

Desarrollo profesional versus atención de la familia: dilema al que se enfrentan las profesionistas.

María Antonieta Dorantes Gómez

Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM

Resumen

La presente investigación se realizó para conocer las creencias bajo las cuales un grupo de egresadas de la carrera de Psicología de la FES Iztacala habían significado el dilema "desarrollo profesional versus atención de su familia". Para tal efecto se les aplicó un cuestionario abierto a 14 egresadas. En este cuestionario se indagó acerca de sus creencias respecto de este dilema, así como los efectos sobre su salud física y emocional. Los resultados mostraron que algunas de estas mujeres habían significado esta situación bajo la estructura de un pensamiento paradójico. En relación con la manera en que estos obstáculos habían afectado su salud física, se encontró que la mayoría manifiesta padecer trastornos digestivos, cefaleas, bruxismo y cansancio crónico. Por lo que se refiere a trastornos emocionales, se encontró que estas mujeres habían tenido depresión, sentimientos de culpa, enojo, frustración, tristeza y crisis de ansiedad.

Palabras clave: género, mujeres, creencias, paradojas.

Abstract

This paper was conducted to know the beliefs under which a group of graduates from Psychology in the FES Iztacala had meant the dilemma "professional development versus care of his family" For this purpose a test with open questions was applied to fourteen

graduates. This questionnaire asked about their beliefs regarding this dilemma, and the effects on their physical and emotional health. The results showed that some of these women had meant this situation under the structure of a paradoxical thought. In relation to the ways in which these obstacles have affected their physical health, it was found that most of the women expressed digestive disorders, headaches, bruxism and chronic fatigue. As regards to emotional disorders, the subjects of the research had experimented depression, feelings of guilt, anger, frustration, sadness and anxiety attacks.

Keywords: Gender, women, beliefs, paradoxes.

Introducción

El avance de la incorporación de las mujeres en los programas de formación universitaria es un fenómeno innegable. En los últimos años la matrícula de estudiantes mujeres se ha incrementado dentro de las instituciones de Educación Superior hasta ser casi igual el número de estudiante mujeres que el de varones. Para tener un panorama representativo tomemos el caso de la UNAM. Los datos estadísticos del ciclo escolar 2011-2012, publicados por la Dirección General de Planeación de la UNAM, muestran que a nivel licenciatura las estudiantes representan un 51.6%, mientras que los estudiantes constituyen un 48.4%.

Respecto a los datos sobre el porcentaje de mujeres que en este ciclo presentaba su examen profesional se tiene que éstas representaban el 58%

del total de egresados que obtenían su título profesional a nivel licenciatura. Esto constituye sin lugar a dudas un logro muy importante, sin embargo, debe señalarse que no podemos, considerando sólo estos datos, suponer que existen condiciones de equidad de género para las mujeres que están egresando de los programas de licenciatura. Es preciso identificar, más allá de solo análisis de cifras, las condiciones subjetivas que subyacen a la realización de estudios de licenciatura y a la inserción de las mujeres dentro del campo laboral.

En el marco jurídico, recientemente se aprobó en México la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Esta legislación promueve la igualdad de los géneros a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres, y tiene como objetivo lograr una sociedad más justa, en la que hombres y mujeres tengan igual-

dad de derechos y oportunidades. Dentro de esta ley se considera que el empoderamiento es un proceso mediante el cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, discriminación, explotación o exclusión a un estado de conciencia, determinación y autonomía. Si llevamos el espíritu de esta ley al tema de las oportunidades con las que cuentan las mujeres egresadas de las licenciaturas para lograr un pleno desarrollo tanto dentro del campo profesional como del familiar, nos encontramos con situaciones inequitativas. Las presiones sociales en México demandan de las mujeres su atención prioritaria al cuidado de sus familias, dejando de lado sus necesidades e intereses profesionales y personales. Esto constituye una discriminación en virtud de que las mujeres que siguen de manera acrítica estas demandas sociales quedan en una situación de desventaja respecto al acceso a los recursos y a las oportunidades de desarrollo profesional y personal.

