

CAPACIDADES HUMANAS EN MUJERES TRABAJADORAS CABEZA DE FAMILIA EN
BUCARAMANGA

Laura Inés Garavito Correa

Trabajo de grado dirigido por:
Mg. Doris Amparo Barreto Osma

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

Floridablanca

2019

Tabla de contenido

Resumen.....	5
Introducción	6
Planteamiento del problema.....	9
Justificación	12
Marco teórico	15
Capacidades humanas.	15
Trabajo.	21
Objetivos.....	35
Objetivo general.....	35
Objetivos específicos.	36
Metodología	36
Instrumento.	38
Muestra.	40
Procedimiento.	45
Resultados.....	54
Discusión.....	83
Referencias.....	93
Apéndices.....	104

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Edad.....	42
Figura 2. Estrato.....	43
Figura 3. Esto civil.....	43
Figura 4. Número de hijos.....	44
Figura 5. Personas a cargo	44
Figura 6. Modalidad de trabajo.....	45
Figura 7. Árbol de categorías.....	47

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Definición de categorías.....	48
Tabla 2. Frecuencia de las categorías.....	55

CAPACIDADES HUMANAS EN MUJERES TRABAJADORAS CABEZA DE FAMILIA

Resumen

La jefatura de hogar femenina es un fenómeno en constante aumento en Colombia, así como la vulnerabilidad a la que están expuestas las mujeres que la ejercen, por tanto, el presente estudio buscó describir las capacidades humanas, desarrolladas en mujeres trabajadoras cabeza de familia, mayores de edad en la ciudad de Bucaramanga. El proyecto se estructuró con base en un diseño cualitativo bajo la perspectiva fenomenológica. Se encontró que las jefas de hogar han potenciado las capacidades humanas centrales propuestas por Nussbaum (2000) y algunas capacidades secundarias o emergentes, proceso en el cual su rol como trabajadoras y jefas de hogar ha influido considerablemente, de igual modo, la asunción de ambos roles de manera simultánea ha tenido impacto tanto positivo como desfavorable para las participantes, sin embargo, ellas han buscado diferentes recursos para atender estos dos ámbitos de su vida, entre ellos, el uso de la red de apoyo familiar y la independencia laboral; se puede decir, que las mujeres cabeza de familia entrevistadas, en general cuentan con condiciones de vida indefensas, lo cual se convierte en un obstáculo para el logro de metas y objetivos, así como para el cuidado propio y del hogar.

Abstract

The presence of women as head of the family is a phenomenon in an uninterrupted increase in Colombia, which leads to an increase in the levels of vulnerability in women who exercise it. Therefore, the present study aims to describe the human capacities developed in this population of women who are of legal age in the city of Bucaramanga. The project was structured on a qualitative design, under the phenomenological perspective. Our findings reveal that women heads of household have developed the human capabilities proposed by Nussbaum (2000) and some secondary or emerging capacities. Which have served as a basis for developing new capabilities. The interaction between their labor role and the status of head of the family has been the contributing factors to this change. We must also mention that such interaction has also generated an unfavorable impact on the participants. However, the use of different resources has been necessary, including the use of the family support network and work independence; to keep homeostasis in your personal environment. Therefore, we can say that, women with the role of head of the family have defenseless living conditions, which becomes an obstacle to the achievement of goals and objectives, as well as for self-care and home care

Introducción

El desarrollo de capacidades humanas contribuye al establecimiento de una vida digna y se convierte en la base del desarrollo humano en las naciones. Desde una postura filosófica, Nussbaum (2000) define las capacidades humanas como “aquello que la gente es realmente capaz de hacer y de ser” (p. 32). La autora se distancia con esta definición de concepciones tradicionales, las cuales hacen referencia a las capacidades como actitudes y condiciones que les permiten a las personas desempeñar una tarea determinada, concibiendo de esta manera al ser humano como un instrumento útil para los otros; la tesis de la filósofa se sustenta en la defensa del ser humano y pretende modificar la noción del mismo con su propuesta del enfoque universal de las capacidades, el cual argumenta que las capacidades y necesidades son comunes a todas las personas con independencia de factores sociodemográficos, entre ellos, raza, religión, clase o nacionalidad. (Nussbaum (citado en Monereo, 2015)).

Resulta importante mencionar que una de las principales aportaciones de la autora con la teoría de las capacidades es la introducción del concepto de dignidad como factor esencial para alcanzar la calidad de vida, al respecto uno de sus estudiosos, Gómez (2016), piensa que la dignidad hace referencia al ser humano libre, que forma su vida en cooperación con otros, tratado como un fin y no como un medio. De igual manera, Nussbaum plantea una lista de diez capacidades humanas centrales, las cuales son inherentes al ser humano y se desarrollan por el mismo en la medida en que posea libertad y dignidad para hacerlo; estas capacidades permiten la adquisición de otras, necesarias en diversos ámbitos de la vida, y relacionadas con condiciones particulares de cada individuo.

Cabe señalar la importancia que se concede a la equidad de género en el desarrollo de la teoría de las capacidades, esto debido a la desigualdad a que son sometidas las mujeres de todo el

mundo, al ser tratadas con menos garantías que el sexo opuesto en la mayoría de los ámbitos de la vida, familiar, social, laboral, educativo, etc. Esta situación es referenciada por Nussbaum (2000; 2009) al citar el informe de desarrollo humano 1999 del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el cual refiere que no hay ningún país que trate tan bien a sus mujeres como lo hace con los hombres, siendo en algunos países más crítico el escenario y las condiciones de discriminación; al respecto, conviene decir que 19 años más tarde la estadística parece igualmente desoladora, pues la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2018) refiere que de acuerdo a un estudio realizado por la dependencia de ONU mujeres “hacer las promesas realidad: la igualdad de género en la agenda 2030 para el desarrollo sostenible”, las desigualdades en base al género persisten en todos los países, encontrando que las mujeres están en peor lugar que los hombres.

Por su parte, Nussbaum (citado en Turell, 2014) contempla que “estas circunstancias socio-políticas generan capacidades humanas desiguales que convierten a las mujeres, más que en un fin en sí mismas, en meros instrumentos para los fines de otros” (p. 356). Esta problemática lleva a la autora en mención a enfatizar el estudio de las capacidades humanas en pro de la dignidad y calidad de vida de la mujer, por lo que varias de sus posteriores publicaciones relacionan de manera directa la justicia social y la equidad de género, teniendo en cuenta que su tesis parte de la reflexión filosófica de la defensa del ser humano y sus derechos.

Como se ha dicho, el desarrollo de capacidades es desigual de acuerdo al género, siendo las mujeres el grupo poblacional que se encuentra en desventaja; sumado a esto existe un subgrupo dentro de ellas que se enfrenta a un mayor número de obstáculos para tener una vida digna, las mujeres cabeza de familia, identificadas por el marco legal Colombiano como “quien siendo soltera o casada, ejerce la jefatura femenina de hogar y tiene bajo su cargo, afectiva, económica o

socialmente, en forma permanente, hijos menores propios u otras personas incapaces o incapacitadas para trabajar” (ley 1232, 2008, p.1). En Colombia el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), reporta “crecimiento, en un 5%, del fenómeno de jefatura femenina en los hogares” (Novoa y Velásquez, 2009, p. 6); el mismo censo identifica que el 28.7% de los hogares santandereanos tienen como jefe a una mujer, cifra considerable, aunque se encuentra dos puntos porcentuales por debajo de la tasa nacional de jefatura de hogar femenina. Estas mujeres no solo tienen que lidiar con la discriminación de género sino con la total responsabilidad de su hogar, lo que implica buscar estrategias para conseguir el sustento diario propio y de las personas a cargo y a su vez, asegurar el cuidado de las mismas.

