enseña en realidad es que muy difícilmente se encuentre en una persona, objeto o cosa. Según Fromm, “La felicidad del hombre consiste en ‘divertirse’. El mundo es un gran objeto para nuestro apetito, una manzana grande,

una botella grande, etc.; somos los que agotamos, los que siempre esperamos, los que tenemos esperanza, y los eternamente desilusionados” (1956, pág. 87). Cuando una persona disfruta lo que hace, lo que come o lo que tiene, proyectará inmediatamente en su rostro la felicidad que posee en su interior, si no aprende a agradecer por cada cosa que se tiene y por la que no se tiene, se llegará al extremo de pelear incansablemente por aquello que se desea, y, si no se alcanza lo único que sobrevendrá será una frustración por haber fracasado. Fromm habla del “Placer de la abundancia” como todo aquello que da la dicha y la felicidad, y lo cual se deriva del uso productivo de las capacidades, actividades que van más allá del grado de liberación o alivio de la necesidad y la tensión. De acuerdo con Fromm, (citado en DiCaprio p. 413, 1989) la dicha y la felicidad no son metas en sí mismas, sino más bien son subproductos del uso productivo de las capacidades.

El abandono y la soledad son factores que se interrelacionan entre sí, una situación conlleva a la otra, la mujer que padece un temor a ser abandonada se sentirá aterrada y vacía. Como adultas, el hecho de ser abandonadas por un hombre que representa en tantos aspectos a aquellas personas que las abandonaron primero, hace aflorar cada vez más ese terror. Y, el miedo a quedarse solas las llevará a hacer cosas que ni se imaginan para conseguir tener a un hombre a su lado; buscarán la forma de complacerlos en todo, tratarán de ayudarlos en sus problemas de alcohol, infidelidad, económicos, etc. Se privan de su propia felicidad y realización como mujeres y madres por el solo hecho de no querer estar solas. O, en casos aparte, las mujeres canalizan de manera negativa el sentimiento de abandono y soledad buscando tener solamente “Aventuras”, enrolando a los hombres con sus habilidades femeninas de conquista, aprovecharse de sus sentimientos y jugar con las relaciones, dando como resultado el mismo efecto en ambos casos: un vacío existencial, una vida sin sentido y una salud mental deteriorada por mutilarse cada vez que incurre en relaciones enfermizas.

Hasta acá se han desarrollado dos grandes afecciones psicológicas que afectan a la mujer-madre soltera en su desarrollo personal, profesional y en su labor de madre. Pero, existen otros factores que se consideran influyentes en la

vida de estas mujeres, afectando su interdependencia y que atentan contra su integridad física, psicológica y social: Las enfermedades de origen psicológico y la dependencia emocional y/o afectiva.

### **Enfermedades de origen psicológico**

Dentro del bagaje emocional de la madre soltera, se pueden encontrar infinidad de emociones con las que deben aprender a vivir. Pueden ser emociones positivas, como la alegría, la satisfacción, la autorrealización. O bien, emociones displacenteras, sentimientos negativos debido a los drásticos cambios y situaciones de alto impacto emocional por el rol que debe desempeñar. Éstas producen estrés, angustia, ansiedad, etc., desencadenando una serie de malestares físicos que se suman a la lista de afecciones que repercuten en su vida laboral, social y familiar.

Las enfermedades físicas resultan de un desequilibrio emocional que se desarrolla a través del tiempo. Estas emociones negativas se integran al sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticamente se instalan en el corazón, (sentimientos). Según Goleman (s.f.), “todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental”.

Esta hipótesis ha sido estudiada por un modelo científico de la mente emocional presentada por el investigador independiente Paul Ekman (Human Interaction Laboratory Chief de la Universidad de California). Según Ekman, la mente racional, es la que comprende, es la forma consciente en que el ser humano se ve, es despierta, pensante, es capaz de analizar y reflexionar. La mente emocional es impulsiva y más poderosa, a veces ilógica, más veloz, funciona como una especie de radar que alerta del peligro próximo. Ekman establece que esta velocidad de las emociones, puede apoderar a la persona antes de estar plenamente consciente de lo que está ocurriendo, su función esencial es adaptativa: la persona responde ante un estímulo sin perder el tiempo en analizar si debe o no reaccionar. Caso contrario, la mente racional invierte algo más de tiempo en registrar y responder a una determinada situación, el –primer impulso- ante cualquier situación emocional procede del corazón, no de la cabeza.

Existe una proporcionalidad constante entre el control emocional y el control racional; según Goleman, cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional, y la mente racional se vuelve ineficaz. Este proceso evoluciona a medida que se va reconociendo la capacidad mental de responder a las situaciones en donde la persona se encuentra en peligro, evitando consecuencias desastrosas.

El cúmulo de emociones que guarda la madre soltera viene entonces a desarrollar diversidad de síntomas y enfermedades que agravan su estado de salud física y mental. Según Boris Cyrulnik, “Todas nuestras emociones se inscriben al nivel del cuerpo”. La existencia de éstas giran, en cierto modo, en torno al descubrimiento realizado por Paul Ekman de cuatro expresiones faciales concretas: Miedo, ira, tristeza y la alegría. Y que, algunas otras emociones provocan ciertos síntomas que las caracteriza, por ejemplo:

- El enojo aumenta el flujo sanguíneo en las manos, aumenta el ritmo cardíaco y el nivel de hormonas como la adrenalina, genera la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.
- El miedo provoca que la sangre se minimice en el rostro (esto explica la palidez y la frialdad que se experimenta) y fluye hacia las extremidades inferiores, lo que favorece el salir huyendo. O también, produce la paralización del cuerpo, las conexiones nerviosas desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general.
- La felicidad consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación. A la vez, aumenta el caudal de energía.
- El amor activa el sistema nervioso parasimpático, da una respuesta de relajación, da lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia.
- La tristeza provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales, en especial aquellas que producen placer y diversión, y,

cuanto más se profundiza y se acerca a un estado depresivo, más se desacelera el metabolismo corporal.

El papel que juegan las emociones en la salud física, delata la necesidad de tomarlas en cuenta y considerarlas desde un enfoque terapéutico, el cual engloba la totalidad de los procesos integrados entre los sistemas somático, psíquico, social y cultural. Procesos que inicialmente emergen desde lo orgánico y que pueden repercutir en la esfera psicológica y física, como por ejemplo, traumatismos, diabetes, enfermedades gástricas, alergias, enfermedades endocrinas, cáncer, etc.

Es importante aclarar que no todas las enfermedades tienen su origen a nivel psicológico, las hay también aquellas que se desarrollan por causas de herencia genética. Existen algunas personas que a lo largo de su vida han gozado de buena salud, pero al momento de enfrentar una situación que la saque de su zona de comodidad, generará en su interior un trastorno emocional que en el momento puede que no sea evidente, lo que predispondrá fácilmente a la persona para contraer enfermedades comunes, por ejemplo: una simple gripe, astenia, síntomas leves como dolor de cabeza, problemas digestivos, etc., todo esto posiblemente por una baja de defensas que sin duda alguna han afectado su estado anímico. Las respuestas biológicas no se dejan esperar y comienzan a actuar desde el momento en que se enfrenta determinada situación.

Las enfermedades de origen psicológico o enfermedades psicosomáticas, son aquellas que se generan a raíz de un conflicto emocional que no ha sido exteriorizado, el cuerpo habla lo que el alma calla. La palabra psicosomática significa: “factores psicológicos con influencia sobre las enfermedades”.

Visitar a un médico y realizarse una serie de exámenes de laboratorio es el siguiente paso cuando se presentan síntomas y malestares físicos asociados a determinada enfermedad, es interesante encontrar en algunos casos, que los resultados son negativos. Recientes investigaciones demuestran que los factores psicológicos pueden desempeñar un papel importante tanto en la aparición como en el mantenimiento de algunas enfermedades.

Según describe el libro “la mente dividida”, por lo general aparecen síntomas persistentes que pueden durar meses sin evolución, y aunque ocasione molestia es soportable. Ningún ser humano se encuentra exento de enfrentar algún tipo de acontecimiento estresante en el transcurso de su vida, estos generan ansiedad la cual conlleva una serie de síntomas físicos, como palpitaciones y liberación de hormonas que producen estrés. Pero estas emociones tienen un origen; en el caso de la madre soltera que está expuesta a enfrentarlas porque vienen conjuntamente con su nueva experiencia, debe descubrir en ella misma esa capacidad de respuesta ante los estímulos y emociones. Como ella los interprete es la clave para no permitir que esa emoción mal manejada se convierta en un padecimiento físico. Bien lo citó Viktor Frankl cuando se encontraba en los campos de concentración: “al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino- para decidir su propio camino”. (Pág. 90, 1979)

La forma de ver las circunstancias y la actitud con la que las enfrenta, determinará de manera significativa la repercusión en el cuerpo físico. Es decisión propia permitir que una emoción negativa le afecte o no. Aquellas personas que tienen sentimientos y pensamientos crónicos de desesperanza, desamparo y depresión, con poca capacidad para enfrentar acontecimientos estresantes, o no encuentran salida para resolver los problemas de su vida, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades psicosomáticas. (Dra. Sara Alboukrek).

En el libro “Cómo comprender las enfermedades psicosomáticas” explica, que los síntomas físicos que se manifiestan de forma crónica o que aparecen y desaparecen de manera periódica sin que ningún tratamiento médico logre mejorarlos, acaban siendo siempre sustituidos por otros que aparecen después, indican que existe algún problema o conflicto no resuelto de tipo emocional. Si durante el proceso terapéutico se indaga, es posible que se descubran estados emocionales que pueden estar contribuyendo a la enfermedad física, bien produciendo síntomas directamente o bien debilitando las defensas lo que

contribuiría al ataque de agentes infecciosos que provocarían enfermedades graves, costosas y molestas.

El psicólogo humanista Carl Rogers pensaba que los trastornos emocionales son el producto final de una imagen de sí mismo deficiente (la total percepción del yo, es decir, el auto concepto) (Rogers, 1959. Citado en fundamentos de psicología, Dennis Coon). Según Rogers, las personas que sufren ansiedad se han creado imágenes mentales poco realistas de sí mismas. Esto las hace vulnerables a recibir información contradictoria. Rogers postula el término “incongruencia”, y se refiere a una discrepancia entre el concepto del yo y las experiencias reales del yo. La persona que sufre de incongruencia puede ser particularmente afecta a demostrar emociones negativas. Según Rogers, esta persona tiene un concepto propio distorsionado, un punto de vista de sí misma que está incompleto o vastamente fuera de tono con el resto de su personalidad. (Rogers, 1959, citado en DiCaprio, 1989).

Esto indica entonces que, aparte de la actitud personal que se adopta frente a las situaciones estresantes, también juega un papel importante la personalidad del individuo. Según DiCaprio, cuando salen mal las cosas en el desarrollo y funcionamiento de la personalidad, las emociones y los sentimientos son los más perjudicados. Nuestras emociones son la parte que sufre más en un ambiente anormal, en el hogar o trabajo. (Pág. 332, 1989).

Por otro lado, Maslow postula que el ser humano lucha para su desarrollo, felicidad y satisfacción, su auto motivación lo impulsa a alcanzar los diferentes niveles de necesidad que él jerarquizó para alcanzar una auto-actualización. Hizo distinciones entre necesidades deficitarias (inferiores) y las necesidades de desarrollo o meta (superiores). La distorsión de las necesidades inferiores está evidentemente trastornada en individuos que sufren trastornos psicofisiológicos. Una persona puede comer no para satisfacer el hambre, sino para liberarse de la tensión. El mal uso de los impulsos es dañino para la economía del organismo. (Maslow 1970, citado en DiCaprio, 1989).

Desde el punto de vista de Fromm, la felicidad no sólo es un estado subjetivo sino una respuesta totalmente de tipo orgánico. “La felicidad y la

desdicha son tanto un estado de nuestra personalidad total que las reacciones corporales frecuentemente las expresan en mayor grado que nuestros sentimientos conscientes. El rostro tenso de una persona, la apatía, el cansancio, o los síntomas físicos como dolores de cabeza, son expresiones frecuentes de desdicha, en la misma forma que los sentimientos físicos de “bienestar” pueden ser “síntomas” de felicidad. De hecho, nuestro cuerpo es menos capaz de ser engañado respecto de nuestra felicidad que nuestra mente” (1947. P. 181, citado en DiCaprio. P. 411).

“La persona que sabe expresar sus sentimientos tiene mucho ganado. Saber reconocer el origen de esa emoción es clave para la salud”, afirma Álvarez. “El 10% de los somatizadores niegan que el origen de su dolencia sea psicológico, y eso es un problema”, observa Farré.

Las enfermedades psicosomáticas se forjan dentro de un cuadrilátero, formado por “el sistema nervioso, el sistema hormonal, el sistema inmunológico y la personalidad del propio individuo”, explica Antoni Bulbena, jefe del servicio de psiquiatría del hospital del Mar de Barcelona y vicepresidente de la Asociación Europea de Psiquiatría de Enlace y Psicosomática.

Un mal manejo de emociones, desencadena una serie de enfermedades físicas que afectan en su mayoría, si no a todas, las madres solteras; hoy en día es común hablar del colon irritable, la hipertensión, diabetes, alergias nasales y dermatológicas, alopecia, y la temible depresión, entre otras. Cada uno de estos padecimientos son acompañados por síntomas que denotan en sus expresiones y los cambiantes estados de ánimo que sí existe un dolor pero que al final del día es emocional y no físico.

Los padecimientos físicos pueden ser demasiados como para mencionarlos en esta investigación, y aunque no todas las madres solteras o solas pudieran desarrollar una enfermedad en medio de su situación, hay algunas que son comunes en la actualidad. Según el diccionario de enfermedades emocionales, que resulta ser una recopilación de dos libros “Obedece a tu cuerpo – Amate” de Lise Bourbeau y de “El gran diccionario de las dolencias y enfermedades” de Jacques Martel, describen en base a su experiencia un amplio listado de las

enfermedades con una explicación breve de su origen, con la finalidad de facilitar la sanidad interior del paciente. A continuación se describen las enfermedades que se considera son de mayor incidencia en las madres solteras o solas, este listado no es concluyente ya que pudieran padecer algunas otras que no se detallan aquí y viceversa:

1. Agresividad: Es una cantidad de energía inhibida que deriva la mayoría de veces, de una frustración vivida en una experiencia o una situación. Es un medio de expresión, de defensa. Como consecuencia de la agresividad se sube la tensión, hay contracción muscular, actitud defensiva y una lucha contra las angustias.
2. Alergia: Se define como un aumento de la capacidad del organismo para reaccionar ante una sustancia extraña. Es una hipersensibilidad en la que intervienen fenómenos inmunológicos. La persona alérgica vive una contradicción interna. Una parte de ella quiere algo y otra parte se lo prohíbe. Puede suceder que la persona alérgica siente aversión hacia alguien y no puede tolerarlo. Le cuesta trabajo adaptarse a alguien o a una situación.
3. Alopecia: Es una pérdida de cabello que deja placas redondeadas de cuero cabelludo blanco y liso. Alrededor de estas placas el cabello es abundante y normal. Siendo el cabello una protección adicional de la piel, el hecho de perderlo es una indicación de que la persona se deshace de su protección. Después de un incidente o de tomar una decisión, esta persona no se siente protegida y tiene muchos miedos, entre ellos el de no ser capaz de arreglárselas sola. Le resulta difícil pedir la protección de los demás. También es posible que intente proteger a los que les rodean para ocultar su miedo a no estar protegida.
4. Angustia: Es un miedo sin motivo aparente o, en caso de que exista un factor desencadenante, se presenta en las personas que retroceden ante un obstáculo, que no lucha por falta de confianza en sus capacidades. Se relaciona con dejar de lado las necesidades personales para complacer primero a los demás para atraer el amor que necesita. Se vincula

generalmente con el miedo al abandono, a perder el amor de un ser querido y al sufrimiento.

5. Ansiedad: Es un temor sin motivo, es vivir en la dolorosa espera de un peligro impreciso e imprevisible. Tiene como efecto un bloqueo de la capacidad de vivir el momento presente. Se preocupa sin cesar, habla mucho de su pasado, de lo que aprendió, vivió o de lo que le sucedió. La persona que la padece tiene una imaginación fértil y pasa mucho tiempo imaginando cosas que ni siquiera es probable que ocurran.
6. Dependencia: Está vinculada a un profundo vacío interior, a una tentativa exterior de querer colmar principalmente una carencia de amor de sí o una carencia afectiva vinculada a uno de los padres.
7. Dolor de cabeza normal: La cabeza tiene una relación directa con el YO SOY. Tener un dolor de cabeza significa que la persona se la golpea con “yos” desvalorizantes. Se acusa de no ser esto o aquello y, sobre todo, de no ser suficientemente inteligente.
8. Estómago: Es un órgano importante en la digestión, se encuentra situado entre el esófago y el intestino delgado. Transforma los alimentos en líquido gracias a los jugos gástricos que segrega. Los problemas más comunes son las úlceras, la gastritis, las hemorragias gástricas, el cáncer y problemas de digestión. Quien padece del estómago, supone dificultad para aceptar o digerir a una persona o acontecimiento. Tiene dificultad para adaptarse a alguien o a algo que va contra sus planes, sus hábitos y su manera de vivir.
9. Insomnio: Es una ausencia anormal de sueño. Esa incapacidad de dormir corresponde a un profundo miedo a abandonarse y soltarse. Experimenta inseguridad y desea tener el control sobre todo lo que sucede en su vida.
10. Estreñimiento: Este padecimiento se presenta en una persona cuando sus heces permanecen demasiado tiempo en el intestino y el ritmo de la evacuación intestinal disminuye de manera variable. El estreñimiento tiene una relación directa con soltar viejos pensamientos que ya no son útiles. También es posible que exista demasiado apego a los bienes materiales,

cuando se siente forzada a dar algo, (tiempo, dinero) puede ser que tenga ideas fijas acerca de un incidente del pasado y que lo dramatice en exceso.