Frente a una tradición milenaria que establece el cuidado de la familia como la actividad propia de las mujeres, las actuales condiciones demandan que las mujeres profesionistas se integren al mercado laboral. Esto puede generar conflictos psicológicos en las mujeres que terminan una carrera profesional dado que se enfrentan a demandas que, por un lado, les señalan que deben de formar y/o cuidar de sus familias, mientras que por el otro generan expectativas respecto a su desa-

rollo profesional. De tal forma que estas mujeres pueden estar viviendo situaciones que establecen demandas que parecen excluirse mutuamente. Si las mujeres se dedican al cuidado de su familia probablemente desatenderán su desarrollo profesional y si se dedican a su desarrollo profesional es probable que desatiendan a sus familias. Esta es una situación que establece dilemas, dado que las condiciones sociales actuales no proveen los suficientes apoyos para que las mujeres puedan desarrollarse plenamente tanto dentro del ámbito familiar como del profesional.

Una de las condicionantes sociales que influye para que las mujeres vivan el dilema “profesión-familia” es el hecho de que, dentro de esta sociedad, mientras las mujeres se han incorporado a realizar actividades en el ámbito público, los varones no se han integrado, en su gran mayoría, a desarrollar actividades en el ámbito doméstico. Esta situación ha implicado que muchas mujeres tengan que realizar dobles jornadas de trabajo en un esfuerzo por integrarse al ámbito laboral fuera de sus casas, al mismo tiempo que realizan actividades de cuidado y atención de sus familias (Oliveira, 1989).

La sociedad patriarcal, a través de los estereotipos sexuales, establece que un varón debe desarrollarse en el ámbito laboral a fin de ser un buen proveedor (Lara, 1999), lo cual no implica que

deba renunciar a construir una familia debido a que generalmente contará con los apoyos de mujeres (esposa, madre, hermana, amigas, hijas, etc.) que realizarán las actividades de atención y cuidado familiar. En el caso de las mujeres no es así: para ellas su incorporación al ámbito profesional puede afectar sus posibilidades de desarrollo dentro del ámbito familiar y viceversa. Las profesionistas deben elegir entre:

- Dedicarse exclusivamente a formar y/o cuidar de su familia, (asumiendo el rol de madre, esposa, hija, etc.).
- Concentrarse en su desarrollo como profesionistas dejando de lado su participación en actividades familiares.
- Asumir la realización de una doble jornada en la que deben compaginar sus labores de cuidado de sus familias y el desarrollo de actividades profesionales.

Independientemente de la opción que elijan estas mujeres, es importante destacar la importancia de que el camino tomado sea producto de una profunda reflexión personal, de una clara delimitación de un proyecto de vida propio, así como de un cuestionamiento de los patrones patriarcales. Cuando este no es el caso es muy probable que las mujeres experimenten sentimientos de baja

autoestima, culpa, somatizaciones, depresiones y propensión a la violencia familiar.

Recientemente, las investigaciones desarrolladas bajo una perspectiva de género han mostrado los problemas psicológicos y de salud que enfrentan las mujeres que tienen una doble jornada de trabajo (Almanza, 1996; Rodríguez, et.al 2001).

En los programas de estudio de las licenciaturas es necesario que las mujeres que están formándose como profesionistas tengan conocimiento de esta condición, y se preparen a fin de encontrar soluciones creativas. Esto significaría la necesidad de fortalecer los procesos de empoderamiento. En la gran mayoría de los casos las mujeres se enfrentan ante esta disyuntiva sin un proceso de autorreflexión. Ante esta situación, que generan problemas de salud física y psicológica, se deja de lado el propio sentir y pensar de las mujeres acerca de lo que desean que sea su proyecto de vida. Estas mujeres generalmente se enfrentan a esta disyuntiva sin haber tenido un proceso de autorreflexión acerca de esta circunstancia que definitivamente influirá en su vida.

A fin de promover mejores condiciones que permitan el pleno desarrollo profesional, familiar y personal de las mujeres que están egresando de carreras universitarias, es importante realizar investigaciones psicológicas que permitan identi-

car la manera en que las mujeres están significando esta circunstancia de vida. Esta es un área que debe ser investigada desde la perspectiva de género, a fin de proporcionar elementos de apoyo psicológico para que las mujeres puedan desarrollar procesos de empoderamiento que les permitan tomar decisiones más reflexionadas y autónomas.

Las aportaciones de los planteamientos psicológicos que recuperan la categoría de género han permitido el cuestionamiento de las nociones patriarcales que han considerado como algo "natural" y propio de las mujeres las condiciones de sumisión e inequidad que las enfrentan a tener que elegir entre su familia y su desarrollo profesional. No es por una condición propia de las mujeres el que muchas de ellas experimenten conflictos psicológicos cuando terminan una carrera y se enfrentan a las demandas que les exigen, por una parte, la atención y cuidado de sus familias al mismo tiempo que también se demanda su incorporación dentro del campo de trabajo profesional. Este dilema familia-profesión es producto de una serie de construcciones sociales que muchas de ellas han interiorizado. Es preciso investigar las diferentes maneras en las que estas mujeres significan y enfrentan la disyuntiva de dedicarse al cuidado de sus familias o a su desarrollo profesional.