Se debe agregar que una de las repercusiones del paulatino aumento del fenómeno descrito, es un mayor índice en la incursión de la mujer en el ámbito laboral, puesto que el trabajo, formal o informal, se convierte en la principal herramienta para proveer las necesidades básicas de un hogar, entiéndase al trabajo como “el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos” (Organización Internacional del Trabajo, OIT, 2004). Esta realidad de vida a la cual se encuentran expuestas múltiples mujeres en Colombia y en el mundo puede facilitar u obstaculizar el desarrollo de capacidades humanas en las mismas.

Teniendo en cuenta los anteriores planteamientos, surge el interés de indagar las capacidades humanas desarrolladas por mujeres trabajadoras cabeza de familia, con base en los relatos de la historia de vida de las mismas y la comprensión de su posición en la sociedad.

Planteamiento del problema

El desarrollo de capacidades humanas es un tema que ha sido ampliamente investigado en diferentes ámbitos de conocimiento y aplicación, entre ellos los escenarios en que se estudia con mayor frecuencia son los relacionados con progreso económico y desarrollo humano como factor esencial para lograr niveles adecuados de prosperidad, dejando de lado el factor individual que se involucra y/o afecta gracias a la adquisición o fortalecimiento de las capacidades. Al considerar que las investigaciones relacionadas con la temática en mención se han enfocado principalmente en aspectos económicos, se infiere que existe escasez de conocimiento científico y empírico que avale las implicaciones de las capacidades humanas para la vida de las personas en quienes se desarrollan niveles óptimos de las mismas, así como los efectos de su carencia.

Lo anterior conlleva a un lento aumento en la atención y programación de estrategias útiles para el desarrollo de capacidades humanas en todos los individuos, siendo esta una forma de estancar los niveles de dignidad y libertad humana de los mismos, así como un factor determinante de la generación y mantenimiento de niveles inadecuados de calidad de vida para las personas, por esto resulta indispensable referir que en Colombia particularmente las condiciones de calidad de vida son considerablemente insatisfactorias, al respecto el DANE (citado en Caracol radio, 2017) refiere que según mediciones estandarizadas, en los últimos años se puede identificar un leve aumento en el nivel de calidad de vida de las personas, sin embargo, se debe tener en cuenta que este es uno de los objetivos primordiales dentro de los proyectos gubernamentales en la nación, lo que indica que los esfuerzos invertidos en mejorar este índice no han sido suficientes y del mismo modo no se han obtenido resultados significativamente positivos al respecto.

En cuanto al grupo poblacional de mujeres, en Colombia tampoco se observan progresos significativos, Sánchez (2011) refiere que las mujeres son discriminadas en el país, así como limitado su acceso a oportunidades de desarrollo humano y por ende su calidad de vida con respecto a la de los hombres se ve disminuida; esto permite sugerir que las capacidades humanas en las mujeres no se han desarrollado en el nivel esperado, por tanto no cuentan con buenas condiciones de vida, pues el desarrollo personal, la satisfacción, la dignidad y la libertad humana no son ejes primordiales en la existencia de las mismas. No se pretende negar que se han desarrollado programas para intervenir en los anteriores aspectos, pero sí referenciar que estos programas se han llevado a cabo sin una base científica de conocimiento, lo que puede convertirse en la causa de su constante fracaso.

Por otra parte, existen políticas públicas encaminadas a mejorar la calidad de vida de la población en Colombia, especialmente la de las mujeres, sin embargo, estas políticas no han tenido como base el análisis e intervención en el desarrollo de capacidades humanas, lo que implica que la aplicación de las mismas no haya conseguido los resultados esperados; en este punto resulta indispensable retomar el hecho de que la mayoría de las intervenciones para lograr calidad de vida y desarrollo humano se llevan a cabo pensando en la repercusión económica o de progreso para la nación, en lugar de tener como finalidad el desarrollo humano de los individuos y su consecuente progreso personal, lo que lleva a olvidar las necesidades particulares de los mismos y por ende a realizar un mínimo aporte para mejorar su vida. Entonces, los programas de desarrollo humano deben tener un cambio, en el que se incluya como meta fundamental, mejorar las condiciones de vida para el individuo por medio de la potencialización de sus capacidades humanas centrales, las cuales a su vez le permiten el desarrollo de otras y aunque no sea ese el fin, dicha estrategia conlleva al desarrollo de comunidades y entornos sociales más amplios.

Por otra parte, es preciso mencionar que De la cruz (citado en Sánchez 2011) hace referencia a la importancia que tienen las mujeres en el desarrollo, argumentando que estas no son tenidas en cuenta en los diferentes ámbitos de la sociedad y de esta manera se pierden aportes importantes para el desarrollo de las misma, así mismo el autor menciona la exclusión de la figura femenina en el ámbito del trabajo a lo que se opone refiriendo que la producción y desarrollo humano podría crecer con el control y disminución de esta problemática. Finalmente, resulta preciso conocer el nivel de desarrollo de capacidades que presentan las mujeres en una sociedad para usar este dato como base de generación y aplicación de programas o actividades encaminadas a aumentar el potencial humano de las mismas y así contribuir a su desarrollo personal y social.

La jefatura de hogar femenina se encuentra en constante crecimiento a nivel nacional, así lo afirma el boletín técnico del DANE (2019) “el porcentaje de hogares con jefatura femenina aumentó entre 2016 y 2018, al pasar de 34,8% a 36,9%” (p. 5), así mismo, el informe detalla que para la zona oriental, incluido el departamento de Santander, el 33% de las familias son lideradas por una mujer; en comparación con otro país suramericano, Perú, la cifra de hogares con jefatura femenina en Colombia es relativa, tan solo supera la medición del mismo en dos puntos porcentuales, pues el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017) reporta que el 34.7% de hogares peruanos tiene por jefe del hogar a una mujer. Esta es una cifra que puede entenderse como la consecuencia de múltiples variables en el país, tales como el cambio en los roles de la mujer, el conflicto armado que deja innumerables familias sin su proveedor masculino, el aumento en la tasa de divorcio a nivel nacional, entre otros; dicha estadística por sí sola no implica motivo de alarma, sin embargo, el escenario de preocupación aparece al recordar que las mujeres se encuentran en constante discriminación y vulnerabilidad, sumando a ello el

hecho de que la población de mujeres jefas de hogar presenta mayor riesgo y obstáculos para el desarrollo personal.

Con respecto a este último planteamiento, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD (citado por el Universal, 2013)) evidenció que en Colombia la situación de pobreza y vulnerabilidad a que son expuestas las mujeres cabeza de familia es mayor comparada con la de los hombres, agregando que este porcentaje creció en 1.8% con respecto a la medición del año anterior; Santander por su parte, es un departamento en el que esta situación es aún más crítica, pues el periódico haciendo referencia al mismo estudio dice:

Si vamos a pobreza extrema, las brechas se acentúan, es todavía más grave la situación de los hogares de jefatura femenina donde la brecha ha pasado de 7 a 8.8 puntos porcentuales, señaló Amelia Alarcón, oficial de género del PNUD Colombia para referirse en especial de Córdoba, Santander, Nariño, Cauca, Cundinamarca y Magdalena. (p.1).

La vulnerabilidad de esta población a su vez indica una menor probabilidad de desarrollo de capacidades, dignidad y calidad de vida para la misma, por lo que resulta indispensable analizar su nivel de desarrollo en cada una de las capacidades humanas para conocer y comprender las falencias y debilidades, así como los puntos positivos que puedan presentar al respecto; esto lleva al investigador a plantearse el interrogante de ¿Cuáles capacidades humanas han desarrollado las mujeres trabajadoras cabeza de familia en Bucaramanga?.

Justificación

La igualdad de género se ha convertido en un reto para las diferentes naciones, incluso organismos internacionales están trabajando por conseguirla, como es el caso del PNUD (2016), al designar la igualdad de género como el quinto objetivo de desarrollo sostenible a nivel mundial. Es importante tener en cuenta que la erradicación de la desigualdad de género

contribuye al avance económico y social de las naciones y a su vez compone un desafío en materia de derechos humanos. La ONU (2019) refiere que la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres son pilares fundamentales para alcanzar los objetivos de desarrollo sostenible y abordar otros asuntos de la agenda de las naciones unidas.