11. Obsesión: Es una idea que se impone en el pensamiento e invade el campo de conciencia del individuo, que no logra rechazarla. Es una enfermedad del pensamiento. Existen dudas, con dificultad para tomar decisiones y vive una ambigüedad amor-odio.
12. Hipertensión: Una persona con la presión arterial demasiado alta acumula, durante largos períodos, pensamientos y emociones que no están expresadas; frecuentemente son hipersensibles y no tienen autocontrol. La ira es reprimida dejando hervir su interior.
13. Hipotensión: contrario a la hipertensión, la presión arterial baja demasiado, lo que puede indicar que el deseo de vivir de la persona está ausente. Se tiene la sensación de que nada funciona, es inútil hacer esfuerzos.
14. Infecciones urinarias: indican que se vive con demasiadas frustraciones, pena e inseguridad no expresada. Hay un cuestionamiento para conocer lo que se tiene retenido en la vida y que interesa soltar.
15. Diabetes: Es una enfermedad del páncreas, glándula importante y con múltiples funciones en el cuerpo humano. Una de ella es producir insulina, la hormona necesaria para mantener una concentración normal de glucosa en la sangre. Todo problema en el páncreas indica que existe un trastorno en el nivel emocional. La persona que padece diabetes es emotiva y a menudo tiene muchos deseos. El hecho de cultivar tantos deseos oculta una tristeza interior que proviene generalmente de un gran deseo de ternura y amor que nunca ha sido satisfecho.

Seguramente existe una cantidad innumerable de enfermedades que una madre soltera pudiera padecer. Para evitar este dolor emocional que afecta su ritmo de vida, es importante expresar sus sentimientos, el ser escuchado es una de las técnicas más efectivas para lograr identificar el origen de los dolores, es una necesidad que ayuda a la liberación de problemas estresantes en la mente y cuerpo del ser humano. Se requiere de una actitud positiva, ver la vida con buenos

ojos y saber controlar las emociones negativas, que son normales y necesarias, pero todo en exceso es malo.

El existencialismo se centra en los problemas elementales de la existencia: muerte, significado, decisión y responsabilidad. Los psicólogos que adoptan una perspectiva más existencial subrayan que la ansiedad enfermiza refleja la pérdida del significado de la vida. Desde su punto de vista, se requiere mostrar coraje y responsabilidad en las decisiones, pues sólo así la vida tendrá sentido. Muchas veces hay que ceder ante la “ansiedad existencial” y optar por rehuir a las opciones que mejoran la vida. La ansiedad existencial es la angustia ineludible de saber que la persona es responsable de su vida. Por tanto, la urgente necesidad de decidir con prudencia y valor al encarar el vacío impersonal de la vida es imprescindible. En la perspectiva existencial, los desdichados y los que sufren ansiedad de “mala fe”, es decir, se dejaron abrumar ante la dramática responsabilidad de elegir una existencia significativa, en una palabra perdieron el rumbo en la vida, son personas que se enferman porque no tomaron las decisiones que en verdad reflejan el valor y los sentimientos.

“La frustración existencial no es en sí misma ni patológica ni patogénica. La preocupación, o la desesperación, por encontrarle a la vida un sentido valioso es una angustia espiritual, pero en modo alguno representa una enfermedad”. (Viktor Frankl, p. 126, 1979).

### **Dependencia emocional**

Es considerada como un trastorno de la personalidad enmarcado dentro de las dependencias afectivas en el que el objeto que provoca una adicción es la relación de pareja, su objetivo es llenar un vacío en la persona que la padece.

*Definición:* necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. (Cursando una sintomatología que incluye comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos, sentimientos de intenso abandono, etc.). La dependencia emocional se define también como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000).

Por su sintomatología es dificultoso diagnosticarla: depresión reactiva, trastornos obsesivos o síndromes desadaptativos imperan en la dependencia emocional. Este trastorno afecta en su mayoría a las mujeres. Existen dos tipos de dependencia:

- 1) Instrumental: se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social, indefensión, dificultades para tomar decisiones y para asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia.
- 2) Emocional: se caracteriza por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, que lleva a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad (Castelló, 2000; 2002; 2005, citado en La dependencia emocional p. 4, s.f.).

En la estructura psicológica de la madre soltera, se desarrollan ambos tipos de dependencia, en la primera, ella pierde por completo su autonomía en los casos donde aún vive en casa de sus padres, ellos vienen a establecer reglas por la supuesta falta cometida al embarazarse y/o experimentar un divorcio. Las decisiones en este nivel en muchos aspectos, incluyendo los hijos (as) no las toma ella sola, debe consultarlas siempre con sus padres y/o familiares con los que convive, es restringida en cuanto a su rutina ya que, si es el caso que la abuela materna cuide del bebé y ella deba salir a trabajar, la mujer debe regresar a la hora impuesta en casa de lo contrario le esperará un regaño o enojo que le afectará emocionalmente; así también la aportación económica que debe hacer en casa será duplicada o triplicada, dependiendo cuantos hijos(as) sean, el pago de los gastos de la casa y alimentación son prioridad para los progenitores de ella porque posiblemente de esta manera están “Castigándola” y “Ensenándole” a hacerse responsable de sus actos, o porque en verdad los padres no pueden hacerse cargo de ellos. Ella debe aceptar estas condiciones ya que es esto o independizarse de su familia, situación por la cual la llevaría a más limitaciones y

carencias, por ende afectaría el cuidado y atención de los hijos (as). El escenario anterior expone a la madre soltera o sola a una dependencia familiar, el apoyo que busca ahora es para salir adelante con su hijo (a), si cuenta con la suerte de tener todavía a sus progenitores, pero en caso contrario, de igual manera buscará ese apoyo en la sociedad, en amigos, vecinos, guarderías, etc. Siempre es una forma de depender de alguien o de algo para tener que sobrevivir.

Este conjunto de dependencias puede formar a su vez una codependencia la cual se define en múltiples sentidos:

- como un esquema de vida disfuncional que emerge en la familia de origen produciendo un estancamiento en el desarrollo y siendo su resultado una hiper-reacción del codependiente a lo externo a él y una hipo-reacción o baja sensibilidad a lo interno a él; como la conducta de una persona esencialmente normal que realiza un esfuerzo para ajustarse a un cónyuge o a un acontecimiento vital estresante;
- como un patrón de dolorosa dependencia de otros, con comportamientos compulsivos y de búsqueda de la aprobación para intentar encontrar seguridad, autoestima e identidad;
- como un patrón de rasgos de personalidad claramente identificables que presentan los integrantes de una familia que tiene un miembro afectado por una adicción a sustancias químicas;
- como una enfermedad primordial presente en cada miembro de la familia adicta, que es a menudo peor que la propia enfermedad, y que tiene sus propias manifestaciones psicósomáticas;
- como una característica emocional y psicológica de la conducta que aparece como consecuencia de un conjunto de reglas opresoras que impiden la demostración abierta de sentimientos y el diálogo sobre problemas personales e interpersonales. (La dependencia emocional pp. 6 y 7, s.f.).

El codependiente pierde el control de su propia vida y de sus límites; la mujer comienza a retraerse por la opresión en la que vive, las carencias económicas y afectivas forman parte esencial para desarrollar una codependencia, puede existir

el caso en el que la mujer decida rebelarse, comience a mentir o engañar a sus padres para liberarse un poco de la represión en la que vive, en su mayoría, estas situaciones son la clave para iniciar algún tipo de adicción: al cigarro para calmar la ansiedad, el licor para olvidar las penas, y en la mayoría de casos a los dulces, ya que de esta manera tratan de llenar el vacío en el que se encuentran sumergidas.

Es en este contexto donde ellas necesitan hacer cosas que las motiven, que las hagan sentir que existen, pero optan por la forma incorrecta de hacerlo. Algunas luchan contra ellas mismas y buscan salida a sus problemas, por lo regular, si no han sido enseñadas sobre una base cristiana, este es el momento en donde ellas podrán buscar ese significado espiritual, esa ayuda sobrenatural que las guíe hacia una salida de ese abismo donde se encuentran sumergidas.

Poner límites es una característica importante que debe desarrollar la madre soltera o sola; la que es codependiente le dice “Sí” a todo, sin excepción, aún cuando ese “sí” atenta contra su propia integridad física, no es capaz de poner límites y hacer respetar su espacio, por el contrario, permite que todo aquel que quiera pase por encima de ella y llegue incluso a agredirla. La expresión sintomática del codependiente, según Adriana Cid, se caracteriza por la necesidad de tener el control sobre el otro, por una baja autoestima, por un auto-concepto negativo, por la dificultad para poner límites, por la represión de sus emociones, por hacer propios los problemas del otro, por la negación del problema, por ideas obsesivas y conductas compulsivas, por el miedo a ser abandonado, a la soledad o al rechazo, por su extremismo (o son híper-responsables o demasiado irresponsables). Además se siente víctima porque sacrifica su propia felicidad, tiene dificultad para la diversión y se juzga sin misericordia.

Cid también enumera en su libro seis dimensiones básicas que se relacionan con la dependencia emocional:

1. Ansiedad de separación
2. Expresión afectiva
3. Modificación de planes
4. Miedo a la soledad
5. Expresión Límite

## 6. Búsqueda de atención

Por lo general, la dependencia emocional es más frecuente en mujeres con baja autoestima.

Se podría considerar esta afección psicológica como el punto intermedio de los factores que impactan la vida de la mujer-madre soltera, si esta no logra un equilibrio entre sus emociones y su realidad lo más probable es que padezca de este trastorno y la sumerja en una estática existencial en la cual puede tomar dos caminos:

- Continuar con el desarrollo de su codependencia a todos los niveles y contextos en el que ella interactúe y lleve con ella al hijo (a) que la acompaña; o
- Buscar ayuda terapéutica oportuna, lograr la interdependencia emocional y continuar el recorrido de su vida con una salud mental en mejora continua para ella y su hijo (a) y así lograr construir un proyecto de vida para ambos.

### **Inteligencia Emocional**

“Es esa capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos” Goleman (1995). En el Oxford English Dictionary se define la emoción como “Agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado”. Según Goleman, el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.

Por otra parte, la *salud mental* se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Según la resolución 65/95 de la Asamblea General de las Naciones Unidas, se reconoce lo siguiente: «los problemas de salud mental tienen una gran importancia en todas las sociedades, contribuyen de forma significativa a la carga que suponen las enfermedades y a la pérdida de calidad de vida y suponen unos enormes costos económicos y sociales».

En la guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes, describe los diversos problemas que afectan al individuo y que impactan a nivel familiar, comunitario y social. La desintegración familiar, como un problema social, está incluido dentro de esta diversidad que afecta psicológicamente al individuo. De la misma forma, la responsabilidad que genera la separación o abandono de la figura paterna a la madre soltera o sola, le crea entonces un daño psicosocial a ésta.

Entonces, si la madre soltera o sola es capaz de desarrollar y mantener una buena inteligencia emocional, por ende gozará de una buena salud mental. Lamentablemente la realidad es completamente diferente a esta premisa; todo el bagaje emocional con el que viaja la madre soltera o sola en la travesía de su experiencia, la acompaña día a día afectándole considerablemente en el manejo de sus emociones.

No existe una clasificación específica de las emociones que pueda sentir el ser humano, aunque han realizado intentos por enlistarlas individualmente, se encuentran con el inconveniente que algunos se derivan de otros. En el apéndice A del libro Inteligencia emocional describe una lista de emociones con sus respectivas derivaciones:

- ✚ Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y en caso extremo, odio y violencia.
- ✚ Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.

- ✚ Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso psicopatológico, fobia y pánico.
- ✚ Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.
- ✚ Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
- ✚ Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- ✚ Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- ✚ Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

Estas son algunas de las emociones más comunes que existen, según Goleman es imposible categorizarlas todas, pues de las derivaciones también hay otras que resultan al combinarse.

Este cúmulo de emociones pueden ser fácilmente identificados en todo ser humano; en la madre soltera o sola es más común encontrar un compendio de emocionalidad evidenciada en sus actitudes y comportamientos. Ser mujer en condición de madre soltera creará una incertidumbre y una mezcla de emociones como por ejemplo: ira contra la persona que la ha abandonado; miedo a la maternidad desconocida, ansiedad por lo que viene y como lo va a enfrentar, soledad por el abandono y la falta de apoyo por parte del padre del hijo (a), enojo consigo misma y con los demás, culpabilizándose por haber fallado; angustia por su futuro; autocompasión a sí misma, entre otros. Y, esto consigue un desequilibrio emocional al extremo de sentirse abatida, cansada y sin sentido de orientación hacia donde deba moverse. Prácticamente estas emociones le crean una parálisis psicológica que la bloquean y la hacen crear una barrera que afectará sus relaciones interpersonales y laborales.

Fromm (citado en DiCaprio pp. 400 y 401, 1989) propone cinco necesidades psicológicas básicas, que son distintivamente humanas y que deben cumplirse con

el fin de evitar el sentido de alienación: 1) Relación; 2) Raíces; 3) Trascendencia; 4) Identidad; 5) Estructura. De estas cinco necesidades, se puede hacer énfasis en dos como base para entender el porqué de la importancia de un equilibrio en las emociones:

- Relación: El sentimiento de soledad y aislamiento es común en todos los seres humanos. Según Fromm, el único medio para sobreponernos a este sentimiento es algún tipo de relación con otros; resalta la importancia de utilizar la habilidad para amar en forma productiva: el amor maternal, el amor paternal, el amor erótico, el amor fraternal, y el amor a sí mismo. El amor en forma productiva es el único medio para superar los sentimientos de soledad y aislamiento.
- Estructura: Cada persona tiene necesidad de dar sentido a su vida y comprender su mundo. Fromm mantiene que aún una imagen incorrecta del mundo es mejor que no tener ninguna. Estar en un estado de caos y confusión es muy frustrante para la mayoría de personas.

La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional; es el crisol doméstico en el que aprendemos a sentirnos a nosotros mismos y en donde aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos; ahí es también donde aprendemos a pensar en nuestros sentimientos, en nuestras posibilidades de respuesta y en la forma de interpretar y expresar nuestras esperanzas y nuestros temores.

A través de las experiencias que vive una mujer cuando llega a ser madre soltera o sola y, las mismas circunstancias que atraviesa le van mostrando el camino que debe seguir, de ella dependerá el desarrollo de su inteligencia emocional. Si la mujer canaliza en forma negativa sus emociones, no las exterioriza en cambio las reprime, no logrará encontrarse consigo misma por lo tanto ese proceso de redescubrimiento personal que necesita se verá frustrado por ella misma. Irá dañando cada vez más y más su “yo” y su autoestima se debilitará aún más, recordando que esta ya ha sido afectada grandemente por el abandono y la soledad que ha padecido. Los niveles de estrés que maneja a estas alturas son cada vez más fuertes, porque debe lidiar con las presiones de la

familia, la sociedad, la angustia del padre ausente, la preocupación por satisfacer las necesidades del hijo(a) y las suyas. Es importante mencionar que para alcanzar un nivel de inteligencia emocional es necesario llevar algunas prácticas que solo la persona puede hacer, es necesaria una actitud positiva y tomar acción para cambiar los patrones repetitivos que se han venido suscitando en ella; buscar grupos de apoyo, lecturas de auto ayuda personal, y lo más importante llevar un proceso psicoterapéutico que le acompañe en esta etapa de cambio. “La vida está sembrada de altibajos, pero el ser humano debe aprender a mantener el equilibrio. En última instancia, en las cuestiones del corazón es la adecuada proporción entre las emociones negativas y las positivas las que determina la sensación de bienestar” (Goleman pp. 40, 1995).

Problemas tienen todos, en este mundo no se considera que exista un solo ser humano que no los tenga; las familias, las empresas, las comunidades, la sociedad entera, todas las personas que interactúan en estos sistemas tienen algún padecimiento emocional, sufrimientos, altibajos, todos son sinónimos. Aún estas entidades en su funcionalidad tienen sus propios problemas, es una cadena que siempre terminará en la persona, pero, de estas experiencias y sufrimientos que la mujer, en específico, enfrenta dependerá el nivel de madurez que desarrolle ya que se tiene por entendido desde siempre que por naturaleza el desarrollo neurológico de la mujer es más acelerado que el del hombre. Como cita Víktor Frankl (1979): “No es el sufrimiento en sí mismo el que hace madurar al hombre, es el hombre el que da sentido al sufrimiento” y también: “... al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino- para decidir su propio camino.”

Para tomar una actitud de reivindicación en el daño emocional que se ha generado la misma mujer-madre soltera, de manera inconsciente por supuesto, es necesario que se examine a sí misma e identifique cada uno de los aspectos y situaciones por las cuales ella ha sido confrontada, en especial la preocupación que se genera desde el principio del noviazgo, la relación de pareja que tuvo con el padre de su hijo(a), la noticia de un embarazo inesperado, un proceso de

divorcio, las carencias y limitaciones económicas con las que tendrá que enfrentarse, la dinámica familiar, si ha recibido el apoyo moral que requiere (también se considera importante contemplar la dinámica familiar antes del suceso) sus relaciones interpersonales, amistad y estudios, si en el trabajo recibió el apoyo que necesitaba (en caso de tener un trabajo), y si no cuenta con un trabajo, el grado de dificultad es mayor debido al tiempo que debe invertir para conseguirlo y atenderlo ya que debe abandonar mucho o todo de la rutina que acostumbraba para salir en búsqueda de uno, si no cuenta con un nivel de estudio adecuado, se verá limitada a optar por un puesto de trabajo con privilegios de horarios y con un salario digno que le pueda suplir sus necesidades y las de su hijo(a). La preocupación en la madre soltera o sola es un factor clave en cada una de las situaciones que afronta en el contexto anterior. En la Universidad estatal de Pennsylvania realizaron una investigación sobre la preocupación –el núcleo fundamental de la ansiedad-; toda preocupación, explica, se asienta en el estado de alerta ante un peligro potencial que, sin duda alguna, ha sido esencial para la supervivencia en algún momento del proceso evolutivo. Cuando el miedo activa el cerebro emocional, una parte de la ansiedad centra la atención en la amenaza, obligando a la mente a buscar obsesivamente una salida y a ignorar todo lo demás. La respuesta viene a ser como el ensayo donde se consideran todas las respuestas posibles. De esta manera, la función de la preocupación consiste, entonces, en una anticipación de los peligros que puede presentar la vida y en la búsqueda de soluciones positivas ante ellos.