Es necesario contar con herramientas psicológicas que permitan procesos de empoderamiento en los cuales las mujeres identifiquen las maneras en las que ellas mismas han interpretado este dilema y que encuentren su propio camino de solución. Estos caminos de solución deben partir de un profundo conocimiento de quiénes son y de lo que quieren llegar a ser como personas.

Uno de los principales aspectos que conforman la representación interna de las personas son sus creencias. De acuerdo con Robert Dilts (2004), las creencias son básicamente juicios y evaluaciones que las personas hacen de sí mismas y del mundo que las rodea. Siguiendo a este autor, las creencias no dependen de la experiencia o de alguna evidencia ambiental o conductual, sino que las preceden y son las que le dan significado a las mismas.

Respecto a la situación de las mujeres profesionistas en su disyuntiva de dedicarse a su desarrollo profesional o al cuidado de sus familias, es necesario identificar las creencias bajo las cuales las mujeres han significado esta condición.

Es preciso señalar que existen creencias potencializadoras que posibilitan el desarrollo personal, al mismo tiempo que existen creencias limitantes que obstaculizan el desarrollo personal.

Nuestra labor como facilitadores del desarrollo se dirige a promover procesos de reflexión que permitan a estas mujeres darse cuenta de si la representación interna que tienen de su persona y de sus circunstancias de vida respecto de esta temática les posibilita su desarrollo o se los impide. De esta forma, entrando al terreno de la construcción subjetiva, podemos considerar que existen diferencias respecto a la manera en que estas mujeres enfrentan este dilema social.

Cuando se aborda el tema de las creencias, es preciso señalar que la misma circunstancia externa (el dilema acerca del campo de desarrollo) puede ser representada por las mujeres de distintas formas. Algunas de las creencias recrean encrucijadas que paralizan a estas mujeres y que las llevan a experimentar sentimientos de culpa, mientras que otras perfilan salidas que favorecen el desarrollo personal y a fin de cuentas el bienestar físico y emocional de estas mujeres. Es necesario identificar estas creencias con el objetivo de ir preparando el camino para que un mayor número de mujeres se desarrollen satisfactoriamente como personas. El reconocimiento de las creencias que recrean las encrucijadas permitirá que las mujeres las identifiquen y aprendan a salir de ellas. Para fines de este trabajo consideraremos como *posibilitadoras* a las creencias que permiten a las mujeres desarrollarse como personas y como *limitantes* a las que bloquean su desarrollo y

las llevan a seguir acriticamente las expectativas que la sociedad patriarcal establece a través de los estereotipos de género. Las creencias potencializadoras promueven el cambio y alientan el desarrollo personal, potencializan la utilización de recursos internos (creatividad, fortaleza, autocoñocimiento, capacidad de establecer límites, etc.) y externos (amigos, instituciones, libros, etc.) y motivan a hacer cambios y tomar riesgos. Las creencias limitantes llevan a las mujeres a significar su circunstancia de vida bajo la figura de trampas y encrucijadas que las hacen experimentar culpa, frustración, enojo y bloqueos que en muchas ocasiones atentan contra su salud física y emocional. Las creencias limitantes impiden la utilización de recursos, generan culpa, miedo, resentimientos y paralizan la búsqueda de salidas. Las demandas sociales que por un lado exigen a las mujeres que cuiden a sus familias mientras que por el otro esperan que también se desarrollen profesionalmente, en muchas ocasiones representan encrucijadas que las llevan a considerar que es exclusivamente por limitaciones personales por lo que no pueden desarrollarse plenamente. Estas creencias limitantes fortalecen los sentimientos de frustración y de enojo hacia ellas mismas y hacia las personas que las rodean. De tal manera que los conflictos interpersonales y la violencia intrafamiliar se incrementan, así como los estados depresivos. Cuando las creencias limitantes se encadenan

pueden llevar a la construcción de encrucijadas, de trampas de las que es difícil salir y que tienen un enorme costo que afecta tanto su salud física y emocional así como la posibilidad de su desarrollo integral como personas.