Por otra parte, la ONU reporta que las mujeres corresponden a la mitad del censo poblacional mundial, mientras que en Colombia el DANE (2018) precisa que el 51.4% de los 42.8 millones de habitantes corresponde a la población femenina y el 48.6% restante es ocupado por el sexo opuesto; en cuanto al departamento de Santander, la Cámara de Comercio de Bucaramanga (2010) reporta que el 50.9% de sus habitantes son mujeres; lo anterior permite analizar la influencia de la mujer en el desarrollo de las comunidades, pues constituye, la mayor parte de las mismas.

Puede afirmarse entonces, que restar importancia al desarrollo de las capacidades humanas en este grupo poblacional implica que un poco más de la mitad de una sociedad tenga obstáculos para alcanzar el desarrollo personal y por ende condiciones de vida adecuadas; por el contrario, potenciar las capacidades en la mujer resulta ser una acción primordial en la erradicación de la discriminación e inequidad de género en el departamento, el país y el mundo, lo que aporta a un aumento en la posibilidad de vivir una vida digna, autónoma y significativa. Esto a su vez lleva a sugerir que el fortalecimiento de capacidades humanas en la mujer se convierte en una meta indispensable dentro de cualquier sociedad, teniendo en cuenta, como se mencionó en apartados anteriores, que las capacidades son la base del desarrollo humano y la mejora de la calidad de vida, tanto a nivel personal como social, y que todo logro alcanzado en la población femenina genera consecuencias positivas en el entorno al cual pertenece.

Por otro lado, la población de mujeres cabeza de familia se encuentra en constante crecimiento, particularmente en Colombia un mayor porcentaje de mujeres asumen, de manera completa, la responsabilidad de su hogar, implicando esto la búsqueda de oportunidades laborales y sociales que puedan brindarle apoyo en el sostenimiento y cuidado de los miembros del mismo. Sin embargo, Torres (2011) refiere que las mujeres jefas de familia se convierten en una población social y económicamente vulnerable, ya que no existen políticas públicas definidas que las respalde. Esta situación de vulnerabilidad y apoyo disminuido para dicha población, es referenciada en el departamento de Santander por su misma gobernación, quien por medio de un estudio realizado por la fundación Mujer y Futuro (2009) llegó a la conclusión de que “las mujeres cabeza de familia solo ocupan el 2% en programas de apoyo social y 2% en proyectos productivos” (p. 293).

Añádase ahora que de la vulnerabilidad puede aumentar en el momento en que estas mujeres se ven forzadas a asumir el rol de trabajadoras, puesto que deben buscar herramientas por sus propios medios para desempeñarse en ambas facetas de su vida, esto sin mencionar, que en la mayoría de las ocasiones la población femenina se ve enfrentada a un sin número de obstáculos en la adquisición y mantenimiento de un trabajo, como parte de la cultura de discriminación y/o desigualdad de género ya referida.

Cabe mencionar que el crecimiento en la cifra de mujeres cabeza de familia genera a su vez una mayor influencia de esta población en el desarrollo humano de las comunidades y naciones, incrementada por el hecho de que, al dirigir el hogar, las mujeres impactan directamente en el mundo social, puesto que “la familia ocupa una posición central mediadora, funcionando como el nexo primario entre el individuo y los otros sistemas sociales” (Montenegro, 1995, p. 17). Este planteamiento se refuerza por Oliva y Villa (2014) al afirmar que la familia es el espacio que

permite a las personas configurar, actitudes, comportamientos, valores, normas y tradiciones necesarias para vivir en sociedad y que de este espacio depende el futuro desarrollo de un individuo en otros sistemas sociales.

Lo anterior permite resaltar la postura de las mujeres cabeza de familia dentro de la sociedad y conlleva a la reflexión sobre la necesidad de indagar y describir en esta comunidad las capacidades como herramienta esencial para desempeñarse de manera óptima en los roles que han asumido, mejorando de igual forma su calidad de vida, dignidad y desarrollo humano; las capacidades humanas deben ser analizadas en la población de mujeres que asumen el doble rol de jefas de hogar y trabajadoras, pues los obstáculos a los que se enfrentan son mayores y las oportunidades para el disfrute o goce pleno de la vida limitadas, por tanto, la comprensión de sus realidades de vida se convierte en el primer paso para dar lugar a un cambio en torno a las mismas.

Marco teórico

Es indispensable realizar una recopilación teórica sobre los temas a analizar en el presente estudio con el fin de partir desde una base de conocimiento científico, por lo que a continuación se refieren algunos aportes relacionados con la temática a investigar. La conceptualización necesaria se estructura de acuerdo al tema y la población a la que se dirige la tesis, en primer lugar, se encontrará lo referente al estudio de las capacidades humanas, en segunda instancia se refiere información sobre el trabajo y finalmente se describen algunas contribuciones con respecto a lo que significa ser mujer cabeza de familia en Colombia.

Capacidades humanas.

El término de capacidades ha sido ampliamente investigado por diferentes autores, entre ellos los más destacados son Nussbaum y Sen. El estudio del enfoque de las capacidades se ha llevado

a cabo de manera interdisciplinar, pues este despierta el interés de diferentes ámbitos académicos, políticos e institucionales, por la relación que tiene con el desarrollo humano de personas, comunidades y naciones, al respecto Colmenarejo (2016) refiere que “su aplicación a temas relacionados con el desarrollo humano, en países ricos y empobrecidos, ha ganado apoyos progresivamente, y es rara el área de conocimiento en la que no se ha empleado este enfoque” (p. 123).

Al llegar a este punto, resulta indispensable conocer el significado del término capacidades, el cual fue estudiado inicialmente por economistas, entre ellos Sen, su precursor inicial, quien en 1979 introdujo por primera vez dicha expresión en la conferencia “¿igualdad de qué?” realizada en la universidad de Stanford, al referir la importancia de la igualdad de capacidades básicas en las personas, lo que explica más adelante al afirmar que “lo que falta en todo este marco es una noción de «capacidades básicas» (basic capabilities): que una persona sea capaz de hacer ciertas cosas básicas” (Sen (citado en Angarita, 2014, p. 65)). Posterior a este aporte Sen inicia un estudio sistemático del término, de igual manera otros autores profundizan en él, centrándose en la economía y las implicaciones económicas del desarrollo humano como consecuencia de la igualdad de capacidades (Colmenarejo, 2016).

Hasta aquí, puede observarse que, en sus inicios, el estudio de las capacidades se llevó a cabo desde la visión de la economía y el aporte que estas pueden hacer al desarrollo económico, siendo consideradas como la posibilidad de hacer cosas; de esta manera como lo refiere Nussbaum, al distanciarse de esta concepción, se concibe al ser humano de forma utilitaria, como un medio o instrumento útil para los otros más que un fin en sí mismo; es por esto que Nussbaum (2000) plantea un concepto universal de las capacidades humanas, basada en una postura principalmente filosófica, refiriéndose a ellas como “lo que la gente es realmente capaz de hacer

y de ser” (p.32). Esta definición trasciende el concepto tradicional de capacidad en cuanto incluye la dignidad y libertad humana, consideradas estas como la posibilidad de tener un vida con bienestar y autonomía, aportando a la defensa del ser humano al plantear que las capacidades son comunes en todas las personas pese a sus diferencias culturales e individuales y que existe un nivel mínimo de desarrollo de las mismas para que las personas puedan lograr un funcionamiento verdaderamente humano, por lo que las capacidades son igualmente fundamentales para todas las personas; la tesis de Nussbaum se convierte en la base del presente estudio, por la complejidad con que concibe a las capacidades y al ser humano.