La tristeza genera angustia, en medio de ella surge un desahogo que por lo general, a la mujer le es más fácil que al hombre: “El llanto”, las lágrimas limpian el alma cita un dicho, en el machismo se ha enseñado que los hombres no deben llorar, y si las mujeres lloran mucho son sensibles y tontas. “Según afirma una teoría: el llanto puede constituir un método natural para reducir los niveles de neurotransmisores cerebrales que alimentan la angustia. Pero, aunque el hecho de llorar puede romper a veces el maleficio de la tristeza, también puede obsesionar a la persona con la causa de su aflicción” (Goleman p. 51, 1995) Entonces, lo anterior sugiere que no necesariamente es bueno llorar

incansablemente la tristeza que se padece, lo que provoca nada más es alargar el sufrimiento y mantenerlo ahí cada vez que se presente un detonador que haga recordar a la persona que la ha abandonado y las experiencias catastróficas que ha llevado; se puede en cambio, sugerir buscar una distracción, el campo de batalla es la mente, por lo tanto en ella se forman las ideas y pensamientos, ya sea negativos o positivos, que guiarán a la mujer a tomar decisiones y actuar a manera de encontrar soluciones a sus conflictos.

Es evidente que la mujer lleva una sobrecarga emocional intensa, es por eso que ella debe aprender a conocerse a sí misma, interactuar consigo misma aprendiendo de ella a enfrentar cada uno de los desafíos que le esperan a lo largo de la vida. Una de las enseñanzas de Sócrates invita a “Conocerte a ti mismo” – darse cuenta de los propios sentimientos en el mismo momento en que éstos tienen lugar- constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. (Goleman p. 34, 1995).

Llegar a ser consciente de los sentimientos que todos estos acontecimientos le han ido despertando en su interior no es fácil. Es muy aparte saber y conocer de ellos e intentar transformarlos, esto es algo que se desarrolla en conjunto, estar consciente de los sentimientos negativos que se tienen lleva a querer deshacerse de ellos. “Y es precisamente esta libertad interior la que nadie nos puede arrebatarnos, la que confiere a la existencia una intención y un sentido.” (Viktor Frankl, 1979)

La actitud en que se toma conciencia de los sentimientos determinará los resultados y garantizará una libertad interior que le dará un nuevo respiro de vida a la emocionalidad de la mujer.

Según John Mayer, psicólogo de la Universidad de New Hampshire, existen varios estilos diferentes de personas en cuanto a la forma de atender o tratar con sus emociones:

- La persona consciente de sí misma: La persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras lo está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada. Son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y

seguras de sus propias fronteras; personas psicológicamente sanas que tienden a tener una visión positiva de la vida; personas que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de él. Su atención, en suma, les ayuda a controlar sus emociones.

- Las personas atrapadas en sus emociones: Son personas que suelen sentirse desbordadas por sus emociones y que son incapaces de escapar de ellas, como si fueran esclavos de sus estados de ánimo. Son personas muy volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, y esa misma falta de perspectiva les hace sentirse abrumados y perdidos de las emociones y, en consecuencia, sienten que no pueden controlar su vida emocional y no tratan de escapar de los estados de ánimo negativos.
- Las personas que aceptan resignadamente sus emociones: Son personas que, si bien suelen percibir con claridad lo que están sintiendo, también tienden a aceptar pasivamente sus estados de ánimo y, por ello mismo, no suelen tratar de cambiarlos. Parece haber dos tipos de aceptadores, los que suelen estar de buen humor y se hallan poco motivados para cambiar su estado de ánimo y los que, a pesar de su claridad, son proclives a los estados de ánimo negativos y los aceptan con una actitud de Laissez-faire que les lleva a no tratar de cambiarlos a pesar de la molestia que suponen (una pauta que suele encontrarse entre aquellas personas deprimidas que están resignadas con la situación en que se encuentran) (Goleman p. 35, 1995)

“El dominio de uno mismo, esa capacidad de afrontar los contratiempos emocionales que nos deparan los avatares del destino y que nos emancipa de la “esclavitud de las pasiones” ha sido una virtud altamente encomiada desde los tiempos de Platón. Como señala Page Dubois, el notable erudito de la Grecia clásica, el antiguo término griego utilizado para referirse a esta virtud era *sofrosine*, “el cuidado y la inteligencia en el gobierno de la propia vida”. Los romanos y la iglesia cristiana primitiva, por su parte, la denominaban *temperantia* – *templanza*- la contención del exceso emocional. El objetivo de la templanza no es

la represión de las emociones sino el equilibrio, porque cada sentimiento es válido y tiene su propio valor y significado.” “... El intento de acallar las emociones conduce al embotamiento y la apatía, mientras que su expresión desenfrenada por el contrario, puede terminar abocando, en situaciones extremas, al campo de lo patológico” (Goleman p. 40, 1995). Aunque la vida esté sembrada de altibajos, es necesario que la mujer desarrolle la capacidad de aprender a mantener el equilibrio –homeostasis emocional- aprender y aceptar que en cuestiones del corazón debe existir una adecuada proporción entre las emociones negativas y positivas para determinar una sensación de bienestar.

Una de las características que la madre soltera o sola debe desarrollar para lograr una –homeostasis emocional- es el optimismo. Similar a la esperanza “Significa tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Y al igual que ocurre con su prima hermana, la esperanza, el optimismo realista tiene sus beneficios.” (Goleman pp. 59 y 60, 1995). Seligman (Citado en Goleman, 1995) define al optimismo en función de la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos.

Concluyendo, la inteligencia emocional es un aprendizaje continuo ante las adversidades de la vida, alcanzar una homeostasis emocional es cuestión de actitud y optimismo, aunque los problemas y situaciones sean fuertes y parezcan negativos y destructores, son una excelente área de oportunidad para implementar un buen manejo de emociones y por ende alcanzar la felicidad deseada y un sentido de vida que la lleve a una calidad de vida idónea y una salud mental duradera.

### **El desempeño laboral de la madre soltera**

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en su informe de estimación de la población por municipio, período 2008-2020, con referencia al 30 de junio del 2011, el departamento de Guatemala al año 2012 tendría una población de

1, 565,514 hombres y 1, 642,073 mujeres, la diferencia entre ambos géneros es relativamente poca; en el contexto laboral se considera que la población masculina prevalece en un porcentaje mayor al de la población femenina. Por ejemplo, en una empresa multinacional ubicada en la ciudad de Guatemala que se dedica a la producción y comercialización de snacks, la estimación de la planilla es de 70% hombres y 30% mujeres, de un total de 1200 trabajadores en planta. Esto da la pauta a inferir que las oportunidades para la mujer aún se encuentran limitadas y segmentadas en comparación con las del hombre. Hoy en día, la misma necesidad de llevar el sustento a casa empuja a la madre soltera a buscar fuentes de ingreso que ayuden a cubrir casa, alimentación, vestimenta, estudios, y pago de servicios básicos.

“La organización Internacional del Trabajo (OIT) declara que para alcanzar un trabajo decente se deben cumplir las siguientes condiciones mínimas:

- ✚ Oportunidades de acceder a un trabajo productivo
- ✚ Con remuneración justa
- ✚ Seguridad en el lugar de trabajo y protección social para las familias
- ✚ Mejores perspectivas para el desarrollo personal y la integración social
- ✚ Libertad para que los individuos manifiesten sus preocupaciones
- ✚ Se organicen y participen en la toma de aquellas decisiones que afectan sus vidas
- ✚ Igualdad de oportunidades y de trato para las mujeres y hombres (OIT, 1999)

En este contexto, es importante también tomar en cuenta el nivel de calificación del puesto de trabajo y la complejidad de las tareas que desarrollan las madres, siendo estas fundamentales para su desarrollo laboral y profesional, así también para la calidad de vida de su familia.

Calificación ocupacional: expresa el nivel de complejidad requerido por la tarea en la que se desempeña una persona. La literatura tradicional reconoce cuatro categorías de tareas:

1. Profesional: esta tarea requiere de conocimientos técnicos de orden general y específicos adquiridos por capacitación formal o informal.

2. Técnica: Requiere conocimientos teóricos de índole específica (acompañados en algunos casos, de ciertas habilidades manuales) adquiridos por capacitación formal o informal.
3. Operativa: es la tarea que requiere de habilidades manuales de atención y rapidez o de ciertos conocimientos específicos previos adquiridos por experiencia laboral o capacitación previa específica.
4. No calificada: No requiere de habilidades y conocimientos específicos previos para ejecutar el proceso de trabajo, o solo los provistos por una breve instrucción profesional.

Según Chiavenato (2003:359) el desempeño laboral “es el comportamiento del trabajador en la búsqueda de los objetivos fijados; éste constituye la estrategia individual para lograr los objetivos” y de acuerdo a Milkovich y Boudreau, (1994) este tiene una serie de características individuales, entre las cuales se pueden mencionar: las capacidades, habilidades, necesidades y cualidades, entre otros, que interactúan con la naturaleza del trabajo y de la organización para producir comportamientos que afectan los resultados. Sin embargo, las organizaciones consideran otros factores de gran importancia como la percepción del empleado sobre la equidad, actitudes y opiniones acerca de su trabajo.

El desempeño laboral de la madre soltera se verá condicionado por diversos factores que ya han sido mencionados anteriormente en la presente investigación; el sentido de responsabilidad y la necesidad de la provisión económica son factores que impulsan a la mujer a salir en la búsqueda de un empleo con la esperanza de encontrarlo rápido y adecuado para su situación, acá en Guatemala no es tan fácil posicionarse en una plaza, aún cuando se cuenta con un nivel de estudios profesionales, o a cualquier nivel de ocupación, la situación es alarmante y caótica; esto a su vez viene a generar una afección que sumada a las anteriores se vuelve un tanto poderosa y dominante: “el estrés”, la Organización Mundial de la Salud lo define como “Conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”. En otra definición, Richar Lazarus (1982) dice: “Estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”. El

estrés también genera emociones, pero negativas, para efecto de este bloque se menciona entonces un tipo de estrés laboral, aquel que viene a reactivar estas emociones negativas y al llegar a un punto en el que sea imposible dominar puede crear consecuencias en su contexto laboral poco favorecidas. Las demandas de trabajo, vida social, familia, pareja, etc. Son a las que están expuestos todos los seres humanos diariamente. Cuando las demandas son excesivas frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se desarrollan una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.” (Rovira. S.f.). En la vida de la madre soltera o sola, muchos pueden ser los causantes de un estrés emocional y laboral. Hultsch y Plemons afirman que los acontecimientos que crean tensión, no ocurren de forma aislada sino en el contexto del ciclo de vida del individuo y en relación a los acontecimientos ya sean pasados, recientes o concurrentes. Baker (citado en slipak, 1996) sostiene que “el estrés resulta de un desequilibrio entre las exigencias impuestas a un trabajador y su capacidad para modificarlas.” En el ámbito laboral la definición se ajustaría: “El desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo” (Slipak, 1996). Cano A. (2002), publicó en un artículo titulado “Factores Psicosociales que inciden en el estrés laboral”, un listado que la Comisión Laboral Europea presentó en el 2002, el cual enumera las siguientes razones:

- Exceso y falta de trabajo
- Falta de reconocimiento o recompensa por un buen rendimiento laboral.
- No tener oportunidad de exponer las quejas.
- Responsabilidades múltiples, pero poca autoridad o capacidad de tomar decisiones.
- Superiores, colegas o subordinados que no cooperan ni apoyan.
- Inseguridad en el empleo, poca estabilidad de la posición.
- Verse expuesto en prejuicios en función de la edad, el sexo, la raza, el origen étnico o religión.

- Exposición a la violencia, a amenazas o intimidaciones (bulling laboral)
- Condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas.
- No tener oportunidad de servirse eficazmente del talento o las capacidades personales.

Se consideran aplicables a la realidad latente de Guatemala todos los factores anteriormente descritos; la madre soltera puede experimentar en su desempeño laboral no uno, sino todos los factores arriba mencionados, además de todas las afecciones psicológicas mencionadas en la presente investigación.

El estrés laboral puede ocasionar incluso enfermedades debido a la incapacidad de encontrar un punto medio entre la tranquilidad y la irritabilidad. Pero, también provoca un impacto en las empresas que les genera pérdidas financieras; los llamados indicadores organizacionales que utilizan para medir su gestión del recurso humano, entre los que se pueden mencionar:

- ✚ Ausentismo
- ✚ Baja producción
- ✚ Alta rotación de personal
- ✚ Capacitación
- ✚ Accidentabilidad laboral

Y por último, no todos los humanos reaccionan de la misma forma ante las situaciones que enfrenta. Se dice que la mujer tiene la capacidad de realizar varias tareas intelectuales simultáneamente, mientras el cerebro masculino está capacitado para una mayor concentración; mientras que el femenino para identificar emociones ajenas, de acá parte la idea de que la mujer tiene un sexto sentido. La mujer tiene mejor memoria y lenguaje, se podría decir que la mujer es un ser multi-tareas, capaz de realizar varias actividades a la vez. (Fragmento de Tesis: Estrés laboral, s.f.).

### **Resiliencia y proyecto de vida**

Ser madre soltera o sola en nuestra sociedad es un verdadero reto de valentía y esfuerzo que implica superar todas y cada una de las adversidades que experimenta a través de su situación; el impacto social y psicológico que generan

preocupación y estrés en la madre soltera o sola la hacen fuerte y con poder de levantarse y ver hacia adelante. En esta parte es relevante citar lo que expuso Nietzsche: “Todo lo que no acaba conmigo me hace más fuerte”, y también, “El que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo”. El rostro de una madre soltera o sola, sin ayuda de la pareja y con un(a) hijo(a), es un rostro de calidad porque antes que nada no ha optado por la puerta falsa del aborto o el abandono al hijo(a), sino que ha decidido ser una mujer que enfrentará la vida por dos, con tan solo ver el rostro de su hijo (a) le otorgará las fuerzas y el coraje para salir adelante en medio de una sociedad que estigmatiza y estereotipa, que señala y acusa fríamente y sin piedad.

*Resiliencia:* “Se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” (Edith Grotberg, 1998).

“Boris Cyrulnik (2001) ha realizado aportes sustantivos sobre las formas en que la adversidad hiere al sujeto, provocando el estrés que generará algún tipo de enfermedad y padecimiento. En el caso favorable, el sujeto producirá una reacción resiliente que le permite superar la adversidad. Su concepto “oxímoron”, que describe la escisión del sujeto herido por el trauma, permite avanzar aún más en la comprensión del proceso de construcción de la resiliencia, a la que le otorga un estatuto que se incluyen entre los mecanismos de desprendimiento psíquicos. Éstos descritos por Edward Bibring (1943) (Worthington, 2004), a diferencia de los mecanismos de defensa, apuntan a la realización de las posibilidades del sujeto en orden a superar los efectos del padecimiento.

La resiliencia es entonces, la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aun habiendo vivido una situación traumática, han conseguido

encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad.

La segunda necesidad que Fromm menciona es la trascendencia, esa necesidad de obtener control sobre la propia vida, tener elecciones y determinar el propio destino. Y, para Viktor Frankl la realización de un sentido de vida se inicia cuando la persona busca actuar y realizarse en su día a día, en pro de cumplir las cosas anheladas. Enfrentar los retos de ser madre soltera o sola implica despertar conjuntamente con la experiencia el sentido de resiliencia que la ayudará a sobresalir del estancamiento y poder desarrollar un proyecto de vida con sentido. , la naturaleza de la familia, la disponibilidad de fuentes de apoyo externo, el desarrollo de intereses y vínculos afectivos, la relación con los padres, entre otros.

Estos factores en conjunto ayudarán a la madre soltera o sola conjuntamente con la inteligencia emocional a alcanzar una madurez personal, la felicidad que anhela y una mejor calidad de vida. Habiendo analizado los diversos factores sociales y psicológicos que impactan la vida de las madres solteras, y si tienen repercusión en su desempeño laboral, todavía quedan fuerzas en ella para ver la luz que brilla al final del camino. Con dedicación, pasión, confianza, fe, y actitud logrará entonces formar su proyecto de vida, que incluya la vida de su hijo (a). Un proyecto personal no se improvisa, surge desde una visión que se concibe como un sueño a alcanzar, qué es lo que se desea y como lo va a lograr. El proyecto personal es lo que se pretende hacer con la vida, lo que se tiene proyectado alcanzar para el bien personal.

Para realizar un proyecto de vida es necesario tener motivación, a diferencia del Psicoanálisis de Freud o la psicología individual de Adler, para Frankl la

motivación primaria no es ni el principio del placer (Freud) ni el deseo de poder (Adler), sino el deseo de significación, ya que éste es el que inspira más profundamente al hombre, porque es el fenómeno más humano de todos y es exclusivo de él. Frankl dice que el hombre no inventa el sentido, sino que lo descubre. De esta manera, el ser humano puede dar significado a su vida a través de los valores de DAR, (valores creativos), de EXPERIENCIAR (al experimentar la bondad, la verdad, la belleza...) ACTITUDINAL (a través de las actitudes de su vida. En ellos juega un papel muy especial la triada trágica (sufrimiento, culpa y muerte) y su conversión a lo que Frankl llamará "optimismo trágico". Esto significa convertir el sufrimiento en servicio, la culpa en cambio, y la muerte en acicate para la acción responsable (Citado en Elementos biográficos de Viktor Frankl, s.f.).

Generalmente el término resiliencia se asocia con acontecimientos traumáticos en los cuales se ve amenazada la integridad física del ser humano. Víctimas de violación, secuestro, desastres naturales, conflictos armados, violencia doméstica, entre otros. Resulta interesante recordar en el transcurso a muchos personajes que desarrollaron este sentido de resiliencia por haber sido sometidos a diversas situaciones en las que casi pierden la vida. El relato de Viktor Frankl en su libro "El hombre en busca de sentido" es un testimonio de resiliencia que actualmente es considerado un material de suma importancia para apoyar y concientizar a aquellos que se encuentran sumergidos en la tristeza y desesperanza. La experiencia que vivió en carne propia en los campos de concentración, y ver a otros morir despiadadamente son situaciones que sin duda no todos los seres humanos pueden tener la capacidad de superar, mucho menos soportarlos y vivirlos en sí mismo. Buscar el sentido de la vida, encontrarlo y disfrutarlo es un camino que se debe recorrer con actitud, positivismo y empeño; dejando atrás toda frustración existencial que pueda tener en su interior. Uno de los axiomas básicos de la logoterapia mantiene que la preocupación primordial del hombre no es gozar del placer, o evitar el dolor, sino buscarle un sentido a la vida. (El hombre en busca de sentido, 1979, p. 135).