Al incursionar en el tema de las creencias referentes a este dilema social que se les presenta a las mujeres profesionistas, aparece un tema que ha sido trabajado en el terreno de la comunicación humana y es el relativo a las paradojas. La identificación de comunicaciones de tipo paradójico es un elemento pertinente que permite explicar la condición que, debido a sus creencias, están experimentando muchas mujeres en su manera de enfrentar el dilema que se plantea entre dedicarse a su vida profesional o al cuidado y formación de una familia.

Uno de los principales estudios sobre la comunicación paradójica es el realizado por Watzlawick. En Palo Alto California, en el año de 1967, Watzlawick publicó un libro intitulado *Teoría de la comunicación humana*. Este libro tuvo una profunda influencia en el desarrollo de diversas teorías psicológicas. En él, Watzlawick plantea que mucha de la comunicación humana es ambigua, contradictoria y paradójica. En especial habla de las paradojas pragmáticas, las cuales suelen conllevar un orden, intrínsecamente contradictoria o "auto-contradictoria". Las paradojas pragmáticas son

lógicamente incoherentes y en la práctica insolubles. Asimismo se ha visto que los miembros de familias en las que este tipo de comunicación es habitual, presentan trastornos psicológicos.

Una forma inicial de identificar a primera vista una paradoja pragmática es que utiliza expresiones del tipo: "nunca", "siempre" "pero". Aunque no todas las situaciones en las que se utilizan estas palabras son paradojas pragmáticas.

Un ejemplo de paradoja pragmática es la siguiente frase tomada de una petición que algunas mujeres, hacen a su pareja: "Quiero que me digas que me amas porque tú lo quieres y no porque yo te lo pido". Esta petición presenta una negación de sí misma, deja abierta la posibilidad irreal de elección. Porque obedecer es desobedecer y viceversa. Por cuestiones de estereotipos de género esta es una petición que muchas mujeres dentro de las parejas heterosexuales demandan de los varones. La trampa de esta demanda se puede expresar de la siguiente forma: Si el varón le dice a la mujer que la ama, ella puede contestar que se lo dice porque ella se lo pidió y no porque así lo quiera. Si el hombre no le dice que la ama, esto refuerza la aseveración de la mujer de que no la ama. En ambos casos, haga lo que haga, el varón se encuentra atrapado y puede asumirse culpable por no amar a la mujer. Si el varón asume estas creencias con sentimientos de culpa

queda atrapado en este doble vínculo. Asimismo, la mujer que establece este tipo de comunicación también queda atrapada en esta paradoja⁷.

Las nociones desarrolladas por Watzlawick respecto a las problemáticas de la comunicación paradójica puede extrapolarse a fin de explicar la manera en que algunas mujeres que cursaron una carrera profesional, se entrampan en laberintos sin salida respecto de su decisión de seguir su desarrollo profesional y/o formar una familia. Este dilema familia-profesión puede ser representado por las mujeres bajo la forma de una paradoja pragmática, en la cual hagan lo que hagan se sentirán mal.

En virtud de lo expuesto anteriormente, el objetivo de la presente investigación fue identificar algunas de las creencias que un grupo de egresadas de la carrera de Psicología tenían respecto al dilema social que se les plantea al tener que decidir si dedicarse a su desarrollo profesional y/o asumir el papel de cuidar y atender a sus familias. También se investigó acerca del impacto que estos dilemas tenían sobre su salud física y emocional.

⁷ Aunque algunos textos afirman que las paradojas son una cuestión común en la comunicación de las mujeres, esto no es cierto ya que las paradojas pragmáticas son una parte común de la comunicación disfuncional entre todos los seres humanos.

Metodología

La identificación de las creencias se llevó a cabo a través de un cuestionario abierto en el cual a las participantes se le preguntó acerca de los siguientes aspectos:

- Las dificultades que experimentaron a fin de conciliar sus actividades profesionales con las de atención y cuidado de tu familia.
- Lo que para ellas significaba el dilema “atención de la familia-desarrollo profesional”.
- La manera en que las dificultades para conciliar su vida profesional con su vida familiar afectaron su salud física y emocional.

Población

La muestra estuvo conformada por 14 mujeres egresadas de la carrera de Psicología de la FES Iztacala. Estas mujeres habían concluido el 100% de créditos de la carrera de Psicología y estaban en un Seminario de Titulación, aún no habían realizado su tesis, ni titulado.