Como ya se mencionó, Nussbaum centra su argumentación en el ser humano, tratado este como fin y no como medio para conseguir algo, lo cual supone que el desarrollo humano se basa principalmente en el fortalecimiento de las capacidades y no en la posibilidad de funcionamiento técnico de las personas; sin embargo, la postura de la autora no niega que la consolidación de capacidades y por ende el desarrollo humano conlleva al progreso económico de una sociedad, para ella esta es una de las consecuencias del desarrollo de las capacidades, no así la meta u objetivo final de su fortalecimiento; lo anterior constituye que las capacidades humanas se consideran el fundamento del desarrollo de las personas y comunidades, pues aportan al establecimiento de un mejor nivel de calidad de vida para las mismas, lo cual optimiza las condiciones de progreso personal y social.

Se debe agregar que, desde la reflexión filosófica de Nussbaum, se sustenta la importancia de las capacidades como una forma de defender los derechos humanos, pues refiere que son dos términos que se solapan entre sí y que para conseguir los últimos, las capacidades son el punto de partida y no al contrario. De igual manera, Nussbaum (2000) pone de relieve una consideración de los derechos humanos como capacidades básicas en algunos casos y como capacidades

combinadas en otros, lo que sugiere que, para la autora, los derechos humanos pueden darse solo en el marco de desarrollo óptimo de las capacidades humanas y su posterior acoplamiento.

Con respecto a lo anterior, es preciso recordar la relevancia que concede la autora a la dignidad y libertad humanas, siendo estas a su vez garantías para el establecimiento y respeto de los derechos humanos, pues implican dar la opción a las personas de elegir con autonomía lo que quieren ser y hacer, contribuyendo de igual forma al establecimiento de una vida digna para las personas y la posibilidad de que estas tengan mejores niveles de bienestar y calidad de vida. Sobre este último tema, Del Rio (2014) afirma que “la libertad se convierte en el estándar para medir la calidad de vida y el desarrollo de una persona” (p.213).

Así mismo, propone que existe un umbral mínimo de capacidad combinada, también entendido como principio de capacidad de una persona, el cual resulta de la combinación de los conceptos de libertad y dignidad y es fundamental para el desarrollo de las capacidades humanas, garantizando la calidad de vida de los individuos (Belimar, 2016); esto quiere decir que la forma en que pueden desarrollarse las capacidades humanas para la autora es a partir de la dignidad y libertad que poseen los individuos, por tanto, a mayor presencia de estas dos condiciones en la vida de una persona mayor oportunidad de fortalecer sus capacidades y desarrollo humano tendrá.

El enfoque de las capacidades puede aportar en diferentes ámbitos del individuo y el desarrollo de las mismas es denominado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2009) como “el proceso mediante el cual las personas, organizaciones y sociedades obtienen, fortalecen y mantienen las aptitudes necesarias para establecer y alcanzar sus propios objetivos de desarrollo a lo largo del tiempo” (p. 3). El desarrollo de las capacidades además implica un proceso de transformación, en el cual germinan cambios de mentalidad y

actitudes y no la simple realización de una tarea específica (PNUD, 2009). Lo anterior implica que el proceso de fortalecimiento de las capacidades humanas, no gira únicamente en torno a la capacitación, pues no se trata solo de adquirir destrezas y conocimiento sino también de asegurar que los individuos cuenten con óptimas condiciones para alcanzar el mayor nivel de potencial humano posible, permitiendo esto el logro de objetivos y metas personales, situación que al ser generalizada permite a las comunidades y sociedades alcanzar también mejores condiciones de vida.

Por otra parte, el PNUD (2009) plantea un ciclo para lograr el desarrollo de las capacidades, el cual se compone de cinco pasos que se dan de manera ascendente, el primer paso, involucrar a los actores en el desarrollo de capacidades, busca el compromiso de las personas con el proceso mediante la interacción entre quienes se benefician del mismo; el siguiente, plantea diagnosticar los activos y necesidades en materia de capacidades, haciendo referencia a la identificación de las capacidades existentes y los puntos a mejorar; posteriormente se encuentra formular un programa de desarrollo de capacidades, lo cual implica diseñar una pauta de acción para mejorar las capacidades identificadas con el fin de reducir la brecha con respecto a lo que se busca; subsecuente a esto se implementa una respuesta para el desarrollo de capacidades, con el objeto de llevar a la práctica la estrategia definida en el anterior paso y a su vez movilizarse en torno a ella y finalmente, evaluar el desarrollo de capacidades donde se analizan los cambios generados con el proceso.

Considérese ahora, el aspecto universal del enfoque de las capacidades expuesto por Nussbaum; sobre este tema, la autora plantea que las capacidades y necesidades básicas son comunes a todas las personas así como la posibilidad de desarrollarlas, sin embargo, su florecimiento está mediado por las oportunidades para tener libertad y dignidad humana; la

universalidad del enfoque radica en que todos los individuos necesitan un desarrollo mínimo de las capacidades básicas para contar con un nivel apropiado de calidad de vida y a su vez la posibilidad de desarrollo de estas capacidades está garantizada, pues estas son inherentes a la esencia del ser humano. Es importante mencionar que para la autora el desarrollo de las capacidades básicas aporta a la transformación que empodera personas y grupos, mejora la calidad de vida mediante condiciones propicias para el acceso y disfrute de una serie de oportunidades -satisfacción de necesidades básicas y cumplimiento de expectativas y derechos- (Tezanos, Quiñones, Gutiérrez y Madrueño, 2013).

En cuanto a las capacidades básicas o centrales, referidas anteriormente, Nussbaum, como ya se mencionó, las considera universales, puesto que cualquier persona puede desarrollarlas, permitiendo a su vez la adquisición de otras, necesarias en diversos ámbitos de la vida y que pueden ser desarrolladas de acuerdo a características particulares de los individuos; además, la autora explica que estas capacidades centrales merecen una atención por parte de todas las instituciones, especialmente por parte del estado, pues garantizan la calidad de vida y el establecimiento de condiciones aptas para el desarrollo humano; apoyando este planteamiento, Del Río (2014) afirma que “una sociedad justa intentará satisfacer igualmente las capacidades básicas para el desarrollo de cada ciudadano” (p. 213).

Considerando la existencia de unas capacidades básicas que permiten el desarrollo de otras, Nussbaum, a diferencia de otros autores, entre ellos Sen, planteó una lista de diez capacidades centrales para el verdadero funcionamiento humano, las cuales se refieren a continuación:

1. Vida. Capacidad de tener una vida de duración normal.
2. Salud corporal. Tener una vida con condiciones de bienestar físico apropiadas.
3. Integridad corporal. Decidir libremente sobre el propio cuerpo.

4. Sentidos, imaginación y pensamiento. Capacidad para usar los sentidos, concebir ideas e innovar, así como razonar, es decir, utilizar la mente de manera libre y humana.
5. Emociones. Ser capaz de vincularse afectivamente con otras personas y objetos.
6. Razón Práctica. Capacidad para reflexionar de manera crítica, haciendo inferencias que permitan una acertada toma de decisiones.
7. Afiliación. Ser capaz de relacionarse asertivamente con el otro y consigo mismo, sobre la base del respeto.
8. Otras especies. Respetar y proteger las especies naturales.
9. Juego. Capacidad de participar en actividades recreativas y disfrutar de las mismas.
10. Control del propio entorno. Ser un ente participativo en espacios políticos propiciando la libre expresión. De igual manera ser capaz de tener poder adquisitivo en un entorno de igualdad para con el otro (Nussbaum, 2000).

Estas capacidades le permiten al ser humano llevar una vida digna, realizar un despliegue de las propias habilidades, gozar y disfrutar de la existencia propia y del otro, relacionarse de manera efectiva con la vida y los diferentes ámbitos de la misma, y, finalmente, participar de las decisiones que le involucran y por tanto tienen repercusiones para la propia persona.

Trabajo.