## CAPÍTULO II

### 2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### 2.1. Técnica de Muestreo

El grupo de estudio para esta investigación fue una muestra representativa de 15 mujeres madres solteras o solas, con características típicas. La muestra intencional o de juicio se seleccionó por la investigadora valiéndose de la facilidad y accesibilidad de las madres solteras o solas al momento de ser consideradas y contactadas. En algunos casos se les visitó en sus lugares de residencia, otras tuvieron la disposición de visitar el domicilio de la investigadora ubicado en la 2da. Calle “B” 3-33, zona 4 de Mixco Col. Monte Verde.

Dentro de la muestra, todas las mujeres eran madres solteras o solas comprendidas entre los 30 a los 60 años de edad, de nacionalidad guatemalteca. Al momento de ser entrevistadas presentaron un estado de salud estable, con situación económica variable, residentes en el área urbana, desempeñando un trabajo en su mayoría en relación de dependencia y con niveles de estudio desde diversificado hasta maestría.

#### 2.2. Técnicas de recolección de datos

| <b>Instrumento</b>            | <b>Hora</b> | <b>Lugar</b>  | <b>Día</b> | <b>Forma de aplicación</b>                                | <b>Anexos #</b> |
|-------------------------------|-------------|---|------------|---|-----------------|
| Consentimiento Informado      | 09:00/18:00 | En cada domicilio de las entrevistadas                    | Lun-Dom    | Presencial Individual                                     | 1               |
| Cuestionario Historia de vida | 09:00/18:00 | 2da. Calle “B”<br>3-33 Z. 4<br>Mixco, Col.<br>Monte Verde | Lun-Dom    | 4 respondieron por Email<br>11 personal e individualmente | 2               |
| Entrevista-testimonio         | 09:00/20:00 | 2da. Calle “B”<br>3-33 Z. 4<br>Mixco, Col.<br>Monte Verde | Lun-Vier   | 15 entrevistadas personal e individualmente               | 3               |

### 2.3. Técnica de análisis estadístico

Dado que la investigación es de tipo mixto: cualitativo y cuantitativo, se utilizaron cuadros de vaciado de información por categorías y cuadros de porcentaje para la presentación de resultados.

### 2.4. Instrumentos

Criterios de elaboración del Cuestionario Historia de vida:

| Objetivo  | Pregunta                                | Criterio de elaboración                              | Criterio de evaluación   |
|---|---|--|--|
| Conformar un grupo de estudio homogéneo   | 1. Datos generales                      | Características típicas del grupo de estudio         | No. De hijos<br>Estado civil: soltera, separada, divorciada, viuda                                     |
| Identificar los factores sociales que inciden en las madres solteras                                    | 2. Dinámica familiar                    | Tipo de relación familiar existente                  | # hermanos<br>Ambos padres vivos<br>Convivencia familiar (+)<br>Convivencia familiar (-)               |
| Describir el mercado laboral en el que se desempeña la madre soltera                                    | 3. Dinámica laboral                     | Situación económico-laboral                          | Nivel académico<br>Áreas de trabajo: comercio, industria, servicios, otros<br>Ingresos mensuales (+ -) |
| Identificar los factores psicológicos que predominan en las madres solteras                             | 4. Salud física, emocional, psicológica | Estado de salud en general<br>Inteligencia emocional | Temores principales<br>Enfermedades físicas<br>Tipo de personalidad                                    |
| Describir la capacidad de resiliencia de la madre soltera que la impulsa a realizar su proyecto de vida | 5. Auto descripción                     | El espejo personal                                   | Auto estima<br>Proyecto de vida  |

**Fuente:** Formato Cuestionario Historia de Vida

Criterios de elaboración de la entrevista para la toma de testimonio:

| Objetivo  | Pregunta  | Criterio de elaboración  | Criterio de evaluación  |
|---|---|--|---|
| Contextualizar la historia de vida de la madre soltera                      | cuéntanos la historia que te posicionó como madre soltera   | Tipo de relación con el padre del niño (a)<br>Contexto familiar<br>Situación emocional | Abandono<br>Soledad<br>Rechazo                                |
| Identificar los factores sociales que inciden en las madres solteras        | ¿Cómo lo enfrentó tu familia, la iglesia, amigos, sociedad? | Tipos de dependencia<br>Estigmas sociales  | Emocional, económica, familiar<br>Machismo, discriminación    |
| Identificar los factores psicológicos que predominan en las madres solteras | ¿Qué fue lo que más te afectó de esta situación?            | Emocionalidad de la mujer  | Afecciones psicológicas, emocionales, físicas                 |
| Describir la capacidad de resiliencia de la madre soltera                   | ¿Qué te impulsó a seguir adelante?                          | Motivadores principales  | Sentido de resiliencia en la mujer                            |
| Conocer su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo                  | ¿Cuál es tu proyecto de vida?                               | Metas establecidas   | Visión a futuro<br>Sanidad interior<br>Inteligencia emocional |

**Fuente:** Guía de entrevista no estructurada para la toma de testimonios

## **CAPÍTULO III**

### **3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1 Características del lugar y de la población**

El estudio se realizó en el domicilio ubicado en la 2da. Calle “B” 3-33, zona 4 de Mixco, habiendo adecuado un espacio con ambiente agradable, alejado del bullicio y privado para la realización de las entrevistas y grabaciones de testimonios. Espacio que también es utilizado en ocasiones para la atención de las madres solteras cuando han requerido ser escuchadas fuera del contexto investigativo.

Para determinar la muestra, la investigadora se basó en características específicas de mujeres que son madres solteras o solas ya sea por decisión propia, por situaciones adversas, divorcio, separación, viudez, etc. Que tienen un trabajo en su mayoría por relación de dependencia y que han demostrado ante la sociedad tener un alto sentido de Resiliencia que les permite hoy por hoy trabajar ardua y constantemente en alcanzar su proyecto de vida en el que incluyen sin duda alguna a su (s) hijos (as).

En este capítulo se presenta el análisis de la información obtenida de las 15 mujeres madres solteras o solas que fueron objeto de estudio en la presente investigación. Y que, de acuerdo al orden dado a los instrumentos y técnicas utilizadas se desarrolla una síntesis descriptiva de los resultados.

## Vaciado Cuestionarios de historias de vida aplicado a las madres solteras

Tabla No. 1

| Código de participante | Datos generales                     | Dinámica familiar   | Dinámica laboral  | Estado de salud: física, emocional y psicológica  | Auto descripción   |
|------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|
| EC-001                 | 31 años de edad, separada, 2 hijas  | Padres vivos, 2 hermanos, convivencia familiar positiva   | Estudios a nivel licenciatura, labora como Gte. De capacitación, tiene prestaciones laborales, trabaja en el área de servicios. Sus egresos son menores a sus ingresos.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promoción laboral</li> <li>✓ Remuneración justa</li> <li>✓ Horario adecuado</li> <li>✓ Competencias laborales</li> <li>✓ Oportunidad de crecimiento</li> <li>✓ Prestaciones adicionales</li> <li>✓ Facilidad de permisos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual estable</li> <li>✓ Ningún aborto</li> <li>✓ Embarazo sin complicaciones</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dolor de cabeza</li> <li>✓ Insomnio</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Soledad</li> <li>✓ No ser buena madre</li> <li>✓ No ser buena hija</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Falta de amor</li> <li>✓ Inseguridad</li> <li>✓ Satisfecha</li> <li>✓ auto-realización</li> <li>✓ miedo</li> <li>✓ Alegría</li> <li>✓ Bienestar físico</li> <li>✓ Bienestar emocional</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ec se auto describe como una persona leal, honesta, inteligente, disciplinada.</li> <li>✓ Las personas más importantes de su vida son sus dos hijas</li> <li>✓ Disfruta su trabajo</li> <li>✓ Cree en el futuro</li> <li>✓ Busca soluciones</li> <li>✓ Tiene un proyecto de vida</li> </ul> |
| IM-002                 | 32 años de edad, divorciada, 1 hijo | Huérfana de madre, abandonada por su padre<br>Es hija única<br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Machismo</li> <li>✓ Discriminación</li> </ul> | Estudios a nivel licenciatura, labora como psicóloga, tiene prestaciones laborales, trabaja en el área de servicios. Sus egresos son mayores a sus ingresos.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Horario adecuado</li> <li>✓ Estrés por trabajo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual estable</li> <li>✓ Ningún aborto</li> <li>✓ Embarazo sin complicaciones</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dolor de cabeza</li> <li>✓ Problemas digestivos</li> <li>✓ Estrés</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ IM se auto describe como una persona alegre, sincera, luchadora, buena madre</li> <li>✓ La persona más importante de su vida es su hijo, y la menos importante es su papá.</li> </ul>   |

|        |                                  |   |  |   |  |
|--------|----------------------------------|---|--|---|--|
|        |                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Convivencia familiar negativa</li> <li>✓ Violencia intrafamiliar</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competencias laborales</li> <li>✓ Oportunidad de crecimiento</li> <li>✓ Recreación</li> <li>✓ Clima laboral</li> <li>✓ Machismo en el trabajo</li> <li>✓ Limitación oportunidades de estudio</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colón irritable</li> <li>✓ Alergias</li> <li>✓ Tensión muscular</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A perder el empleo</li> <li>✓ Tanatofobia</li> <li>✓ Al acercamiento físico y emocional de los hombres</li> <li>✓ Al alejamiento de amistades</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No disfruta el fin de semana o vacaciones</li> <li>✓ Falta de amor</li> <li>✓ Sentimiento de Inferioridad</li> <li>✓ Dificultad de concentración</li> <li>✓ Inseguridad</li> <li>✓ Miedo</li> <li>✓ Abandono</li> <li>✓ Baja autoestima</li> <li>✓ Discriminación</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tiene alto sentido de resiliencia</li> <li>✓ Anhela un mejor futuro para ella y su hijo</li> <li>✓ no es apoyada por su familia</li> <li>✓ se frustra fácilmente</li> <li>✓ cree en Dios</li> <li>✓ el sentido de su vida es su hijo</li> <li>✓ tiene un proyecto de vida</li> </ul>  |
| IC-003 | 34 años de edad, soltera, 1 hijo | Con padres vivos, 3 hermanos, considera tener dependencia familiar, ha padecido vicios, tiene una convivencia familiar positiva | Estudios universitarios, labora como asistente de un proyecto en una ONG, tiene 16 años de experiencia, tiene prestaciones laborales. Sus egresos son menores a sus ingresos. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accesibilidad</li> <li>✓ Horario adecuado</li> <li>✓ Oportunidad de crecimiento</li> <li>✓ Feminismo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual regular</li> <li>✓ Ningún aborto</li> <li>✓ Embarazo con infecciones urinarias</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Problemas digestivos</li> <li>✓ Fatiga</li> <li>✓ Estrés</li> <li>✓ Colón irritable</li> <li>✓ Alergias</li> <li>✓ Tensión muscular</li> <li>✓ Alopecia</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ IC se auto describe como una persona inteligente, capaz, amiga, tolerante</li> <li>✓ La persona más importante de su vida es su hijo,</li> <li>✓ Tiene alto sentido de resiliencia</li> <li>✓ Cree en un mejor futuro para ella, su hijo y su familia</li> <li>✓ Cree en Dios</li> <li>✓ tiene un proyecto de vida</li> </ul> |

|        |                                  |   |  |   |   |
|--------|----------------------------------|---|--|---|---|
|        |                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prestaciones adicionales</li> <li>✓ Facilidad de permisos</li> <li>✓ Oportunidad de estudiar</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adicción a los dulces</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Soledad</li> <li>✓ Falta de dinero</li> <li>✓ A que le pase algo a su hijo</li> <li>✓ Al desengaño</li> <li>✓ A una enfermedad grave</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sentimiento de Inferioridad</li> <li>✓ Incapaz de divertirse</li> <li>✓ Dificultad de concentración</li> <li>✓ Miedo</li> <li>✓ Abandono</li> <li>✓ Baja autoestima</li> <li>✓ Soledad</li> <li>✓ Llanto</li> <li>✓ Impotencia</li> </ul> |   |
| EM-004 | 36 años de edad, soltera, 1 hija | Con padres vivos, 2 hermanos, considera haber experimentado vicios, machismo, y violencia intrafamiliar | <p>Estudios a nivel diversificado, labora en ventas en el comercio. Tiene 17 años de experiencia, no tiene prestaciones laborales. Sus egresos son mayores a sus ingresos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accesibilidad</li> <li>✓ Oportunidad de crecimiento</li> <li>✓ Discriminación por género</li> <li>✓ Facilidad de permisos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual estable</li> <li>✓ Ningún aborto</li> <li>✓ Embarazo sin complicaciones</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adicción a los dulces</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Falta de salud</li> <li>✓ Desempleo</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Miedo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ EM se auto describe como una persona trabajadora, alegre, humana, responsable</li> <li>✓ La persona más importante de su vida es su hija</li> <li>✓ Evade situaciones</li> <li>✓ Cree en Dios</li> <li>✓ Quiere superarse</li> </ul> |
| ER-005 | 38 años de edad, soltera,        | Madre viva, abandonada por el   | Estudios a nivel universitario, labora por su cuenta en  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual es irregular</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ER se auto describe como una persona paciente,</li> </ul>  |

|        |                                   |   |  |  |   |
|--------|-----------------------------------|---|--|--|---|
|        | 2 hijos                           | padre, 1 hermano, no convive con él. considera tener, dependencia familiar y convivencia familiar negativa, problemas financieros | servicios de diseño gráfico. Tiene 13 años de experiencia, no tiene prestaciones laborales. Sus ingresos varían. Sus egresos son mayores a sus ingresos.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desempleo</li> <li>✓ Discriminación por experiencia</li> <li>✓ Limitaciones a oportunidades de estudio</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ningún aborto</li> <li>✓ Embarazo sin complicaciones</li> </ul> <b>Historial de enfermedades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dolor de cabeza</li> <li>✓ Hipertensión</li> <li>✓ Estrés</li> </ul> <b>Temores principales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A no poder cancelar sus deudas</li> <li>✓ A qué pasará cuando fallezca su mamá y abuela</li> <li>✓ A una enfermedad</li> <li>✓ A no tener dinero</li> <li>✓ A la vejez</li> </ul> <b>Emocionalidad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enojo</li> <li>✓ Codependencia</li> <li>✓ Tristeza</li> <li>✓ Alegría</li> <li>✓ Bienestar físico</li> </ul> | <p>comprensiva, ordenada y limpia, alegre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se siente sola e incomprendida</li> <li>✓ Le preocupa el futuro de su vida y sus hijos</li> <li>✓ Anhela mejores condiciones de vida</li> <li>✓ Las personas más importantes de su vida son sus hijos</li> <li>✓ Cree en Dios</li> </ul> |
| CP-006 | 38 años de edad, separada, 1 hija | Padres vivos, 3 hermanos. considera tener, convivencia familiar positiva, y enfrentar machismo                                    | Tiene una maestría en salud mental. Labora en una ONG, no tiene prestaciones laborales. Cuenta con 9 años de experiencia. Sus egresos son menores a sus ingresos.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Horarios extendidos</li> <li>✓ Estrés por trabajo</li> <li>✓ Limitaciones en oportunidades de estudio</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual es estable</li> <li>✓ Ningún aborto</li> <li>✓ Embarazo sin complicaciones</li> </ul> <b>Historial de enfermedades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dolor de cabeza</li> <li>✓ Estrés</li> <li>✓ Infección urinaria</li> </ul> <b>Temores principales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A Superarse</li> <li>✓ A no tener experiencia</li> <li>✓ Muerte de su hija</li> <li>✓ A algún accidente</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ CP se auto describe como una persona sincera, confiada, administradora, madres y profesional</li> <li>✓ Se siente feliz, ansiosa y realizada</li> <li>✓ Cree en Dios</li> <li>✓ Tiene alto sentido de resiliencia</li> <li>✓ Cree en un futuro mejor para su vida</li> </ul>           |

|        |                                   |  |   |  |  |
|--------|-----------------------------------|--|---|--|--|
|        |                                   |  |   | <b>Emocionalidad</b><br>✓ Timidez<br>✓ Frustración<br>✓ Enojo<br>✓ Llanto<br>✓ Bienestar emocional   |  |
| LJ-007 | 39 años de edad, separada, 1 hijo | Padres vivos, 2 hermanos. considera tener dependencia familiar | Último grado de estudio universitario. Labora en servicios educativos como maestra. Tiene prestaciones laborales. Cuenta con 12 años de experiencia. Sus egresos son menores a sus ingresos.<br>✓ Accesibilidad | ✓ Salud actual es estable<br>✓ Ningún aborto<br>✓ Embarazo con complicaciones<br><b>Historial de enfermedades</b><br>✓ Dolor de cabeza<br>✓ Estrés<br>✓ Hipotensión<br><b>Temores principales</b><br>✓ No poder ofrecer estabilidad económica a su hijo<br>✓ Dependier del papá de su hijo<br>✓ La falta de papá en su hijo<br>✓ Incapacidad de educar bien a su hijo<br><b>Emocionalidad</b><br>✓ Timidez<br>✓ Inseguridad<br>✓ Alegría | ✓ LJ se auto describe como una persona inteligente, capaz, responsable, fuerte<br>✓ Se siente tranquila, feliz, fuerte y orgullosa de sí misma<br>✓ Cree en Dios<br>✓ Tiene alto sentido de resiliencia<br>✓ Tiene un proyecto de vida |
| ES-008 | 42 años de edad, soltera, 3 hijos | Padres vivos, 4 hermanos. considera tener dependencia familiar | Último grado de estudio a nivel técnico. Labora en negocio propio en manufactura de ropa. No tiene prestaciones laborales. Cuenta con 25 años de experiencia. Sus egresos                                       | ✓ Salud actual es estable<br>✓ Ningún aborto<br>✓ Embarazos con complicaciones<br><b>Historial de enfermedades</b><br>✓ Hipertensión   | ✓ ES se auto describe como una persona activa, colaboradora, creativa, trabajadora<br>✓ Se siente responsable, angustiada, comprometida y satisfecha   |