La edad de las mujeres tiene un rango de 24 a 52 años. La mitad de las mujeres tenía hijos mayores de 15 años; seis de ellas no tenían hijos y una de

ellas tenía una hija de 5 meses. Cuatro de ellas estaban casadas, cuatro estaban separadas, cuatro eran solteras, una era madre soltera y una vivía en unión libre. Diez de las mujeres tenían de 1 a 4 años que egresaron de la carrera de Psicología, dos tenían más de 15 años de haber egresado y otras dos, más de veinte años. Seis mujeres trabajaban como psicólogas, dos como empleadas y seis se dedicaban a las labores de atención de sus familias.

Resultados

Los resultados muestran que los principales obstáculos que ellas identificaron en su intento por conciliar las actividades de cuidado y atención de sus familias con su desarrollo como profesionistas provenían de las demandas de sus familias. Estas demandas, en el caso de las casadas, se relacionaban con las presiones que sus familias nucleares y extensas ejercían a fin de que ellas dedicaran más tiempo al cuidado y atención de sus hijos y su esposo. Estas mujeres señalaron además que los celos de sus esposos habían constituido otro obstáculo para que ellas tuvieran un mayor desarrollo profesional.

En el caso de las mujeres solteras también existía una demanda de cuidado a sus padres o a sus sobrinos (dependiendo del caso) que obstaculizaba su desarrollo profesional. Una de ellas, que

tenía un año de haber egresado de la carrera, se encontraba la mayor parte de su tiempo atendiendo a su padre enfermo.

Es interesante mencionar que sólo una de las mujeres, la que vivía en unión libre, manifestó que las presiones provenían de su trabajo.

En cuanto a las creencias bajo las cuales estas mujeres significan este dilema “familia-desarrollo profesional” se encontró que algunas de ellas representaban esta situación bajo paradojas. Ejemplos de estas paradojas que manifestaron las mujeres casadas fueron las siguientes:

- “Si me dedico a desarrollarme profesionalmente voy a descuidar a mi familia”.

- “Yo debo dedicarme a cuidar de mi familia, pero como estudié una carrera, también debo desarrollarme como profesionista.”

- “Me siento mal porque no me he titulado todavía, a pesar de que ya han pasado muchos años desde que terminé la carrera, pero me voy a sentir mal si obtengo mi título, ya que mi esposo se va a sentir mal porque él no estudió una carrera.”

- “Yo quiero desarrollarme como psicóloga, pero si me dedico a mi carrera pierdo a mi esposo.”

-“Yo quiero desarrollarme como psicóloga pero si lo hago descuido a mi familia.”

-“Me quiero titular pero asistir a un seminario de tesis es sólo una forma de evadir mis responsabilidades en casa.”

-“Yo quiero desarrollarme como psicóloga pero si lo hago me voy a quedar sola.”

Es importante subrayar la palabra pero que estaba presente en estas creencias, indicando que en su representación interna, estas mujeres estaban creando paradojas en las que se encontraban atrapadas. Si decidían atender sus necesidades como profesionistas estaban mal, porque desatendían a sus familias; si decidían cuidar de sus familias estaban mal porque no se desarrollan como profesionistas.

En el caso de las mujeres solteras las paradojas que manifestaron fueron las siguientes”:

-“Tengo que desarrollarme como psicóloga pero si lo hago voy a complacer a mis padres y no se lo merecen”.

-“Quiero titularme pero si lo hago voy a someterme a lo que me exigen mi trabajo y no quiero hacerlo.”

-“Si decides desarrollarte en tu profesión, descuidas a tu familia o renuncias a formar una familia”.

En relación a la manera en que el dilema desarrollo profesional-familia había afectado su salud física, se encontró que la mayoría manifestaron padecer trastornos digestivos tales como colitis, gastritis y diarreas. También habían presentado cefaleas, bruxismo, hipertensión y cansancio crónico.

Por lo que se refiere a la afección de su salud emocional, las mujeres contestaron que habían sufrido de depresión, sentimientos de culpa, enojo, frustración, tristeza y crisis de ansiedad.

Ejemplos de sentimientos de culpa que manifestaron las egresadas son los siguientes: “soy una fracasada”, “soy muy tonta para poder trabajar en mi profesión”, “no sirvo para nada”, “soy incapaz de ejercer mi profesión”. Estas creencias se habían encadenado con otras que establecían que en virtud de que eran incapaces, no merecían tener una mejor calidad de vida. Es preciso destacar que sólo una de las egresadas, la que vivía en unión libre (sin hijos) y que se desarrollaba exitosamente en el campo profesional como psicóloga, manifestó no tener problemas en su salud física y emocional.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación muestran el papel que los estereotipos sexuales juegan en las creencias que se formaron un grupo de egresadas respecto al dilema desarrollo profesional *versus* cuidado de la familia. Muchas de estas mujeres han introyectado creencias patriarcales que califican de "egoísta" cualquier intento de trabajar en su desarrollo profesional y personal. Asimismo, están presentes las creencias que asocian el desarrollo profesional de las mujeres con la soledad y el abandono por parte de los varones. Al estar guiada su vida por una creencia que establece que las mujeres deben subordinar sus intereses profesionales a los del cuidado y formación de una familia, se sienten culpables de realizar cualquier intento de afirmarse como personas más allá de los intereses y necesidades de su familia.