El concepto de trabajo ha tenido múltiples transformaciones en el devenir histórico, así como la forma de ejercerlo, actualmente se le entiende como el conjunto de actividades realizadas por el ser humano que implican algún esfuerzo por el mismo y que provee los medios necesarios para satisfacer las necesidades básicas, lo cual supone que la mayoría de las personas estén inmersas en este ámbito de la vida, siendo considerada esta la principal forma de subsistencia y desarrollo personal. Ribas (Como se citó en Da Rosa, Chalfin, Baasch, & Soares, 2011) refiere:

El trabajo es una actividad humana social, compleja y dinámica, ejercida de forma individual o colectiva. No se reduce, las acciones instintivas resultantes de las funciones biológicas direccionadas a la supervivencia, sino que se distingue de cualquier otro tipo de práctica animal por su naturaleza reflexiva, consciente, propositiva, estratégica, instrumental y moral. (p.3)

Desde otro punto de vista “el significado del trabajo se entiende como actividad central en la producción material, social y cultural, en la que se enlazan diversos saberes, acciones y prácticas, a fin de obtener beneficios materiales y simbólicos” (Peralta, 2011, p.169). Por consiguiente el trabajo constituye un conjunto de actividades humanas, que implican un esfuerzo o gasto de energía, con el objetivo de alcanzar una meta y que contribuye al desarrollo del contexto social, cultural y personal de los individuos; al respecto, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2004) define el trabajo como “el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos”.

Se debe agregar que, el trabajo es una de las áreas vitales más importantes para el desarrollo de los individuos y las sociedades, no solo provee a los individuos el sustento, sino que favorece condiciones de calidad de vida y el desarrollo de capacidades, puesto que se encuentra ligado al proceso de autorrealización personal, convirtiéndose como lo refiere Marín (2004) en un instrumento útil para insertarse en sociedad, establecer un mejor o peor nivel de salud física y mental, estructurar la personalidad, generar relaciones familiares y sociales, moldear el autoestima y muchos otros factores involucrados en dicho proceso.

Para comprender en su totalidad el término de trabajo, es importante destacar no solo el significado sino también su sentido; en cuanto a este último debe resaltarse su carácter subjetivo,

puesto que hace referencia a un tipo de significado personal que implica un proceso de reflexión y se encuentra mediado por las experiencias individuales y el contexto social de la persona que lo genera; puede decirse que el significado del trabajo es el concepto o concepción que se tiene del mismo a nivel global o social, a diferencia de este, el sentido del trabajo, busca resignificar el mismo de una manera individual o personal, lo cual conlleva a las personas a darle significados propios al trabajo, en los cuales se encuentra inmerso lo que significa para la propia persona trabajar y tener el trabajo particular que desempeñe, el sentido del trabajo a su vez está ligado al sentido que las personas tienen de la vida; Morin (citado en Da Rosa et al., 2011) refiere que el sentido del trabajo está mediado por “la posibilidad de realizar algo que tenga sentido, de practicar y desarrollar sus competencias, de desarrollar sus juicios y su libre albedrío, de conocer la evolución de sus desempeños y de ajustarse” (p. 181).

Por otra parte, resulta de gran importancia enmarcar la diferencia existente entre los términos de trabajo y empleo, el primero, definido anteriormente, se distancia del segundo en cuanto no implica necesariamente una remuneración económica, aunque si busca obtener los medios para asegurar la supervivencia, como ya se dijo el trabajo implica un esfuerzo para realizar una actividad que puede ser remunerada o no, el empleo por su parte, es la forma de inserción en el trabajo de una manera formal, lo que asume tener acceso a una serie de garantías entre ellas la remuneración por las actividades realizadas para una persona u organización. Lo anterior supone que el empleo es un término contenido dentro de otro más amplio que es el trabajo, sin embargo, este último no puede reducirse al primero.

En línea con estos planteamientos, Maruani (2000) refiere que es importante diferenciar los dos conceptos, aunque pueda parecer muy esquemático, su posición menciona que el trabajo puede entenderse como actividad de producción de bienes y servicios y como el conjunto de las

condiciones de ejercicio de dicha actividad, así mismo, para la autora el empleo se comprende como el conjunto de las modalidades de acceso y salida del mercado de trabajo, así como la traducción de la actividad laboral en términos de estatus sociales.

Otra distinción necesaria al hablar de trabajo es la relacionada con los dos subtipos del mismo, teniendo en cuenta que es importante identificar la forma de trabajo en la que están inmersas las personas, puesto que las condiciones de una son muy diferentes con respecto a las de la otra, estas dos modalidades son formal e informal; el primero de ellos hace referencia al trabajo, digno y de calidad, que permite a quienes acceden a él obtener una serie de beneficios laborales que estipula la ley de cada nación como requisitos del mismo, entre ellos se encuentran la obtención de un salario, la afiliación al sistema de seguridad social y la asignación de actividades, horarios, derechos y deberes por medio de un contrato laboral; el DANE y la OIT (citados en Ortiz, Uribe y Vivas, 2010) afirman que “el trabajo en empresas cuyo tamaño de planta es mayor a 10 trabajadores se considera formal” (p.119). De igual manera el Ministerio del trabajo del gobierno de Colombia (MINTRABAJO, 2019) refiere que el trabajo formal se caracteriza por la bonificación digna y la protección social para el trabajador y su familia, por lo tanto se basa en la legislación laboral existente, la cual busca una mejor calidad de vida, progreso social y económico, reducción de la pobreza y equidad social, lo que a su vez implica que se esté avanzando en el objetivo de formalizar el trabajo en Colombia con el fin de garantizar a los ciudadanos oportunidades de mejor ambiente laboral, desarrollo y bienestar personal.

La formalización del trabajo en Colombia se ha convertido en un reto fundamental para el gobierno, pues es considerado como un indicador de calidad de vida, es por ello que el viceministro de relaciones laborales, Baena (citado en MINTRABAJO, 2018) al presentar un estudio de trabajo formal en Colombia “realidad y retos”, aseguró que “la formalidad es un

resultado del tripartismo, por ello, hay que impulsar la cooperación entre los empleadores, trabajadores y las autoridades nacionales, esenciales para poner en marcha un programa transformador que propicie la formalización” comprometiéndose así a trabajar con el apoyo y aportes de diferentes sectores involucrados en el avance de este propósito de interés colectivo.

En cuanto al trabajo informal, se puede decir que hace referencia a todo tipo de actividad que implica un esfuerzo y provee medios para la subsistencia de las personas sin brindar garantías laborales a quien lo ejerce, este a su vez carece de regulación legal y de condiciones de trabajo dignas, por lo tanto no está mediado por un contrato laboral y no se somete a regulación tributaria; lo anterior, permite identificar como consecuencias negativas del fenómeno de la informalidad, la afectación al sistema económico de la nación y el establecimiento de niveles inadecuados de calidad de vida y dignidad humana para quienes trabajan bajo esta modalidad. La OIT (citada en Moyano, Castillo y Lizana, 2008) refiere que el sector informal del trabajo se compone de trabajadores y empresas que no están protegidos ni reconocidos de forma jurídica, por lo que se asocia con alta vulnerabilidad, además son personas a quienes se les confunde continuamente con la delincuencia, lo cual lleva a estar sometidos a discriminación, prejuicios y represión, aunque en la mayoría de los casos prestan bienes y servicios legales.

Por su parte, Beccaria y Groisman (2008) asocian la informalidad con dos variables importantes, la primera de ellas es la incapacidad de los gobiernos para brindar oferta laboral suficiente en el mercado formal y la segunda la cultura y/o necesidad de las personas y organizaciones de evadir el pago de regulaciones laborales y tributarias; así mismo, los autores mencionan que la informalidad es la opción que encuentran las personas en condiciones de desigualdad social y pobreza para conseguir el sustento diario. Lo anterior permite evidenciar una relación entre las variables de pobreza y trabajo informal, lo cual también ha sido

referenciado por otros autores e incluso entes gubernamentales quienes se han enfocado en disminuir el fenómeno del trabajo informal con el fin de reducir así las brechas de pobreza en las naciones y aumentar el nivel de calidad de vida. (MINTRABAJO, 2019).