|        |                                    |   |  |  |   |
|--------|------------------------------------|---|--|--|---|
|        |                                    |   | <p>son mayores a sus ingresos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Horarios extendidos</li> <li>✓ Estrés por trabajo</li> <li>✓ Tiene limitaciones</li> <li>✓ Y ninguna oportunidad de estudio</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adicción a los dulces</li> <li>✓ Fatiga</li> <li>✓ Tensión muscular</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limitación económica</li> <li>✓ Delincuencia</li> <li>✓ Incompetencia</li> <li>✓ Disfuncionalidad familiar</li> <li>✓ Rechazo</li> </ul> <p><b>Tiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Malas condiciones en el hogar</li> <li>✓ Mal carácter</li> <li>✓ Problemas financieros</li> <li>✓ Inseguridad</li> <li>✓ Frustración</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Miedo</li> <li>✓ Tristeza</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Piensa que debe organizarse más y ahorrar, dedicar más tiempo a sus hijos y que está descuidando su salud</li> <li>✓ Se ocupa y preocupa demasiado</li> </ul>  |
| MC-009 | 46 años de edad, separada, 3 hijas | Sin información familiar. considera tener dependencia familiar, violencia intrafamiliar y convivencia negativa familiar | <p>Último grado de estudio a nivel diversificado. Labora en el comercio en ventas, si tiene prestaciones laborales. Sus egresos son mayores a sus ingresos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Remuneración económica justa</li> <li>✓ Horario adecuado</li> <li>✓ Machismo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual regular</li> <li>✓ Ningún aborto</li> <li>✓ Embarazos sin complicaciones</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Problemas digestivos</li> <li>✓ Depresión</li> <li>✓ Estrés</li> <li>✓ Colon irritable</li> <li>✓ Adicción al cigarro</li> <li>✓ Tensión muscular</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Soledad</li> <li>✓ Fracaso</li> <li>✓ Envejecer</li> <li>✓ Perder hijas</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ MC se auto describe como una persona tonta, distraída, fracasada y co dependiente</li> <li>✓ Se siente triste, sola, abandonada, frustrada</li> <li>✓ Piensa ser más, cosas sin sentido, en el pasado</li> <li>✓ La persona menos importante es su ex esposo</li> <li>✓ No tiene un proyecto de vida específico.</li> <li>✓ Se ocupa y preocupa demasiado</li> </ul> |

|        |                                   |   |   |   |   |
|--------|-----------------------------------|---|---|---|---|
|        |                                   |   |   | <p><b>Tiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sentimiento de inferioridad</li> <li>✓ Malas condiciones en el hogar</li> <li>✓ Falta de amor</li> <li>✓ Incapacidad de diversión</li> <li>✓ No le gusta estar en casa</li> <li>✓ Mal carácter</li> <li>✓ Dificultades de concentración</li> <li>✓ Inseguridad</li> <li>✓ Frustración</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Obsesión</li> <li>✓ Compulsión</li> <li>✓ Ira</li> <li>✓ Enojo</li> <li>✓ Miedo</li> <li>✓ Abandono</li> <li>✓ Codependencia</li> <li>✓ Baja autoestima</li> <li>✓ Tristeza</li> <li>✓ Soledad</li> <li>✓ Llanto</li> <li>✓ Depresión</li> </ul> |   |
| EM-010 | 43 años de edad, soltera, 5 hijos | Tiene padres vivos, 3 hermanos. considera tener Convivencia familiar positiva | Último grado de estudio a nivel diversificado. Labora en el área de servicios, si tiene prestaciones laborales. Sus egresos son menores a sus ingresos. | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual estable</li> <li>✓ Ningún aborto</li> <li>✓ Embarazos sin complicaciones</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No menciona alguna</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No tener a Dios</li> </ul>  | EM se auto describe como una persona feliz y colaboradora <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se siente realizada, contenta y satisfecha</li> <li>✓ Piensa positivo</li> <li>✓ Tiene una actitud muy positiva ante las adversidades</li> </ul> |

|        |                                   |  |  |  |  |
|--------|-----------------------------------|--|--|--|--|
|        |                                   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Perder a su familia</li> <li>✓ No tener trabajo</li> <li>✓ No tener salud</li> <li>✓ Estar sola</li> </ul> <p><b>Tiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Satisfacción</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alegre</li> </ul>  |  |
| SM-011 | 49 años de edad, separada, 1 hijo | Tiene padres vivos, 3 hermanos, no convive con ellos. Tiene dependencia familiar | <p>Último grado de estudio 3er. Año de profesorado. Labora en el área de servicios educativos, si tiene prestaciones laborales. Sus egresos son mayores a sus ingresos.</p> <p>Tiene horarios extendidos, estrés por trabajo, limitaciones</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual estable</li> <li>✓ Tuvo un aborto</li> <li>✓ Embarazo con complicaciones</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Insomnio</li> <li>✓ Depresión</li> <li>✓ Fatiga</li> <li>✓ Estrés</li> <li>✓ Colón irritable</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No llenar las expectativas</li> <li>✓ Fallar en sus obligaciones</li> </ul> <p><b>Tiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Timidez</li> <li>✓ Sentimiento de inferioridad</li> <li>✓ Malas condiciones en el hogar</li> <li>✓ Incapacidad de diversión</li> <li>✓ Problemas financieros</li> <li>✓ Inseguridad</li> <li>✓ Malas relaciones interpersonales</li> <li>✓ Frustración</li> </ul> | <p>SM se auto describe como una persona amable, tímida, insegura, dejada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se siente culpable, aburrida, incapaz, fea</li> <li>✓ Piensa en su hijo, en lo que podría ser</li> <li>✓ Cree en Dios</li> <li>✓ No tiene un proyecto de vida</li> </ul> |

|        |                                    |  |   |   |   |
|--------|------------------------------------|--|---|---|---|
|        |                                    |  |   | <b>Emocionalidad</b><br>✓ Co dependencia<br>✓ Baja autoestima<br>✓ Tristeza<br>✓ Soledad<br>✓ Depresión   |   |
| BP-012 | 54 años de edad, separada, 2 hijas | Tiene a su madre viva, 1 hermana, si convive con ella.         | Último grado de estudio a nivel diversificado. Labora en el área de servicios de alimentación, si tiene prestaciones laborales. Sus egresos son menores a sus ingresos. Tiene facilidad de permisos | ✓ Salud actual regular<br>✓ Ningún aborto<br>✓ Embarazos sin complicaciones<br><b>Historial de enfermedades</b><br>✓ Insomnio<br>✓ Diabetes<br>✓ Estrés<br><b>Temores principales</b><br>✓ A estar desempleada<br><b>Tiene</b><br>✓ Timidez<br>✓ Disgusto por los fines de semana, días festivos y/o vacaciones<br>✓ Satisfacción<br><b>Emocionalidad</b><br>✓ Alegría<br>✓ Bienestar físico<br>✓ Bienestar emocional | BP se auto describe como una persona trabajadora, cariñosa, ama de casa detallista, compradora y aventurera  <br>✓ Se siente alegre, realizada como mujer, atractiva a veces<br>✓ Piensa jubilarse, pasear<br>✓ Cree en Dios<br>✓ Su proyecto de vida es vivir su vejez y disfrutarla |
| MG-013 | 57 años de edad, soltera, 2 hijos  | No especifica información. Tiene convivencia familiar positiva | Último grado de estudio a nivel licenciatura. Labora en el área de servicios como psicóloga, no tiene prestaciones laborales. No especifica información de ingresos. Tiene horario adecuado         | ✓ Salud actual regular<br>✓ Embarazos con cesáreas<br><b>Historial de enfermedades</b><br>✓ Alergias<br><b>Temores principales</b><br>✓ Desempleo<br>✓ Pobreza<br>✓ Enfermedad  | MG se auto describe como una persona con capacidades, potencialidades, soñadora, solidaria<br>✓ Se siente digna y merecedora de amor<br>✓ Piensa en mejorar, hacer el bien<br>✓ Cree en Dios  |

|        |                                     |  |  |   |   |
|--------|-------------------------------------|--|--|---|---|
|        |                                     |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enemistades</li> <li>✓ Rechazo</li> </ul> <p><b>Tiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Satisfacción</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bienestar emocional</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Su proyecto de vida es mantener su salud, tranquilidad y apoyar a quienes pueda</li> </ul>   |
| WG-014 | 30 años de edad, separada, 1 hijo   | Padres vivos. 1 hermana<br>Tiene convivencia familiar positiva       | Último grado de estudio a nivel licenciatura. Labora en ONG en administración, no tiene prestaciones laborales.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual estable</li> <li>✓ Embarazo sin complicaciones</li> <li>✓ 1 aborto</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <p>No especifica</p> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ a una enfermedad incurable</li> <li>✓ a que le pase algo a su hijo</li> <li>✓ a la soledad</li> </ul> <p><b>Tiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ bienestar emocional</li> <li>✓ alegría</li> <li>✓ bienestar físico</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <p>No especifica ninguna</p> | <p>WG se auto describe como una persona feliz, disciplinada, responsable, segura de sí misma, sincera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se siente bien, realizada</li> <li>✓ Piensa en una nueva oportunidad en el amor</li> <li>✓ Su proyecto de vida es rehacer su vida con otra pareja, estudiar, graduarse, cambiar de ambiente</li> </ul> |
| M-015  | 37 años de edad, divorciada, 1 hija | Padres vivos, tiene 1 hermano<br>Tiene convivencia familiar positiva | Último grado de estudio a nivel licenciatura. Labora en ONG, si tiene prestaciones laborales.<br>Tiene horario adecuado, prestaciones adicionales, facilidad de permisos | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salud actual estable</li> <li>✓ Embarazo sin complicaciones</li> <li>✓ Ningún aborto</li> </ul> <p><b>Historial de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colon irritable</li> <li>✓ Alergias</li> <li>✓ Dolor de cabeza</li> <li>✓ Estrés</li> </ul> <p><b>Temores principales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ que le pase algo a su hija</li> </ul>  | <p>VG se auto describe como una persona tranquila, responsable, dedicada, amigable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se siente tranquila, segura, preocupada a veces</li> <li>✓ Piensa en el amor, en su hija, en su futuro</li> <li>✓ Tiene un proyecto de vida</li> </ul>  |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ a una enfermedad grave</li> <li>✓ a la soledad</li> </ul> <p><b>Tiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ timidez</li> <li>✓ alegría</li> <li>✓ bienestar emocional</li> </ul> <p><b>Emocionalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ soledad</li> <li>✓ llanto</li> <li>✓ miedo</li> <li>✓ abandono</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|---|--|

**Fuente:** Aplicación Cuestionario Historia de Vida

Resumen del análisis y la interpretación de los temores que incidieron en el vaciado de Cuestionarios de historias de vida:

**Temor a la soledad:** este se asocia fuertemente con el abandono y rechazo sufrido desde la separación. Sentirse solas las empuja a buscar compañía emocional, una nueva pareja con patrones repetitivos de sus relaciones pasadas, debido a su baja autoestima tienden a caer en codependencia emocional.

**Temor a la muerte:** este se deriva de la necesidad de proteger a sus hijos (as), si ellas faltan éstos quedarían huérfanos y doblemente abandonados.

**Sentimientos de inferioridad e inseguridad:** asociados a baja autoestima y una baja percepción personal de sí misma. Como mecanismo de defensa pueden transformar estos sentimientos en coraje y valentía para enfrentarse ante cualquier adversidad, lo que les ayuda principalmente en el área laboral.

**Temor al desempleo:** las madres solteras necesitan sentirse seguras en sus trabajos, es por ello que su desempeño sobresale y se mantiene a veces mejor que el de una mujer soltera, esto se debe a que temen perder su trabajo, su fuente de provisión.

**Temor a enfermarse:** el padecimiento de una enfermedad grave, ya sea que pudieran padecer ellas o sus hijos (as) no es una opción; este temor incide en las madres solteras porque implican aspectos que afectarían su desempeño laboral, su economía y su bienestar emocional.

Análisis de las categorías y factores encontrados en los Cuestionarios de historia de vida:

## UBICACIÓN LABORAL

**Tabla No. 2**

|                                  | % incidencia  |               |          |
|----------------------------------|---------------|---------------|----------|
| Área de servicios                | 73%           |               |          |
| Área de comercio                 | 27%           |               |          |
| Condiciones laborales favorables | <b>SI</b>     | <b>NO</b>     |          |
|                                  | 60%           | 40%           |          |
| Prestaciones laborales           | <b>SI</b>     | <b>NO</b>     |          |
|                                  | 60%           | 40%           |          |
| Ingresos mayores a egresos       | 47%           |               |          |
| Ingresos menores a egresos       | 53%           |               |          |
| Nivel de estudio                 | Diversificado | Universitario | Posgrado |
|                                  | 47%           | 47%           | 6%       |

**Fuente:** Apartado dinámica laboral, Cuestionario historia de vida

Según las respuestas obtenidas en este apartado, el área de servicios es la que ocupa el mayor porcentaje de las madres solteras; esto se debe a que las empresas buscan cada vez más personal profesional y calificado, aunque en niveles de estudio el resultado es parejo entre diversificado y universitario, las mujeres madres solteras evidenciaron mantenerse actualizadas en capacitación y desarrollo profesional. Por lo consiguiente, estar más calificadas les dio la oportunidad de tener buenas condiciones labores y derecho a prestaciones según la ley lo establece. Aunque laboren en el área de su preferencia, obtengan beneficios adicionales y no sean discriminadas por el mercado laboral, la remuneración que perciben en la mitad del grupo de estudio es menor a sus gastos por lo que se considera como un factor que afecta la estabilidad económica y emocional de la madre soltera debido a que es la única proveedora en su hogar.

## FACTORES PSICOLÓGICOS QUE PREDOMINAN

Tabla No. 3

| Factores Psicológicos | % incidencia |
|-----------------------|--------------|
| Rechazo               | 13%          |
| Miedo                 | 40%          |
| Apatía                | 20%          |
| Baja autoestima       | 27%          |
| Enojo                 | 20%          |
| Síntomas de depresión | 40%          |
| Timidez               | 33%          |
| Frustración           | 27%          |
| Bienestar emocional   | 40%          |
| Enojo                 | 20%          |

**Fuente:** Apartado Estado de Salud Física, emocional y psicológica Cuestionario historia de vida

En la tabla No. 3 se indican los factores psicológicos que predominan en las madres solteras; el miedo a la soledad y al abandono son las principales afecciones que impactan las vidas de estas mujeres debido a la inseguridad que les ocasiona el rechazo, bajando considerablemente su autoestima de mujer. Emociones como tristeza, enojo, llanto, dolor emocional, apatía son síntomas de depresión que generalmente se presentan cuando éstas deben enfrentar los problemas sin el apoyo de la figura masculina, principalmente de tipo monetario. El desencadenamiento de sentimientos negativos, la fobia a la muerte surgen porque temen dejar huérfanos a sus hijos (as) y que nadie se ocupe de ellos (as).

## FACTORES SOCIALES QUE PREDOMINAN

**Tabla No. 4**

| Factores Sociales       | % incidencia |          |     |
|-------------------------|--------------|----------|-----|
|                         | Positiva     | Negativa | N/R |
| Convivencia familiar    | 47%          | 14%      | 40% |
| Machismo                | 27%          |          |     |
| Discriminación Social   | 14%          |          |     |
| Violencia intrafamiliar | 27%          |          |     |
| Dependencia familiar    | 40%          |          |     |
| Vicios                  | 14%          |          |     |
| Problemas financieros   | 20%          |          |     |

**Fuente:** Apartado dinámica familiar Cuestionario historia de vida

Las madres solteras, viendo la necesidad de salir adelante con sus hijos (as) en su mayoría presentan dependencia familiar porque tienen que vivir en casa de sus padres, compartir gastos y depender de alguno de los progenitores para el cuidado de sus hijos(as). En adicional, en caso la convivencia familiar sea negativa desencadenan factores como machismo, vicios, discriminación y hasta violencia intrafamiliar.

## CONDICIONES FISICAS

Tabla No. 5

| Malestares Físicos   | % incidencia |
|----------------------|--------------|
| Dolor de cabeza      | 33%          |
| Hipertensión         | 14%          |
| Insomnio             | 20%          |
| Hipotensión          | 7%           |
| Estrés               | 80%          |
| Problemas digestivos | 20%          |
| Colon irritable      | 27%          |
| Alergias             | 14%          |
| Tensión muscular     | 27%          |
| Fatiga               | 20%          |

**Fuente:** Apartado salud física Cuestionario historia de vida

La mujer por naturaleza es un ser multitareas, debido a los roles que debe desempeñar: cuidado de hijos (as), casa, estudios, trabajo, cuidado personal etc., una de las afecciones físicas que inciden en la muestra es el estrés; a esta afección se asocian los dolores de cabeza, colon irritable y problemas digestivos. La tensión muscular provoca insomnio, fatiga e hipertensión. En algunos casos las alergias aparecen como mecanismo de defensa. La interrelación de los malestares y afecciones físicas presentados en la muestra son evidentes. El temor a enfermarse que manifestaron algunas entrevistadas se debe a que ellas no pueden parar de trabajar porque saben que de ellas depende mucho de su entorno. Ellas mismas suprimen el dolor físico, el enfermarse implicaría gastos en medicinas, ausencias laborales, cambios de humor y poca atención a sus hijos (as), entre otros.