En el caso de las egresadas que significaron el dilema familia-desarrollo profesional bajo la estructura de una paradoja se puede señalar que se encontraban en encrucijadas sin salida, en virtud de que ellas creían que si se desarrollaban profesionalmente (buscar un trabajo mejor remunerado como psicólogas, titularse, realizar estudios de posgrado, diplomados, especializaciones, etc.) se sentirían mal por desatender a sus hijos y a su familia; mientras que al mismo tiempo creían que si se quedaban a realizar únicamente las

labores domésticas también se sentirían mal, sentirían que había fracasado como profesionistas. El deambular entre un lado y otro de esta trampa las había inmovilizado, bloqueado y limitado en su desarrollo tanto profesional como familiar. El significar de esta manera el dilema familia-desarrollo profesional les había generado sentimientos de culpa. La mujer era mala por no haberse desarrollado profesionalmente y esto hacía que debiera experimentar situaciones limitantes, las que a su vez reforzaban las circunstancias que le impedían desarrollarse profesionalmente.

En el caso de las mujeres solteras es interesante destacar cómo en sus creencias se muestran rasgos de rebeldía contra sus padres o contra sus jefes que les demandan que se titulen. La paradoja se presenta en virtud de que si se titulan complacen a alguien contra quien sienten enojo, y si no se titulan se sienten enojadas con ellas mismas.

Los resultados de esta investigación nos mostraron que las diversas vías que se les presentan a las mujeres frente al dilema familia-profesión pueden llevarlas a sentirse atrapadas en laberintos sin salida. Pueden estar teniendo una comunicación interna paradójica que recrea la comunicación externa. En esta comunicación interna paradójica se están sintiendo mal consigo mismas porque se culpan ya sea por no estar desarrollándose

como profesionalista o por no estar atendiendo debidamente a sus familias. Están atrapadas en encrucijadas, en caminos sin salida, en los cuales, hagan lo que hagan, se sienten culpables. O bien, son malas por ser egoístas y desatender a su familia y sobre ellas recaerán todas las culpas por lo que pueda salir mal con los hijos, con la pareja y con la familia en general; o bien, son malas por no haberse desarrollado profesionalmente.

Es necesario realizar un trabajo de apoyo psicológico desde una perspectiva de género para las mujeres que están cursando una carrera universitaria a fin de prepararlas para enfrentar exitosamente este dilema. El énfasis en la formación académica de las mujeres que están cursando una carrera universitaria ha dejado de lado el análisis de esta cuestión. Es preciso señalar cómo dentro de los diferentes planes curriculares no se aborda esta problemática, que es fundamental a fin de lograr la equidad de género para las mujeres en nuestra sociedad.

Referencias

- Almanza, E. (1996). Psicotrastornos y alienación en mujeres que cubren doble jornada de trabajo. *Amor y Trabajo: dos espacios de la experiencia vital*. México: FES Zaragoza, UNAM.
- ANUIES (2008). *Anuario Estadístico 2007-2008*. México. Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior.
- Dilts, R. (2004). *Como cambiar creencias con PNL*. Málaga: Sirio.
- Lara A. (1999). Estereotipos sexuales, trabajo extradoméstico y depresión en la mujer. *Salud Mental*, número especial. pp. 121-127
- LEY GENERAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA. (Reforma publicada en enero del 2013). <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- Oliveira, O. (1989). Empleo femenino en México en tiempos de recesión económica: tendencias recientes. En Cooper J, De Barbieri T, Suárez E, y Tuñón E, (comp.) *Fuerza de Trabajo Femenina Urbana en México*. México: UNAM Porrúa.
- Rodríguez M., Frías, I., Barroso, R. y Ramírez A. (2001). *Doble jornada de trabajo femenina y efectos negativos de tipo psicológico*. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala. <http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/19/>

Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (1983).

Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas. Barcelona: Herder.