Teniendo en cuenta las malas condiciones laborales en diferentes sitios del mundo, la OIT se ha planteado como objetivo la implementación del trabajo decente, es decir un buen trabajo, en el cual los principios fundamentales son el respeto por los derechos humanos, la dignidad de las personas y la oportunidad de desarrollar las propias capacidades (OIT, 2004). El planteamiento de lo que significa el trabajo decente y la necesidad de su implementación en las naciones, surgen con la necesidad de globalización y disminución de la pobreza, lo cual aplica también a Colombia, en cuanto hay evidencia de trabajo mal remunerado, bajo condiciones de discriminación, brechas salariales y aumento de la informalidad en condiciones de precariedad.

Por otro lado, la evolución del trabajo está vinculada a la cultura de las naciones, uno de los cambios más importantes en las dinámicas laborales es el de la participación que se le da a la mujer en este, especialmente de manera formal; la población femenina ha sido relegada a labores domésticas desde la antigüedad, sin embargo, gracias a su lucha y el compromiso de diferentes organizaciones para con la igualdad de género, se ha logrado que la mujer pueda participar de forma cada vez más activa en el ámbito laboral y bajo condiciones dignas de trabajo, esto significa que los roles de la misma se han reformulado y sus aportes al desarrollo de las naciones es cada día más importante.

Con respecto a lo anterior, Gutiérrez y Limas (2008) resaltan que la incursión de la mujer en el trabajo se viene dando de forma progresiva gracias al proceso de industrialización, la necesidad de las naciones por modernizar el trabajo y evolucionar a nivel económico y la continua lucha de las mujeres por ratificar y hacer valer sus derechos; la participación femenina

en el mercado laboral, se ha convertido en un fenómeno que se encuentra en constante aumento y además impacta positivamente en el desarrollo regional, pues contribuye a disminuir el índice de pobreza, desigualdad y discriminación de género. En Colombia, se evidencia un crecimiento en la tasa de mujeres que acceden al mercado laboral, esto es referenciado por el DANE (citado en Baena, 2018) al mencionar que entre el año 2009 y 2017 el crecimiento porcentual anual de la participación femenina en el trabajo formal fue aproximadamente del 10%, siendo Bogotá y el Eje Cafetero, las regiones que se destacan por reportar el mayor índice.

No obstante, la discriminación hacia la mujer en todos los ámbitos y en este caso en lo referente al trabajo persiste, una muestra de ello es que la posibilidad de acceder a un empleo por parte de la figura femenina es menor de la que presenta la población masculina, así mismo, la brecha en cuanto a la remuneración y demás garantías también es notable, lo que permite constatar que los avances aún son insuficientes y se debe seguir trabajando hasta lograr oportunidades laborales iguales para hombres y mujeres. El DANE (citado en Baena, 2018) respalda esta hipótesis al referenciar que las diferencias salariales entre hombres y mujeres son evidentes en Colombia en especial en la ciudad de Bogotá; esto indica que la mujer está teniendo mayor participación en el trabajo formal, pero no se le están brindando garantías de equidad y por lo tanto el desarrollo de su quehacer profesional no ha tenido el respeto institucional y respaldo gubernamental necesario.

Algo más que añadir, es que a medida que la participación femenina en el mundo laboral aumenta, se crean leyes que respaldan a esta población con el fin de garantizar sus derechos y asegurar su desarrollo personal, la OIT (citada en Faur, 2006) inicialmente estableció normas para la protección de las embarazadas y mujeres en condición de maternidad, luego esta normativa se amplió a la protección de las condiciones laborales de la mujer en general. En

Colombia, se garantizan los derechos de las mujeres en el entorno laboral con el fin de promover su ingreso al trabajo urbano y rural y la generación de ingresos en condiciones de igualdad (ley 823, 2003). Así mismo la ley 1496 (2011) “garantiza la igualdad salarial y de retribución laboral entre mujeres y hombres, se establecen mecanismos para erradicar cualquier forma de discriminación y se dictan otras disposiciones” (p.1). Finalmente, la legislación laboral del país ha elaborado normas específicas para la protección laboral de la mujer en sus diferentes condiciones, embarazo, maternidad, cuidado familiar, así como para disminuir fenómenos que le son propios por su género, entre ellos el acoso laboral.

La OIT (2018) resalta que las mujeres deben ser tenidas en cuenta sin discriminación en el entorno laboral con el fin de asegurar el desarrollo sostenible de las naciones, pues estas ocupan la mitad de la población mundial, agrega además, que se ha avanzado en la inclusión de la mujer en el trabajo pues la vulnerabilidad ha disminuido y se cuenta con un mayor número de mujeres en cargos directivos, sin embargo, este avance es progresivo y lento, lo que implica que falta mucho esfuerzo para que las mujeres gocen de las mismas ventajas laborales que los hombres, una de las soluciones que brinda la organización es intensificar el trabajo para conseguir la igualdad de género e implementar estrategias de empoderamiento a la mujer con el fin de disminuir las brechas aún existentes con respecto a la figura masculina.

Mujer cabeza de familia.

La constitución familiar, ha tenido transformaciones en las últimas épocas, una de la más importantes es la constante dirección del hogar por parte de la figura femenina, denominándosele así como jefa de hogar o mujer cabeza de familia, en Colombia esta es identificada de acuerdo a la siguiente clarificación “quien siendo soltera o casada, ejerce la jefatura femenina de hogar y tiene bajo su cargo, afectiva, económica o socialmente, en forma permanente, hijos menores

propios u otras personas incapaces o incapacitadas para trabajar” (ley 1232, 2008, p.1). El fenómeno de jefatura de hogar femenino se encuentra en creciente aumento a nivel nacional debido a múltiples variables, entre ellas se puede destacar el empoderamiento de la mujer que hoy en día no permite maltrato ni abuso por parte de la figura masculina, la cultura de violencia que ha dejado a un sinnúmero de hogares sin su proveedor principal debido a su participación en la guerra, el embarazo adolescente, entre otras.

Validando lo anterior, Uribe (2007) refiere que la familia monoparental con figura femenina como jefe cobra cada vez mayor preponderancia, lo que a su vez ha llevado al aumento de la mano de obra de la mujer en el mercado laboral y al compromiso del estado para con la defensa de sus derechos, así mismo la autora afirma que se debe profundizar en este fenómeno pues “su entendimiento permite crear estrategias de acción e intervención más acordes con las necesidades y desarrollos de las Familias Contemporáneas” (p. 89)

Con respecto a las diferencias entre hogares con dirección femenina y masculina, Ochoa (2007) menciona que las mujeres jefas de hogar hacen uso de su creatividad para solucionar los retos que su quehacer les plantea, por lo tanto buscan estrategias que les permitan responder por su familia, entre ellas apoyarse de hijos mayores u otros familiares para el cuidado de su hogar mientras ellas laboran en búsqueda del sustento económico, los autores plantean que en estos hogares se vive un ambiente de bienestar a pesar de las privaciones a las que comúnmente están sometidos, puesto que existe mayor nivel de libertad, así como mayor cooperación y un índice menor de violencia intrafamiliar, su estudio concluye que la jefatura de hogar femenina se asocia a un nivel elevado de pobreza y vulnerabilidad, sin embargo, el clima y ambiente familiar es mejor que el existente en hogares con jefatura masculina; situación similar es referenciada por García y Oliveira (2005) al afirmar que “la importante carga de trabajo que sobrellevan estas

mujeres, su mayor poder de decisión, así como el haber estado expuestas a mayor violencia en la pareja, no se traducen en una apreciable desventaja para sus hijos o hijas en lo que respecta a la forma en que se enfrentan los conflictos intrafamiliares” (p. 48).