### 3.1.1 Análisis de contenido de Testimonios

#### Síntesis descriptiva del testimonio No. EC-001

Tabla No. 6

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida   |
|------------|---|---|--|
| EC-001     | Co dependencia emocional<br>Temores<br>Baja autoestima<br>Violencia psicológica<br>Manipulación<br>Problemas conyugales<br>Abandono | (+)<br>Apoyo familiar<br>Posicionamiento laboral estable<br>Superación profesional<br>(-)<br>Deudas<br>Salario mínimo al inicio<br><br>Divorcio | Valentía y coraje para continuar adelante con sus hijas<br><br>Trabajó más duro para poder salir de deudas y darle estabilidad a sus hijas |

**Fuente:** grabación de testimonio No. 1

Madre soltera de 31 años de dos hermosas niñas. Se casó y su matrimonio duró relativamente poco tiempo. Las razones de la separación: celos y estados depresivos del ex conviviente. Ella tomó la decisión de separarse aun cuando sabía que tenía deudas y dos hijas que mantener. Logró posicionarse en una empresa de Call center y ascendió. Dentro del relato encontramos los siguientes factores:

## Síntesis descriptiva del testimonio No. IM-002

**Tabla No. 7**

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales  | Resiliencia y Proyecto de vida  |
|------------|---|--|---|
| IM-002     | Co dependencia emocional<br>Temores<br>Baja autoestima<br>Violencia psicológica<br>Violencia física<br>manipulación<br>Problemas conyugales<br>Abandono<br>Depresión<br>Miedo<br>Soledad<br>Llanto<br>Sufrimiento | (+)<br>Apoyo familiar<br>Superación profesional<br>(-)<br>Rechazo por el padre<br>Deudas<br>Salario mínimo al inicio<br>Divorcio<br><br>Machismo | Continuar estudios<br>Pagar la universidad a su hijo<br><br>Trabajar en el acompañamiento a mujeres con problemas similares a los que ella atravesó |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 2

Madre soltera de 32 años de un varoncito. Hija de madre soltera, falleció cuando tenía 16 años. Nunca tuvo relación con su padre. Vivió con sus abuelitos luego de quedar huérfana. Tuvo su primer novio a los 14 años y a los 20 se embarazó, se casó y vivieron juntos por un tiempo. Comenzó a sufrir de violencia psicológica y física. Constantemente padecía de estados depresivos severos. Concluyó sus estudios universitarios, al mismo tiempo que tuvo el impacto de la separación y el divorcio. Se vio obligada a salir a trabajar para sostener a su hijo. Se endeudó y en ocasiones no tenía qué comer. Inicialmente consiguió un empleo con un salario por debajo del mínimo. Posteriormente fue buscando la manera de mejorar sus ingresos. A la fecha considera haber superado muchos obstáculos, mejoró sus ingresos y su relación con su hijo.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. IC-003

**Tabla No. 8**

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales  | Resiliencia y Proyecto de vida   |
|------------|---|--|--|
| IC-003     | Co dependencia emocional<br>Baja autoestima<br>manipulación<br>Abandono<br>Rechazo<br>Miedo<br>Soledad<br>Llanto<br>Adicción a los dulces | (+)<br>Apoyo familiar<br>Superación profesional<br>Logros académicos<br>Pensión alimenticia<br>(-)<br>Deudas Machismo<br>Feminismo | Logró superar toda adversidad, perdonar y pedir perdón<br><br>Posicionarse en un puesto gerencial<br>Rehacer su vida<br>Apoyar a toda mujer co dependiente<br><br>Ver a su hijo realizado como profesional |

**Fuente:** Relato de testimonio escrito No. 3

Madre soltera de 34 años de un adolescente. Cuando resultó embarazada y le comunicó al padre del bebé, este le dio la espalda y lo negó. Luego de un intento de abortar, decidió continuar con el embarazo. Contó con el apoyo de su familia. Debido a la responsabilidad que conllevaba un hijo se esforzó por trabajar, estudiar y ascender. Logró estabilizarse económicamente, aunque emocionalmente estaba desgastada, lo que la llevó a bajar en su desempeño laboral. A la fecha se siente una mujer auto realizada, estudió en la universidad, se posicionó en un buen trabajo con prestaciones laborales y beneficios adicionales que incluyen a su hijo. Dentro de su proyecto de vida contempla estudiar una maestría, ayudar a su hijo para que estudie en la universidad y rehacer su vida.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. EM-004

**Tabla No. 9**

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida  |
|------------|---|---|---|
| EM-004     | Co dependencia emocional<br>Baja autoestima<br>manipulación<br>Abandono<br>Rechazo<br>Miedo<br>Soledad<br>Llanto<br>Adicción a los dulces | (+)<br>Apoyo familiar<br>Superación profesional<br>Logros académicos<br>Pensión alimenticia<br>(-)<br>Deudas<br>Machismo<br>Feminismo | Logró superar toda adversidad,<br>perdonar y pedir perdón<br><br>Ver crecer su negocio<br>Rehacer su vida<br><br>Ver a su hija realizada como profesional |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 4

Madre soltera de 36 años de una bella niña. Se enamoró del padre de su hija y se entregó por amor. Resultó embarazada y decidieron vivir juntos. En la convivencia su ex pareja demostró ser otra persona, vivía enojado, mal humorado. Comenzó a insultarla y hacerla de menos. Sufrió violencia psicológica e incluso una vez intentó agredirla. Cuando la relación no dio para más se separaron. Ella tuvo siempre el apoyo de su mamá, regresó a su casa a vivir y comenzó a trabajar en ventas. A veces le iba bien a veces no. Tuvo dificultades y limitaciones económicas. A la fecha tiene un negocio propio al cual le apuesta para que sea el sustento de ambas cuando ya no pueda desempeñarse en una empresa.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. ER-005

**Tabla No. 10**

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida   |
|------------|---|---|--|
| ER-005     | Co dependencia emocional<br>Baja autoestima<br>Abandono<br>Rechazo<br>Temor a enfermarse<br>Soledad | (+)<br>Apoyo en su iglesia<br>Superación profesional<br><br>(-)<br>Deudas<br>Ningún apoyo familiar<br>Sin prestaciones<br><br>Sin seguro social | Logró superar toda adversidad, siempre mantiene una actitud positiva y sonríe ante cualquier situación<br><br>Rehacer su vida<br><br>Ver a sus hijos auto realizarse |

Fuente: Grabación de testimonio No. 5

Madre soltera de una niña y un niño, con 38 años de edad. De su primera convivencia nació la nena, pero su pareja las abandonó por influencia de su hermana. Al año y medio aproximadamente se involucró en una segunda relación de la cual nació el nene. La 2da. Pareja también la abandonó y rechazó al niño y a ella. Tuvo que enfrentar la nueva responsabilidad de sostener a sus dos hijos. Ambos hombres se desentendieron completamente de sus respectivos hijos. Ella logró posicionarse en un trabajo donde le iba muy bien, y tenía prestaciones, pero un error que ella cometió le costó su trabajo y la despidieron. Sumado a la responsabilidad de no tener ningún apoyo para mantener a su familia, está a cargo de su mamá y abuelita quienes se encuentran discapacitadas, por lo que optó por trabajar Freelance. Era una buena opción y al principio le iba muy bien porque el negocio de diseño gráfico tenía su auge, pero con la tecnología tan avanzada poco a poco comenzó a disminuir el ingreso, por lo que comenzó a adquirir deudas para solventar las necesidades básicas de alimentación y techo. En la actualidad, ella sigue luchando y perseverando para llevar el sustento a su hogar, ha hecho un gran papel como madre y padre y se evidencia en sus hijos. Sueña con rehacer su vida algún día y ver realizados a sus hijos. Teme enfermarse porque no habría nadie que vele por ellos.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. CP-006

Tabla No. 11

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida  |
|------------|---|---|---|
| CP-006     | Co dependencia emocional<br>Alcoholismo<br>Machismo<br>Abandono<br>Rechazo<br>Temor a enfermarse<br>Incertidumbre | (+)<br>Apoyo familiar<br>Trabajo que edifica<br>Logros académicos<br><br>(-)<br>Deudas<br>Sin prestaciones<br>Sin seguro social<br>Discriminación en la iglesia<br>machismo | Desempeña con más animo su trabajo<br>Tiene metas a corto, mediano y largo plazo<br>Anhela rehacer su vida<br><br>Quiere dar lo mejor a su hija |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 6

Madre soltera de una bella niña, con 39 años de edad. Se casó ilusionada como cualquier mujer, deseando tener un hogar que durara para siempre. Pero desde el inicio de la convivencia se dio cuenta que no era así. Su ex pareja tenía un vicio de alcoholismo, y era muy inestable laboralmente por lo que no cumplía con su responsabilidad de mantener a su familia. Ella fue enseñada a trabajar desde pequeña y aprendió el valor del dinero, por lo que no se le dificultó continuar trabajando para sostener su hogar, incluyéndolo a él. Se superó académicamente pero su situación en el hogar iba de mal en peor. Fue víctima de abusos verbales, violencia psicológica e incluso física. Tuvo varios intentos de dejarlo pero él siempre la manipulaba para que volvieran, ella en el fondo tenía la falsa esperanza de que él cambiara, pero no fue así. En enero de este año tomó la decisión de separarse, su familia la apoyó. Ella tiene un trabajo el cual la edifica mucho, aunque no tiene derecho a prestaciones laborales se siente muy contenta y agradecida por tenerlo. Su mayor anhelo es rehacer su vida porque no cree en el resentimiento hacia los hombres, actualmente se encuentra en proceso de divorcio y aunque es una situación bien difícil lo está manejando bien porque se dedica a su hija, a su trabajo y a un negocio que tiene. Tiene estudios de maestría y va por más. Entre sus proyectos a mediano y largo plazo menciona que quiere construir su casa con piscina. Por otro lado, menciona que ha sufrió discriminación en su iglesia, cuando anunció su separación.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. LJ-007

**Tabla No. 12**

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales  | Resiliencia y Proyecto de vida  |
|------------|---|--|---|
| LJ-007     | Co dependencia emocional<br>Depresión<br>Abandono<br>Rechazo<br>Timidez | (+)<br>Apoyo familiar<br>Apoyo en su iglesia<br>Trabajo con horario adecuado<br><br>(-)<br>Matriarcado<br>Bajo salario | Actitud positiva<br>Perseverante<br>Buena madre<br><br>Concluir estudios<br>Mejorar fuente laboral y de ingresos<br>Independizarse<br>Ver a su hijo graduarse |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 7

Madre soltera de un niño, con 38 años de edad. Conoció al papá de su hijo en el lugar de trabajo. Estuvieron de novios un año aproximadamente pero ella se dio cuenta de algunas cosas que no le agradaban de él y decidió terminar con él. El hombre al verse abandonado amenazó con matarse si no volvían, él padecía de estados depresivos crónicos por lo que ella temió que en verdad lo hiciera. Decidió darle una segunda oportunidad y fue cuando resultó embarazada, al ver él lo que estaba sucediendo se asustó, aunque tomaron la decisión de casarse ella ya no estaba tan segura de querer hacerlo. Unos días antes de la boda ella decidió que mejor cada quién por su lado. Nació el nene y él nunca estuvo pendiente de ellos. No era una persona estable por lo que no se esperaba mucho de él. A veces ayudaba, generalmente no. Ella labora en servicios educativos, goza de prestaciones y tiene un horario adecuado que le permite pasar más tiempo con su hijo. Aunque deba sacrificar su economía porque el salario que percibe no le es suficiente. Su familia la apoyó aunque vive demasiado reprimida por su mamá, quien la manipula con el niño. Ella debe aguantar porque no tiene a donde ir. Desde pequeña tuvo cierta rivalidad con su mamá, hubo matriarcado. Su proyecto de vida se enfoca a independizarse con su hijo, rehacer su vida y concluir sus estudios para posicionarse en un mejor trabajo que le garantice una mejor calidad de vida a ella y a su hijo.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. ES-008

Tabla No. 13

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida   |
|------------|---|---|--|
| ES-008     | Relaciones co dependientes<br>Co dependencia familiar<br>Abuso psicológico<br>Abandono<br>Manipulación<br>Engaño<br>Reprime dolor físico<br>Rechazo a nuevas relaciones<br>Inseguridad<br>Enojo | (+)<br>Apoyo familiar<br>Negocio propio<br>Horario adecuado<br>Apoyo en la iglesia<br>Logros académicos<br>(-)<br>Bajos ingresos<br>Sin prestaciones<br>Sin seguro social | Persona fuerte, analítica, observadora<br>Actitud positiva<br>Perseverante<br>Buena madre<br>Búsqueda de mejores oportunidades laborales<br><br>Ver a sus hijos realizados |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 8

Madre soltera de dos niños y una niña, con 42 años de edad. Conoció al papá de sus hijos saliendo de una relación enfermiza de casi 9 años de duración. Era casado, separado con una historia demasiado complicada que lo seguía a donde quiera que fuera. Cuando nació su primera nena ella esperaba ansiosa que pudieran formar un hogar, no sucedió así porque resultó una tercera pareja y una hija de estos; al enterarse ella intentó dejarlo y salir adelante con su hija, pero entre manipulación y promesas falsas resultó embarazada de su segundo hijo. Aparentemente en esta ocasión sí iban a unirse, tampoco sucedió porque siempre había una sombra que los perseguía. Entre esta situación resultó el 3er. Embarazo. Luego de tantos ruegos logró que él pagara una casa para formar un supuesto hogar, pero ella vivía sola con sus hijos porque él solo llegaba a comer y nunca se quedaba en casa. Ella siempre tuvo el apoyo de su familia, y cuando se dio cuenta que no funcionó ella se regresó a su casa con sus papás, allí vive actualmente con sus hijos. El hombre nunca se decidió por formar un hogar con ellos, sin embargo sí se hace cargo de los niños. Emocionalmente ella se encuentra desgastada aunque siempre se le ve positiva y sonriente. Ella tiene un negocio propio, la ventaja es que puede atender a sus niños y ella hace su tiempo, la desventaja es que los ingresos no son suficientes para cubrir todas las necesidades porque aunque él se haga cargo de algunos gastos, siempre hay necesidades en el hogar. Ella menciona que tiene 2 carreras pero nunca las pudo ejercer en una empresa porque los horarios la limitaban, aunque sabe que puede tener mejores ingresos, no compensa el dejar solos a sus niños. Su anhelo más grande es ver su negocio caminar solo, y dedicar más tiempo a sus niños, verlos realizados y rehacer su vida con una persona nueva y diferente,

## Síntesis descriptiva del testimonio No. MC-009

**Tabla No. 14**

| No. Código | Factores Psicológicos  | Factores Sociales/laborales  | Resiliencia y Proyecto de vida   |
|------------|--|--|--|
| MC-009     | Engaño<br>Abandono<br>Celos<br>Temor a la violencia<br>Separación<br>Baja autoestima<br>Ansiedad | (+)<br>Trabajo estable<br>Apoyo familiar en sus decisiones<br><br>(-)<br>Discriminación religiosa<br>Sin prestaciones laborales<br>Sin seguro social | Se considera una mujer luchadora, fuerte y honesta<br>Cuidar y dar lo mejor a su hijo<br>Estudiar una maestría<br>Casarse de nuevo |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 9

Madre separada por infidelidad. Conoció a su ex en la iglesia, se enamoraron y tuvieron una relación de 12 años de noviazgo, al casarse todo iba bien, lo único es que por trabajo él tenía que viajar mucho y pasar la mayor parte del tiempo fuera de casa, pero la confianza de ella prevalecía. Descubrió que la engañaba y ella no lo toleró, decidieron separarse y él rehizo su vida con otra persona, ella se quedó sola y en la actualidad vive, trabaja y sueña para su hijo. Su autoestima bajó, fue discriminada por quedarse sola, y el shock más fuerte de tener que criar a su hijo sola. Los gastos se duplicaron y ella se ha visto envuelta en limitaciones económicas severas, tienen un trabajo estable pero no cuenta con prestaciones laborales. en el aspecto laboral no le afectó, al contrario su temperamento se fortaleció para enfrentar los desafíos del trabajo. Aunque tuvo cierta crítica por su familia, apoyaron su decisión. Ha sido discriminada por ser madre sola en el colegio donde estudia su hijo, por ser un establecimiento católico valoran mucho a la familia (papá, mamá, hijos). Dentro de su proyecto de vida plantea seguir apoyando a su hijo, estudiar una maestría, y casarse de nuevo ya que sí cree en el matrimonio.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. EM-010

**Tabla No. 15**

| No. Código | Factores Psicológicos                     | Factores Sociales/laborales  | Resiliencia y Proyecto de vida  |
|------------|---|--|---|
| EM-010     | Engaño<br>Divorcio<br>Abandono<br>Rechazo | (+)<br>Trabajo estable<br>Apoyo familiar<br>Estabilidad laboral<br>(-) | Se considera una mujer trabajadora, dinámica, siempre contenta, positiva<br>Si la vida le regala el amor de nuevo ella lo acepta<br>Desea estudiar y seguir superándose<br><br>Se siente satisfecha y feliz de ver a sus hijos realizados |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 10

Madre soltera de 5 hijos (4 propios y 1 adoptado. Todos mayores de edad), con 43 años de edad. Se casó a los 16 años, a los años descubrió que la engañaba y se separaron, él nunca la apoyó ni se recordó de sus hijos. Desde el abandono tuvo que salir a trabajar para sostener a sus hijos. Siempre ha tenido el apoyo de su mamá y su hermana; trabajó duro para dar estudios a sus hijos y hasta el día de hoy siente que lo logró. Ella se caracteriza por mantener una sonrisa en su rostro y contagia con su estado de ánimo, aun cuando tenía dificultades de todo tipo, siempre tenía una palabra de aliento para todo el que se le acercaba. Considera no haber tenido ni discriminación ni le afectó tanto la situación porque la misma situación le dio coraje para levantarse y salir adelante. Sus planes a futuro se enfocan a estudiar una carrera universitaria y cuidar y disfrutar a sus nietos.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. SM-011

**Tabla No. 16**

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida   |
|------------|---|---|--|
| SM-011     | Abuso verbal, psicológico, sexual, económico<br>Baja autoestima<br>Engaño<br>Abandono<br>Rechazo<br>Co dependencia<br>Miedo | (+)<br>Apoyo familiar<br>Apoyo religioso<br><br>(-)<br>Salario bajo<br>Deudas<br>Limitaciones económicas<br>Malas condiciones laborales | A pesar de las adversidades ha superado mucho la situación de su separación. Desea mejorar sus condiciones laborales e ingresos<br><br>Apoya a su hijo en todo y trabaja para él |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 11

Madre sola, separada por infidelidad y abuso psicológico. Tiene un hijo de 18 años. Conoció a su ex pareja y en menos de un año se casaron. Desde el principio ella notó que el interés de él solo era de tipo sexual pero su baja autoestima permitió todo tipo de abuso, verbal, psicológico, sexual incluso. Él era una persona apática, y hacía de menos a su familia y a ella, incluso a su hijo cuando nació todo el tiempo se refirió a él con palabras so heces, a ambos. Convivieron durante 14 años, el extremo era tal que nunca le compró cama o un mueble para la casa, no tenían donde sentarse. Y de gasto le dejaba diariamente escasos Q10.00 para alimentar 3 bocas. La decisión de dejarlo no fue directamente de ella, pues temía quedarse sola, pero su hijo que se daba cuenta de todo lo que su papá era, él mismo un día tomó sus cosas y se fue para la casa de sus abuelos maternos, y le dijo a ella que él ya no iba a regresar a esa casa con ese señor. Ella al ver el valor de su hijo lo siguió y desde entonces viven en casa de sus papas, ella tiene un trabajo en el sector público, y aunque tiene prestaciones el salario es demasiado bajo, por lo que aún se ve limitada económicamente. El padre del niño no aporta ayuda económica, pero sí busca la manera de molestarlos. Ella anhela conseguir un trabajo mejor pagado, anhela rehacer su vida, ver a su hijo realizado como profesional y algún día formar un verdadero hogar con un hombre que la ame, la valore y la respete.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. BP-012