Por otra parte, Loza, Viscarra, Lutz y Quintanar (2007) enfatizan en la importancia de revalorar el papel de las mujeres en la generación de estrategias de subsistencia del hogar, puesto que debido a la escasez y vulnerabilidad a que están expuestas al ser jefas de hogar se ven obligadas a buscar estrategias de estabilidad que contribuyen a malas condiciones de vida. Igualmente, Torres (2011) refiere que las mujeres jefas de familia se convierten en una población social y económicamente vulnerable, ya que no existen políticas públicas definidas que las respalde.

Antecedentes

Así como se considera indispensable hacer referencia a los principales aportes teóricos relacionados con el tema en estudio de la presente investigación, también se estima la necesidad de citar algunos antecedentes del mismo, con el fin de conocer sobre los avances de la investigación relacionada hasta el momento. El estado del arte también se presenta con una estructura definida, en primer lugar, se citan algunos estudios realizados en diferentes países del mundo, posteriormente se especifican investigaciones sobre capacidades humanas en países de Latinoamérica, siguiente a esto, se referencian exploraciones llevadas a cabo en Colombia y finalmente, se contextualiza con los análisis ya realizados en el departamento de Santander y su cabecera municipal, Bucaramanga. Vale la pena decir que las investigaciones relacionadas con capacidades humanas se han enfocado en diferentes áreas de conocimiento y se han desarrollado en distintos países, pues, la temática se viene relacionando desde hace varios años con el desarrollo humano de personas y comunidades.

Una de estas investigaciones es la realizada en Europa por Harnacke (2013), quien realizó un análisis y revisión teórica, con el fin de explorar y probar hasta qué punto el enfoque de las capacidades de Nussbaum es útil para brindar apoyo ético a los derechos reclamados en la convención de las naciones unidas de las personas con discapacidad (CDPD) y para establecer prioridades entre ellos en la implementación gradual de la convención. La autora concluye que existe un acuerdo general sobre las ideas subyacentes esenciales del enfoque de capacidades y la CRPD, por lo que parece ser un candidato adecuado para consultar los desafíos normativos resultantes de los reclamos de derechos enumerados en la CDPD. Sin embargo, Argumenta que el enfoque de Nussbaum no puede guiar el proceso de implementación de una manera completa y por ello los resultados que se pueden obtener con este son limitados.

En Estados Unidos, se realizó otro estudio que buscó promover un enfoque de capacidades humanas para la seguridad del agua, basándose en la conceptualización sobre el bienestar que promueve Nussbaum; esta investigación estuvo relacionada con un análisis sobre la influencia de los aportes de Nussbaum sobre las capacidades humanas en el cuidado y seguridad del agua, para ello, los autores detallaron la manera en que cada una de las capacidades humanas centrales, está involucrada con el cuidado del medio ambiente y aporta a la creación de una política de seguridad del agua, que puede surgir al reformular las relaciones agua-sociedad promoviendo el bienestar humano y el empoderamiento. La conclusión del estudio es que “la seguridad del agua tiene menos que ver con la obtención de agua y más con el fomento de las capacidades humanas en relación con el agua” (Jepson et al. 2017, p. 50).

Vale la pena mencionar la investigación de Guiñazú (2008), titulada ciudadanía y desarrollo humano en América latina, la cual realiza un análisis conceptual sobre las diferentes posturas adoptadas para fortalecer el desarrollo humano en la región, a lo largo del estudio la autora

referencia la importancia que se da al componente económico en la medición y mejoramiento del desarrollo humano, teniendo como eje principal la intervención en el mercado y no en las capacidades humanas de sus habitantes. El estudio concluye con la generación de un interrogante que lleve a futuros investigadores a centrar su atención en las capacidades humanas como factor esencial de desarrollo humano, “¿es posible generar procesos y modelos de desarrollo que coloquen la valoración de la calidad de vida y la expansión de los derechos, dignidad y capacidades humanas en el centro de la escena?” (p. 171).

En Colombia, se resalta el estudio realizado por Sánchez (2012) titulado “calidad de vida de las mujeres colombianas”, el cual tomó como base el enfoque de igualdad de género y la propuesta de capacidades de Sen y Nussbaum, para responder a la pregunta ¿qué tan bien le va a las mujeres?, este estudió midió el nivel de desarrollo de las 10 capacidades humanas propuestas por Nussbaum por medio de unos indicadores que dieron cuenta de la situación de las mujeres colombianas en cada una de ellas; es importante resaltar una característica particular del estudio, este no tomó participantes directos para su desarrollo sino información secundaria por medio de bases de datos del DANE, ICFES y otras instituciones dedicadas a medir aspectos sociodemográficos de la población colombiana, por tanto la autora generó indicadores para analizar la información obtenida y de esta manera obtener una conclusión relacionada con las condiciones de calidad de vida de la población femenina del país, llegando a la deducción de que “en términos generales el panorama es preocupante en cada una de las capacidades propuestas, pero lo más grave aún es que las medidas para superar esta situación parecen lejanas” (p. 95).

Otra investigación sobre el tema titulada “calidad de vida de mujeres rurales jefes de hogar de familias monoparentales en la vereda La Llanerita de Villavicencio, Meta”, buscó valorar el nivel de calidad de vida con que cuentan 19 mujeres jefes de hogar, por medio de los indicadores

generados a partir de las 10 capacidades humanas propuestas por Nussbaum en el año 2002; el estudio se llevó a cabo con una metodología mixta usando como instrumentos una entrevista en profundidad y la recolección de datos cuantitativos obtenidos por fuentes secundarias, principalmente mediciones almacenadas por la alcaldía municipal, llegando a la conclusión de que las participantes no muestran un empoderamiento de su propia vida, adecuada salud física, ni capacidad para adquirir propiedades, siendo mínimo el nivel de desarrollo de algunas de las capacidades humanas relacionadas con estos temas, aunque muestran satisfacción por su condición de jefas de hogar y por ende el desarrollo de otras capacidades no se reduce al mismo nivel; ante los hallazgos obtenidos, los autores recomiendan “una política social que brinde apoyos institucionales dirigidos hacia las mujeres jefas de hogar que permitan contrarrestar las desigualdades sociales” (Cruz y Rodríguez, 2016, p. 237).

En esta misma línea, Salazar, Arango y Pamplona (2017), realizaron un estudio titulado “la contribución de las capacidades humanas en la calidad de vida laboral: Análisis de caso en docentes de la Universidad de Manizales”, el cual buscó analizar las condiciones de vida de un grupo de 23 docentes, de acuerdo a la narrativa de sus historias de vida, usando como herramienta una metodología cualitativa. Este estudio arrojó como conclusión principal que los participantes han logrado un nivel óptimo de desarrollo personal y profesional, puesto que “a través del ejercicio docente, logran disfrutar de la vida misma bajo su capacidad de hacer y de ser en los actuales esquemas laborales, lo que posibilita tener libertad y autonomía en su proyección institucional y motivación al trabajo” (p. 149).

Vale la pena mencionar, que en la región santandereana también se han llevado a cabo estudios con respecto a los aportes de Nussbaum y su teoría de las capacidades humanas, tal es el caso de la investigación realizada por Solano Y Ramírez (2013) la cual se titula “pobreza

multidimensional en el norte de Santander”; el estudio tuvo por objetivo analizar la relación entre el índice de pobreza multidimensional y las libertades individuales teniendo como base el enfoque de las capacidades humanas para ello; tras realizar el análisis de la libertad de las personas por medio del nivel de desarrollo de las capacidades humanas, los autores obtuvieron como resultado que existe una relación entre la variable de libertad y pobreza, además concluyen que la ausencia de calidad en los ámbitos escolar y laboral es lo que genera una mayor influencia en el bajo índice de libertad y por ende contribuye en mayor medida al establecimiento y mantenimiento de niveles elevados de pobreza en la región.