**Tabla No. 17**

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales  | Resiliencia y Proyecto de vida   |
|------------|---|--|--|
| BP-012     | Celos<br>Mal carácter<br>Agresividad<br>Desvaloración<br>Enojo<br>Ira<br>Maltrato | (+)<br>Apoyo familiar<br>Apoyo de su jefa<br>Apoyo de su hija mayor<br>(-)<br>Salario bajo<br>Deudas<br><br>Baja en el negocio | Mujer luchadora,<br>amigable,<br>emprendedora<br><br>Proyecto de vida<br>es trabajar,<br>cuidarse para<br>seguir adelante y<br>cuidar a sus nietos |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 12

Madre soltera de 53 años de edad, dos hijas adultas. Estuvo casada durante 22 años, la separación se dio más que todo por el mal carácter de él, era celoso y agresivo. La trató mal siempre y aun cuando ella trabajó hombro a hombro con él, cuando se separaron él dijo que ella era una mala mujer, ella se llenó de cólera, enojo y odio. Siempre tuvo el apoyo incondicional de su mamá y hermana, cuando se quedó sola con sus hijas ella se dedicó a trabajar, ha tenido dos trabajos uno donde duró 12 años y en el que está actualmente que lleva 24 años laborando, sus condiciones laborales no son las mejores pues sus ingresos son bajos, pero ha sido la fuente de ingreso para sacar adelante a sus hijas, en especial a la pequeña quien a la fecha todavía la apoya con sus estudios en la universidad. Su jefa la ha apoyado siempre, aunque la situación actual en la empresa es bastante inestable por la baja en el negocio. Su temor es quedarse sin trabajo y a enfermarse gravemente.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. MG-013

**Tabla No. 18**

| No. Código | Factores Psicológicos   | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida  |
|------------|---|---|---|
| MG-013     | Violencia psicológica, sexual, verbal, económica<br>Baja autoestima<br>Co dependencia emocional<br>Rechazo<br>Inestabilidad emocional | (-)<br>Inestabilidad laboral<br>Machismo<br>Alcoholismo<br>Discriminación laboral | Mujer luchadora, trabajadora, madre amorosa con proyección de ayuda social<br><br>Proyecta a futuro muchos años de trabajo y satisfacciones |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 13

Madre soltera de 57 años de edad, una hija y un hijo adultos ya, desde pequeña sufrió violencia sexual, machismo, alcoholismo y abusos. Por la misma situación su salida fue unirse a una pareja desde muy joven, no fue la mejor decisión porque cayó en la misma situación, sufrió todo tipo de violencia en esta convivencia. Al no aguantar hubo separación. Por su baja autoestima y dependencia a los hombres cayó una y otra vez con muchas relaciones enfermizas que solo la dejaban lastimada, vacía y frustrada. A pesar de no tener un apoyo familiar, ni nadie que la acompañara en sus adversidades, ella trabajó arduamente para sacar adelante a sus hijos, ambos son profesionales exitosos y ahora ellos son los que la ayudan. Incluso su hijo le costó los estudios universitarios y logró graduarse de psicóloga. Ahora ella ya rehabilitada de la dependencia emocional que vivió durante muchos años, se dedica a trabajar con mujeres para apoyarles a salir de esas malas relaciones. Aunque sufre de discriminación por la edad, ella aún tiene el ánimo de seguir trabajando para disfrutar su vejez. Siente temor a padecer limitaciones económicas, a que sus hijos se enfermen o le suceda algo a su nieto. Dentro de su proyecto de vida todavía considera tener mucha vida para trabajar y ejercer su carrera.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. M-014

**Tabla No. 19**

| No. Código | Factores Psicológicos  | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida  |
|------------|--|---|---|
| M-014      | Soledad<br>Miedo<br>Tristeza<br>Rechazo<br>Culpa<br>Evasión<br>Llanto<br>Duelo no resuelto | (+)<br>Dinámica familiar positiva<br><br>(-)<br><br>Reside en un área considerada peligrosa y teme por la vida de sus hijos | Aunque la invade la tristeza dentro de su proyecto de vida contempla llegar a la universidad para cambiar sus condiciones de vida |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 14

Madre viuda, 3 hijos. Su esposo falleció en un hecho de violencia y a partir de este suceso su vida cambió. Se siente muy culpable por la muerte de él, convivieron 13 años como familia y fue una vida maravillosa. En la actualidad siente que su duelo no lo ha superado ni sus hijos, ellos la culpan de la muerte de su papá, incluso han dicho que hubieran preferido que fuera ella quien se hubiera muerto y no él. Eso la ha hecho sentir muy mal todo este tiempo. Ella tiene que dejarlos para salir a trabajar, pero siente que sus hijos se le están saliendo de control. Se siente sola, triste y desdichada, se ha refugiado en su trabajo porque dice que allí se le olvida su realidad. También ingresó a estudiar, quiere terminar la primaria y estudiar un diversificado, eso también la ayuda a huir de su realidad. El apoyo que siempre ha tenido es el de su mamá, ella cuida de sus hijos cuando se va a trabajar. Su mayor temor es que le pase algo a sus hijos.

## Síntesis descriptiva del testimonio No. WG-015

**Tabla No. 20**

| No. Código | Factores Psicológicos                       | Factores Sociales/laborales   | Resiliencia y Proyecto de vida  |
|------------|---|---|---|
| WG-015     | Madura<br>Positiva<br>Engaño<br>Infidelidad | (+)<br><br>(-)<br>Discriminación por pensamiento religioso<br>No tiene prestaciones laborales<br>No tiene seguro social | Mujer alegre, sincera, emprendedora, positiva<br>Quiere estudiar y graduarse en la universidad<br><br>Apuesta por rehacer su vida |

**Fuente:** Grabación de testimonio No. 15

Madre soltera de 29 años de edad, tiene un niño de 5 años. Conoció al papá de su hijo cuando laboraban juntos, decidieron casarse cuando ella resultó embarazada y formaron un hogar, pero él tenía un defecto, era muy mentiroso. Pasó mucho tiempo desempleado y ella tuvo que sostener el hogar por mucho tiempo. Cuando al fin consiguió un trabajo resultó con una aventura amorosa y la chica resultó embarazada. Ella decidió dar por terminada la relación y se separaron, él se fue a su casa y ella con sus papás. Emocionalmente considera que no le afectó, pues ella ya lo esperaba porque no le apostaba mucho a la relación. En la actualidad la relación con su ex pareja es mucho mejor que antes, él se encarga de los estudios del niño y sí tiene relación con él. En el aspecto laboral tiene una estabilidad de 7 años en su trabajo actual y aunque no tiene prestaciones considera que es la fuente de ingresos con la que sostiene a su hijo. Su familia la apoyó aunque la criticó por haberse separado, ya que el pensamiento religioso indica que la mujer debe permanecer con su esposo hasta que la muerte los separe, pero quien más la ha apoyado es su hermana. Dentro de su proyecto de vida contempla seguir estudiando, sacar a su hijo adelante y superarse profesionalmente.

## CAPÍTULO IV

### 4. Conclusiones y Recomendaciones

#### 4.1 Conclusiones

1. Las madres solteras evidenciaron que factores como el abandono, abuso, baja autoestima, violencia física y psicológica, tienen una alta incidencia de afección.
2. El apoyo familiar juega un papel importantísimo en el desenvolvimiento del rol de madre soltera. Aunque las dinámicas familiares muchas veces no son las ideales, vienen a formar parte de la vida de estas mujeres que dependen del apoyo en cuanto a vivienda, cuidado de los hijos (as) y alimentación.
3. La mayoría de las madres solteras evidenciaron temor a enfermarse, a que le suceda algo a sus hijos y al desempleo.
4. La falta de prestaciones laborales es un factor que desestabiliza la emocionalidad de la madre soltera, las limitaciones económicas que atraviesan se verían subsanadas si tuvieran estos beneficios.
5. En todas las madres solteras entrevistadas se evidenció un alto sentido de resiliencia, en medio del relato de sus testimonios hubo llanto, risa, silencios, pero en ningún momento demostraron odio, dolor en contra de los padres de sus hijos(as). Al contrario, en todas se encontraron rasgos de perseverancia y tolerancia a las adversidades, e indicadores que demostraron que pudieron salir adelante como profesionales, madres y amigas.
6. La sociedad sí discrimina a las madres solteras; en lo laboral por la edad, en lo religioso por los paradigmas tradicionalistas, en la familia por la falta de antecedentes en las generaciones de mujeres separadas de sus maridos.

## 4.2 Recomendaciones

1. A algunas madres solteras entrevistadas se les sugirió llevar un tratamiento de acompañamiento psicológico para superar traumas o tristezas que aún lastiman, pero que no evidencian repercusión en su desempeño laboral.
2. A las empresas y organizaciones que emplean a madres solteras se les sugiere no discriminar de ninguna manera a este grupo privilegiado de seres humanos, a lo contrario, se les debe dar todo el apoyo que requieren porque ellas demuestran mejor rendimiento laboral por la alta responsabilidad que tienen al ser las proveedoras de su familia.
3. A las organizaciones sociales que velan por los derechos de la mujer, se les invita a impulsar proyectos con enfoque de género, y en especial inclusión a la participación de madres solteras empoderadas con visión futurista para lograr una estabilidad social por medio de familias unidas y con valores fundamentados que sean transmitidos a nuestras futuras generaciones.
4. A nuestras autoridades locales se les recomienda ampliar la divulgación y visibilidad de proyectos en apoyo a la mujer, que su enfoque primordial sea hacia las madres solteras y a los hijos(as) de estas; porque de tal manera estaremos garantizando hombres y mujeres con valores y principios para la sociedad guatemalteca.
5. Se recomienda a estudiantes de la Escuela de Psicología que puedan dar seguimiento a investigaciones sobre la temática de la presente investigación, con otros enfoques que tengan como objetivo principal devolver a la sociedad mujeres empoderadas que generen cambios.

## BIBLIOGRAFÍA

- Atrahdom, (2011, 12 de febrero). *Las Mujeres en el mercado laboral Guatemalteco*.  
Extraído el 27 de julio de 2012 desde <http://atrahdom.files.wordpress.com/2011/02/investigacic3b3n-4to-borrador.pdf>
- Berregui, A., Isabel, M. (1978). *La madre soltera frente a la sociedad*. Revista de sociología. 173-196
- Bourrbeau, L., Martel, J. (S.f.) *Diccionario de las enfermedades emocionales*. 307 págs.  
Extraído el 14 de mayo de 2013 desde <http://www.sanateysana.com/diccionario>.
- Cardona Moltó, M. C. (2002). *Introducción a los métodos de investigación en educación*. Madrid, España: EOS.
- Castro, C, (S.f.). *El vacío existencial: El Sentido de la vida*. Trabajo presentado en Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.
- Castro, C. (s.f.). *El vacío existencial*. Manuscrito presentado para publicación
- Cid, A. (s.f.) *La dependencia emocional "Una visión integradora"*. Manuscrito presentado para publicación
- Díaz, P., Jociles, M.I., Moncó, B., Rivas, A.M., Villamil, F., (2008, Marzo 12) Portularia Vol. VIII, No. 1. *Una reflexión crítica sobre la monoparentalidad: el caso de las madres solteras por elección*, 265-274. Extraído el 17 de Julio de 2012 desde <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2186/b15506010.pdf>
- Dufour, D., (S.F.) *La herida del abandono*. Manuscrito presentado para publicación
- Ester Barberá Heredia, Noviembre (2004). CIRIEC-España, Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa, No. 50. *Diversidad de género, igualdad de oportunidades y entornos laborales*, 37-53. Extraído el 31 de julio de 2012 desde <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/174/17405003.pdf>
- Fernández, P., Extremera, M., Ramos, N. (2001, Marzo) Boletín de Psicología No. 70, Universidad de Málaga. *Inteligencia Emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico* 79-95
- Hernández, M., (2007). *Estrés laboral y comunicación organizacional en hombres y mujeres*. Tesis de Maestría Psicología con orientación organizacional. Departamentos de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla

- Instituto Nacional de Estadística. (2011). *Mercado Laboral: Encuesta nacional de empleo e ingresos –ENEI 2011-* Guatemala, C.A.
- Inter-Agency Standing Committee (2007). Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes. ISBN: 978-1-4243-3445-2 consultado el 30 de mayo de 2013 desde [http://www.who.int/mental\\_health/emergencias/iasc\\_guidelines\\_spanish.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf)
- Lupica, C., Logliandro, G. (2012) *Madres en empleos de baja calificación ocupacional: El impacto en su bienestar y en el de su familia*. Newsletter electrónico No. 50. Obtenido el día 27 de Julio de 2012, desde [www.o-maternidad.org.ar](http://www.o-maternidad.org.ar)
- Mercedes Ávila, s.f. *Teoría e historia del movimiento feminista*. Módulo I Sociología y estrategias de igualdad. Trabajo presentado en Universidad de Catilla-La Mancha –UCLM-
- Metodología de la investigación Namakforoosh. Editorial Limusa 2007 *Capítulo 8 Muestreo* Pág. 186 a 217
- Montero, M., López, E., Sánchez, J.J. (2001, Febrero). *La Soledad como Fenómeno Psicológico*. Salud mental, Vol. 24 No. 1, 19-25
- Octavio Giraldo, (1972). Revista Latinoamericana de Psicología, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Vol. 4, Núm. 003. *El Machismo como fenómeno Psicocultural*, pp. 295-309
- Olga Villalta, (2012, 23 de marzo). Diario de Centro América. *Por un feminismo subversivo (Artículo censurado en Guatemala)*. Consultado el 10 de agosto de 2012 desde <http://www.sodepaz.org/america-latina-mainmenu-15/guatemala-mainmenu-37/1867-por-un-feminismo-subversivo-articulo-censurado-en-guatemala.html>
- Ruíz, D., Yoc, D., (2007). *Análisis de la resiliencia en las historias de vida de madres solteras*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Escuela de Ciencias Psicológicas, Universidad de San Carlos de Guatemala.
- UCA Eds., (1986). Boletín de Psicología, No. 22, 219-231 –*Hacia una psicología de la Liberación (Ignacio Martín-Baró)*. Consultado el 31 de julio de 2012 desde <http://www.uca.edu.sv/deptos/psicolog/hacia.htm>
- Velásquez, M. (s.f.). *Ser madre soltera en la actualidad significa todo un reto*. Manuscrito en preparación
- Chiavenatto, I. (2000). *“Administración de Recursos Humanos”*. Colombia. Editorial Mc Graw Hill

- Frankl, V.E. (1979). *El hombre en busca de sentido*. S.L., Barcelona: Herder Editorial
- Frankl, V.E. (1994). *La presencia ignorada de Dios –Psicoterapia y religión-* 9ª. Ed. Barcelona: Editorial Herder
- Fromm, E. (1976). *Del tener al ser*. Editorial Paidós
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Colección ensayo. Editorial Kairós
- Norwood, N. (S.f.). *Mujeres que aman demasiado*. Nva. Edición: Javier Vergara Editor
- Sartré, J.P. (1946, 2da. Ed., 1954). *El ser y la nada*. Buenos Aires: Iberoamericana
- Sartré, J.P. (1985). *El existencialismo es un humanismo*. Buenos Aires: Ediciones del 80
- Coon, D. (2005). *Fundamentos de psicología*. 10ª. Ed. Int. Thomson Editores, S.A.

## **E-GRAFÍAS**

Página web: [www.definicion.de](http://www.definicion.de) / 17-07-2012 22:45 hrs.

Página web: [www.definicion.de](http://www.definicion.de) / 17-07-2012 23.35 hrs.

Página web: [www.definicion.de](http://www.definicion.de) / 17-07-2012 01:50 hrs.

Definición extraída de: <http://sobreconceptos.com/agricultura> / 18-07-2012 11:51 hrs.

Definición extraída de: <http://sobreconceptos.com/agricultura> / 19-07-2012 10:20 hrs.

Definición extraída de: <http://www.who.int/features/factfiles/mental.health/es/> el 30-05-2012 11:20

Consultado de la página web: <http://www.psicologia-positiva.com/resiliencia.html/> 22-07-2012 20:30 hrs.

## ANEXOS

### Anexo I

#### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por \_\_\_\_\_, de la Universidad \_\_\_\_\_.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (narrar un testimonio, participar en un grupo de autoayuda o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente \_\_\_\_\_ minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista y los testimonios recopilados serán codificados usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas y los cassettes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

\_\_\_\_\_

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por \_\_\_\_\_. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es \_\_\_\_\_

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente \_\_\_\_\_ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a \_\_\_\_\_ al teléfono \_\_\_\_\_.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a \_\_\_\_\_ al teléfono anteriormente mencionado.

-----  
Nombre del Participante  
(En letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

## ANEXO II

### CUESTIONARIO SOBRE LA HISTORIA DE SU VIDA

Este cuestionario tiene como propósito principal, obtener un panorama amplio de su vida. En todo trabajo científico es necesario contar con registros, dado que éstos permiten abordar los problemas en forma más completa. Llenando este formulario de la forma más detallada y precisa que pueda, contribuirá con la investigación científica que tiene por objetivo principal analizar cuáles son los factores psicológicos y sociales que afectan a la madre soltera, y cómo han repercutido en su desempeño laboral.

Se comprende que a usted le preocupe lo que ocurra con la información sobre su vida, ya que todos los datos proporcionados son de carácter personal. Toda la data recopilada para efectos de investigación y/o informes de casos son estrictamente confidenciales. **Ninguna persona fuera del terapeuta, investigador, asesor y revisor del proyecto de investigación podrá ver este cuestionario sin su autorización.**

Si no desea responder alguna pregunta, solo escriba "prefiero no responder"

Fecha: \_\_\_\_\_

#### 1. Datos generales:

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Vive en: área rural \_\_\_\_\_ área urbana \_\_\_\_\_

No. de Hijos: \_\_\_\_\_ Edades: \_\_\_\_\_ Grupo étnico: \_\_\_\_\_

Estado Civil: Soltera\_\_\_ Separada\_\_\_ Divorciada\_\_\_ Viuda\_\_\_\_\_

#### 2. Dinámica familiar:

Nombre de la madre: \_\_\_\_\_ Nombre del Padre: \_\_\_\_\_

Tiene hermanos: Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Cuántos: \_\_\_\_\_ convive con ellos:  
Si\_\_\_\_\_No\_\_\_\_\_

**Subraye** cualquiera de los siguientes items que apliquen a su caso:

Machismo                      Feminismo                      Dependencia familiar                      Convivencia positiva familiar

Discriminación                      Convivencia negativa familiar                      Vicios                      Violencia intrafamiliar

#### 3. Dinámica laboral

Último grado de estudio: \_\_\_\_\_ Ocupación u oficio: \_\_\_\_\_

Labora actualmente: si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_ Años de experiencia: \_\_\_\_\_

Tiene prestaciones laborales: Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Subraye el área en que se desempeña:

Comercio Industria Servicios Agricultura Otros (explique) \_\_\_\_\_

Ingresos Mensuales: (Encierre en un círculo el rango que corresponda)

Menos de 2000 -- 2001-3000 -- 3001-4000 -- 4001-5000 -- 5001 en adelante

Sus egresos son: Mayores a sus ingresos \_\_\_\_\_ Menores a sus ingresos \_\_\_\_\_

**Subraye** cualquiera de los siguientes items que apliquen a su caso:

Discriminación laboral Promoción laboral Remuneración económica justa

Accesibilidad Horario adecuado Horarios extendidos Estrés por trabajo

Competencias laborales Oportunidad de crecimiento Recreación Clima laboral

Discriminación por edad Discriminación por experiencia Machismo  
Feminismo

Prestaciones adicionales Facilidad de permisos Limitaciones Oportunidades de estudio

#### 4. Estado de Salud Física, emocional y psicológica

Su estado de salud física actual es:

Estable Regular Irregular Mala

Ha tenido abortos: Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Cuántos: \_\_\_\_\_

Tuvo complicaciones en su (s) embarazo (s):  
\_\_\_\_\_

Enumere sus cinco temores principales:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Subraye** cualquiera de los siguientes items que apliquen a su caso:

Dolor de cabeza Infecciones urinarias Insomnio Problemas digestivos

Diabetes Presión arterial alta Depresión Adicción al licor Adicción a la comida

Adicción a los dulces Fatiga Estrés Colón Irritable Alergias

Adicción al cigarro Ideas suicidas Tensión muscular

**Subraye** cualquiera de los siguientes items que apliquen a su caso:

Pesadillas me disgustan los fines de semana, días festivos y/o vacaciones Timidez  
Sentimiento de inferioridad Malas condiciones en el hogar Incapaz de divertirme  
Mal carácter Dificultades de concentración problemas financieros  
Inseguridad  
Malas relaciones interpersonales Frustración

**Subraye** cualquiera de los siguientes items que apliquen a su caso:

Ira Enojo Miedo Abandono Codependencia Baja autoestima

Tristeza Alegría Discriminación Inadecuado Inútil Agresivo Deprimido

Incomprensivo Repulsivo Soledad Llanto Impotencia Miedo a la soledad

Enliste sus intereses, hobbies y actividades actuales:

Describa dos situaciones que la hacen sentir ansiosa:

Describa dos situaciones que la hacen sentir serena y relajada:

¿Ha perdido el control de sí misma (berrinche, gritos, agresividad)? En caso afirmativo, por favor detalle:

### 5. Autodescripción

Por favor complete los espacios en blanco:

Soy \_\_\_\_\_ Soy \_\_\_\_\_

Soy \_\_\_\_\_ Soy \_\_\_\_\_

Me siento \_\_\_\_\_ Me siento \_\_\_\_\_

Me siento \_\_\_\_\_ Me siento \_\_\_\_\_

Pienso \_\_\_\_\_ Pienso \_\_\_\_\_

Pienso \_\_\_\_\_ Pienso \_\_\_\_\_

Quise \_\_\_\_\_ Quise \_\_\_\_\_

Quiero \_\_\_\_\_ Quiero \_\_\_\_\_

Querria \_\_\_\_\_ Querria \_\_\_\_\_

La persona más importante en mi vida es: \_\_\_\_\_

La persona menos importante en mi vida es: \_\_\_\_\_

Complete las siguientes frases

Si tengo problemas \_\_\_\_\_

Si me siento sola \_\_\_\_\_

Si me siento triste \_\_\_\_\_

Si mi hijo (a) está enfermo (a) \_\_\_\_\_

Si mi familia no me apoya \_\_\_\_\_

Si mi jefe no me apoya \_\_\_\_\_

Si mis amigos no me apoyan \_\_\_\_\_

Me gusta \_\_\_\_\_

Soy feliz cuando \_\_\_\_\_

Mi familia es \_\_\_\_\_

Mi trabajo es \_\_\_\_\_

Con mis compañeros de trabajo \_\_\_\_\_

Con mi (s) hijo (as) \_\_\_\_\_

Si me caigo \_\_\_\_\_

El sentido de mi vida es \_\_\_\_\_

Mi proyecto de vida es \_\_\_\_\_

¡Muchas gracias por su tiempo y dedicación al responder este cuestionario!

## ANEXO III

### TESTIMONIO No. IC-003

Soy una madre soltera de 34 años de edad, tengo un bello hijo adolescente de 14 años de edad; hay cosas en la vida que nunca se olvidan, y conversaciones que quedan en el recuerdo: ... Tengo que decirle algo importante: “Estoy embarazada”... él responde: “no es mío, mire usted como sale”. Este fue el escenario que marcó mi vida a los 20 años de edad, con una niñez y adolescencia complicada por la falta de amor de padres, por la falta de educación sexual, por la falta de consejería adecuada para una joven con una autoestima baja, con pocas expectativas de tener un futuro prometedor porque palabras como: “no sos capaz”, o “Para enanas no hay oportunidades”, “nadie te va a querer ni aceptar porque sos chaparra”, “las mujeres que no estudien, solo sirven para tener hijos y para el oficio” hicieron a que creciera con esas limitaciones mentales, mismas que hicieron en aquel escenario que todo mi mundo se derrumbara y pensara incluso en un aborto. Comencé la relación con el padre de mi hijo cuando entré a trabajar en una empresa muy grande, él me caía mal, lo miraba despectivamente porque mi madre me había metido en la cabeza que tenía que tener un novio graduado, importante y con dinero, él solo era un simple mensajero (a la fecha sigue siéndolo en la misma empresa), aun así había algo en él que me engatusó, tenía buena casaca con las mujeres y me endulzó el oído hasta que logró que me hiciera su novia, según yo la única, pasó un año aproximadamente que salíamos de vez en cuando pero nunca íbamos a un lugar público, en lo que tengo de recuerdos no hay alguna ocasión que me haya invitado ni siquiera a un atol en una esquina. Pero ahí estaba “feliz” porque según yo, él me amaba. Todo se tornó complicado para mí cuando por primera vez quiso llevarme a un motel, yo ni sabía para qué, en mi ignorancia lo que hice fue salir huyendo por miedo a que me vieran o que me hiciera algo malo. Se enojó conmigo, me manipuló emocionalmente diciendo que si lo amaba tenía que demostrárselo, yo tenía miedo que me dejara, pero tampoco quería ceder. Entonces me dejó, me dijo que yo no lo quería y que así no podíamos seguir, terminamos la relación y dejó de hablarme. Yo me sentí triste y lloré, pero había más chicos y admiradores que estaban interesados en mí, pero no llenaban mis expectativas además seguía queriéndolo a él. Pasaron como 3 o 4 meses cuando él volvió a hablarme, dijo que no me había olvidado, que me quería y deseaba seguir conmigo. Yo estaba enfurecida y tenía odio y resentimiento contra él por sus desprecios y manipulaciones, pensé para mí “voy a volver con él y le voy a dar por donde más le duele= un hijo” pensando tontamente que al tener un hijo con él no me iba a abandonar, esa forma de pensar marcó mi vida para siempre porque en aquel tiempo no entendía que un hijo no ataba a ningún hombre, esa idea tonta de las mujeres de pensar que por lo hijos los hombres se casarían con una es totalmente falsa. Al regresar solamente fue para entregar lo más preciado que en aquel entonces no sabía que yo tenía: “Mi inocencia y pureza de mujer” y que debía guardarlo para el día en que un verdadero hombre me llevara al altar vestida de blanco. Eso nunca pasó, no ha pasado y tengo la esperanza de que pase en un futuro cercano, luego de 13 años de restauración personal. Fueron 2 o 3 encuentros tenebrosos en hoteles de mala muerte a donde me llevaba y en realidad no sé si es porque reprimí muchos recuerdos o por supresión que no recuerdo muy bien esos

encuentros más que eran dolorosos, me sentía sucia y adolorida, con la moral por los suelos porque sabía que estaba actuando mal, pero según yo “lo amaba”. Y la verdad nunca planeé quedar embarazada, es más no tenía ni la más mínima idea de cómo quedar embarazada. Solo sabía que lo que estaba haciendo era para complacerlo a él y nunca pensé en mí. Pasaron las calenturas de él conmigo y como para mí no había sido nada excepcional, dejamos de frecuentarnos, entonces caí en la cuenta que él solo había jugado conmigo. Pero lo que no sabía yo era que pasado tres semanas de la última vez que estuve con él, ya estaba embarazada. Tuve un retraso en mi período menstrual pero sentía dolores, me parecía extraño porque yo era regular pero aun así me sentía tranquila. Cuando ya tuve más días de retraso decidí hacerme la prueba de embarazo vía sanguínea, todos hablaban de ella que era más segura y confiable. Recuerdo que quedé devastada cuando me dieron el resultado, era lo que menos esperaba, tenía una vida por delante y muchos sueños que alcanzar muy en el fondo de mi corazón, aun cuando muchos me dijeron que no había oportunidades para mí. No recuerdo haber llorado tanto como esa vez, mi mejor amiga Elida estuvo conmigo siempre, ella me apoyó en ese momento, pero yo necesitaba más que eso. Desde ese momento supe que él iba a rechazar ese embarazo y también a mí. Pasé los primeros cuatro meses escondiendo el embarazo, como siempre fui delgada no se me notaba, pero era algo que no podía esconder todo el tiempo. Por lo menos algo seguro tenía y era trabajo, ganaba demasiado poco como para mantener un hijo. Y encima de todo lo que implicaba el embarazo tenía que pensar en la reacción de mi familia, mis padres. Cuando iba por el quinto mes tuve que armarme de valor y hablar con mis padres, mi hermano mayor y mi cuñada ya lo sabían, la reacción de mi mamá fue inesperada ya que el que tenía el carácter más explosivo era mi papá, pero fue al contrario, él se preocupó por el bebé y mi mamá se ocupó por insultarme. Pero me había quitado un gran peso de encima, los próximos meses estuvieron mejor pues mi familia me apoyó luego de aceptar lo que había pasado, al principio quisieron obligarme a quedarme con él, pero yo no podía decirles que él no quería hacerse responsable de su paternidad. Lo más difícil de todo era tener que verlo ya que yo continuaba trabajando en el mismo lugar, pero cada vez me iba haciendo más fuerte emocionalmente, tuve la oportunidad de cambiar de posición, para ganar un poco más porque lo que me venía no era fácil, sin embargo perseveré.

Tuve muchas trabas y limitaciones, en el fondo me sentía fracasada y sola, cuando nació el bebé tenía la esperanza que él reaccionara y nos buscara, en efecto lo hizo pero solo para comprobar que el niño se pareciera a él, fue humillante, sin embargo mi mamá habló con él y le pidió que reconociera al bebé, él aceptó. Pero en ese tiempo no era de mucha utilidad pues no aportaba nada económicamente, y nunca despertó el interés de frecuentar al niño. Eso lastimaba grandemente, el sentimiento de rechazo quedó instalado en mí, ya que todo lo que yo emprendiera siempre llevaba la sombra y el temor de ser rechazada, sin embargo trataba que no me afectara. Mi mamá me cuidó al nene desde que nació y tuve que volver a trabajar, pero volví bien advertida que una segunda vez ya no me apoyaban, yo tuve miedo, siempre lo tuve y eso era algo que me hacía vivir un poco aislada de relaciones y comencé por tener malas relaciones interpersonales. Me dediqué a trabajar, entré a estudiar al Intecap un técnico de Alimentos y Bebidas ya que

tuve otra oportunidad de ascenso como supervisora, eso me motivaba pero a la vez me estresaba porque tenía demasiados conflictos emocionales que no me dejaban en paz. Estudié por 3 años inglés becada por la empresa, y 2 años en el Intecap, durante ese tiempo mi mamá me cuidaba en tiempo extra al nene pero tenía que justificar mi salida, y tenía horario de entrada. Vivía reprimida por mi mamá, mi relación con ella era insostenible porque quería dominar mi vida, y yo lo único que quería era sacar todo lo que tenía guardado dentro de mí.

Cuando el niño iba a cumplir 2 años aproximadamente yo lo confronté y le pedí que me ayudara para que el niño ingresara al kinder, me respondió que “Si yo tenía que lo metiera, que él no tenía para colegio, y que yo hiciera lo que quisiera porque igual el papel pesaba”. Me dolieron tanto esas palabras, hasta el día de hoy cualquier mujer que haya pasado algo como lo que yo pasé viviera llena de rencor y resentimiento, o hubiera procurado hacerle la vida imposible a él. Pero yo lo que hacía era llorar, debatirme en mi cama al final del día pidiendo piedad por aquel dolor que él provocaba con sus desprecios y humillaciones. Decidí llevarlo al bufete popular para pelear por una pensión alimenticia. Luego del papeleo y el tiempo logré obtener una pensión mensual la cual ha sido de gran ayuda, aunque no compensa la irresponsabilidad paterna. Desde aquel día en que le aventé por la cara el papel del juez donde especificaba la pensión, nunca más volví a rogarle nada, decidí que yo podía sola con mi hijo. Mis días en la empresa estaban contados, para ese tiempo ya me había quemado con el trabajo y mis conflictos emocionales, ya que no era capaz de establecer ninguna relación amorosa con nadie porque yo no estaba bien emocionalmente. Comencé a buscar trabajo en otro lado, ya con mi título de técnico y el inglés podía tener más oportunidades, uno de mis mayores sueños en la vida era viajar a otro país a trabajar legalmente por un período con todo pagado, se me hizo, tuve la oportunidad de gerenciar un restaurante e irme a capacitar al extranjero, estuve fuera por 3 meses, ha sido la experiencia más enriquecedora que he tenido en la vida, pero mi situación emocional aún estaba mal. Estando en el extranjero no lo sentía tanto porque pasaba hasta 14 hrs., echando punta, igual cuando regresé, como teníamos que montar el restaurante y aperturarlo en un tiempo establecido trabajábamos hasta 18 hrs al día sin descansos, en cierta forma era una manera de escapar de mi realidad, en aquel tiempo no me había perdonado a mí misma, y no me aceptaba como madre soltera, pero lo era, esa era y es mi realidad. Mi hijo tenía 5 años, vivió la mayor parte de su niñez al cuidado de mi mamá, papá y hermanos, yo era una sombra, la que solamente llevaba el sustento y los gastos del niño, con eso compensaban un poco el vacío que había dentro de mí.

Pero llegó lo inesperado, una mala relación sentimental se cruzó en mi camino, me hizo colapsar emocionalmente y eso me hizo perder mi trabajo, el trabajo de mis sueños, no supe manejar mi inteligencia emocional y renuncié. Pasé 5 meses sin trabajo, ya no quería trabajar en lo de siempre, aunque era mi pasión tenía miedo de fracasar y ser rechazada, trabajé posteriormente un año y medio en un hotel como asistente administrativa, luego vino un cambio significativo en mi vida, cuando vine a mi realidad que era una madre soltera, con el apoyo incondicional de mi familia, con amigos y amigos sinceros a mi alrededor (pocos pero suficiente)

y con muchas oportunidades por delante. Me perdoné a mí misma, le pedí perdón a mi hijo, perdoné y pedí perdón a mi mamá y papá, comencé a sanar por dentro de todas y cada una de las malas experiencias por las que había sido sometida. Y vino una nueva idea a mi mente, estudiar en la universidad, luego de hacer el intento logré ingresar a la pública. Para ese momento mi relación con mi mamá mejoró sustancialmente, y era ella quién me empujaba diciéndome que sí podría ingresar, que yo era capaz, me lo creía pero a la vez dudaba, para ese tiempo también estaba saliendo de una relación muy mala, co dependiente y enfermiza, ya traía ese patrón de relaciones, lo que yo buscaba era un cariño, una atención, lo que recibía por mi sumisión y dependencia era que se aprovecharan de mí. Comencé con los pocos ahorros que tenía, y luego conseguí un trabajo en la empresa donde laboré por primera vez después de graduarme de diversificado, no era mucho el sueldo pero tenía la ventaja que sabía el trabajo, quedaba cerca de mi casa y tendría horario disponible para estudiar. Pasé 4 años trabajando en esta empresa, fue muy bueno para mí porque tuve tiempo suficiente para estudiar, para conocerme a mí, conocer a mi hijo, compartir con mi familia, con mis amigos y sobre todo conocer a Dios, no ha sido fácil llevar este proceso ya que he tenido recaídas y a veces el dolor me inundaba cuando mi hijo preguntaba por su papá, no logro entender por qué a él nunca le interesó conocerlo ni tener una relación de amistad con él. Pero dentro de todo esto, me siento orgullosa de mi hijo, y de mí ya que a pesar de las adversidades logré concluir mis estudios. Mi proyecto de vida a corto plazo es posicionarme en un puesto gerencial y equilibrar mi tiempo y espacio con mi hijo, a mediano plazo encontrar a una persona con quién envejecer; y a largo plazo tener mi casa propia, ayudar a mi hijo en sus estudios universitarios y formar un hogar. Todo lo que viví me ha servido para demostrarme que sí se puede superar todo, con voluntad y esfuerzo. Hoy por hoy puedo decir que he superado por completo todos aquellos traumas y conflictos que me hicieron perder en el pasado buenas oportunidades laborales y de crecimiento, pero que aun así no perdí la visión y la esperanza de alcanzar todo lo que me proponía, sin dejar de resaltar que nada hubiera sido posible sin los pilares de mi vida: Dios, mi hijo, mi familia, mis amigos y yo misma.