En Bucaramanga, López y Prada (2016) realizaron un análisis sobre el modelo teórico de las capacidades humanas de Nussbaum aplicado al ámbito de la formación superior, específicamente en la Universidad Pontificia Bolivariana, UPB; las autoras enfatizan en la importancia que la universidad concede a las capacidades humanas en su enfoque curricular como respuesta a la necesidad de aportar positivamente a la dignidad humana, la justicia social y la calidad de vida personal desde la investigación y el proceso de enseñanza-aprendizaje llevados a cabo en el interior de la institución. Así mismo, las autoras destacan que la intención de la propuesta curricular basada en capacidades y competencias expresa el componente, ético, político y estético que se pretende desarrollar en los estudiantes de diferentes niveles, al respecto afirman “enseñar para la creación de capacidades humanas y competencias lleva a incorporar en las prácticas problemas, casos o situaciones, complejos (porque comportan variables o dimensiones éticas, técnicas, estéticas, políticas, teóricas, etc.)” (p. 179).

En última instancia se referencian algunos programas de desarrollo de capacidades que han sido planteados con el fin de aplicar el modelo teórico de Nussbaum y evaluar los resultados del mismo en diferentes poblaciones, uno de ellos es el realizado por Rueda (2014), el cual propone

una serie de fases para el desarrollo de capacidades, en primera instancia se encuentra la planificación y formulación, en la cual el investigador debe hacer un diagnóstico de la población y las capacidades que la misma presenta en el momento inicial, identificando así los focos de intervención, en esta fase además se definen las metas y objetivos, así como las actividades a realizar y los resultados esperados. La segunda fase, es la de implementación, en la que se materializan las actividades poniéndolas en práctica en la población, estas actividades deben estar relacionadas con la vida cotidiana de la misma, por esto, las personas objeto de atención deben participar en la puesta en marcha de estrategias con el fin de lograr su involucramiento y éxito de la intervención, así mismo, las actividades deben enfocarse para lograr resultados a corto y largo plazo. Finalmente, se encuentra la fase de monitoreo y evaluación, la cual implica observar y seguir los resultados de la estrategia de acuerdo al alcance del proyecto según los objetivos preestablecidos.

Por otro lado, comunidad COMPARTE (2015) plantea el desarrollo de capacidades técnicas y humanas usando una metodología centrada en el uso de saberes y experiencias de la comunidad, por lo tanto, implica la expresión y análisis de su propia realidad, lo que conlleva a la reflexión sobre alternativas conjuntas y creación de nuevas experiencias y saberes que contribuyan al desarrollo de sus propias capacidades; esta estrategia se basa en aprender desde la experiencia y el conocimiento del otro.

Objetivos

Objetivo general.

Describir las capacidades humanas desarrolladas en mujeres trabajadoras cabeza de familia en la ciudad de Bucaramanga.

Objetivos específicos.

Indagar las características relevantes del entorno familiar, social, y laboral, en las mujeres participantes.

Analizar la forma en que han potencializado las capacidades humanas, las mujeres trabajadoras cabeza de familia.

Dimensionar el impacto que implica asumir el rol de mujer trabajadora y cabeza de familia.

Conocer los recursos que le permiten a las mujeres trabajadoras cabeza de familia conciliar su vida familiar y laboral.

Metodología

Este estudio se realizó con base en el diseño cualitativo, bajo un enfoque fenomenológico, siguiendo la metodología de estudio de casos. Hernández, Fernández y Baptista (2014) refieren que los estudios cualitativos se enfocan en el análisis de datos no estandarizados como verbalizaciones, textos, imágenes, observación, entre otros con el fin de explorar y describir fenómenos específicos y a partir de ello generar posturas teóricas; la investigación cualitativa conduce a hallazgos a los que no se llega por medio de datos estadísticos y consta de tres elementos principales, los datos, que pueden provenir de diferentes fuentes y se relacionan principalmente con la narrativa de las personas en estudio, los procedimientos, con los que se busca básicamente reducir los datos y elaborar categorías con las dimensiones más comunes en ellos, y por último, los informes, con los que se describen los hallazgos relacionados con el fenómeno en estudio, estos pueden presentarse en libros, artículos charlas, etc. (Strauss y corbin, 2002).

Así mismo, Ruíz (2012) refiere que los métodos de investigación cualitativa se caracterizan por captar y reconstruir significados y no solo por describir fenómenos específicos, así como por

usar un lenguaje narrativo y descriptivo, recoger información de forma flexible y no estandarizada, proceder desde la inducción en cuanto usan los datos para construir hipótesis y posturas teóricas, y finalmente, por tener una orientación holística y concretizadora, pues no pretenden realizar generalizaciones de los datos y resultados, sino profundizar en las experiencias, narrativas y realidades particulares de los sujetos estudiados.

Hay que mencionar, además la postura de González (citado en Saavedra, 2005) al referir otros rasgos de la producción de conocimiento en la investigación cualitativa, los cuales son la interpretación, interacción y singularidad. El primero, hace referencia a la necesidad de dar sentido a las expresiones o información que brinda el sujeto estudiado, orientando dichas explicaciones al proceso de construcción teórica; En cuanto a la interacción, puede decirse que la producción de conocimiento científico se realiza de manera interactiva, pues el investigador e investigado están en constante relación, por tanto, es indispensable hacer uso de una adecuada comunicación con el fin de lograr un proceso satisfactorio y comprender que en el diálogo e interacción entre las partes pueden verse implicadas las emociones y reflexiones de las mismas lo que a su vez aporta información a la construcción de conocimiento; con respecto al último rasgo, el autor menciona que el conocimiento no se produce de acuerdo al número de sujetos estudiados, sino a las expresiones de los mismos, lo que permite evidenciar que la esencia de la investigación cualitativa radica en la significación de las experiencias y verbalizaciones individuales.

En cuanto a los diseños de investigación cualitativa, se destaca el fenomenológico, el cual hace referencia al estudio de un fenómeno de acuerdo a las expresiones, narrativas o manifestaciones de experiencias comunes en sujetos que tienen contacto con él; Hernández et al. (2014) refieren que la fenomenología, tiene como propósito explorar, describir y comprender las

vivencias compartidas de una serie de personas con respecto a un fenómeno, por tanto, los investigadores trabajan con las declaraciones de los participantes y sus experiencias, centrándose en estas últimas y no en la cronología de los sucesos vitales; los autores afirman además que con este enfoque “primero, se identifica el fenómeno y luego se recopilan datos de las personas que lo han experimentado, para finalmente desarrollar una descripción compartida de la esencia de la experiencia para todos los participantes, lo que vivenciaron y de qué forma lo hicieron” (p. 493).

Ampliando esta concepción Aguirre y Jaramillo (2012) afirman que la fenomenología se interesa en las características generales de la estructura de una experiencia vivida, entendiendo a la estructura como una característica encontrada en un campo común a varios casos, por esto las evidencias que se describen con este método no son de dominio exclusivo de un sujeto, sino que comunes a otras personas, quienes a su vez pueden compartir las suyas. De igual forma, Hernández et al. (2014) manifiestan que, con el enfoque fenomenológico, se pueden identificar categorías comunes de la narrativa, así como diferentes, pues la experiencia individual debe tener importancia en el mismo, por lo mismo, los autores destacan que el investigador puede centrar la atención del análisis y presentación de resultados en la esencia del fenómeno y su estructura, o, en las experiencias particulares y subjetivas de los participantes.

Instrumento.

El acercamiento a la población objeto de estudio se llevó a cabo a través de una entrevista semiestructurada, la cual busca describir las historias vividas y experimentadas por las mujeres trabajadoras cabeza de familia en la ciudad de Bucaramanga; la entrevista es una forma de intercambiar información entre dos partes, el entrevistador y el entrevistado, al respecto, Janesick (citado en Hernández et al. 2014) menciona que las entrevistas en la investigación cualitativa hacen referencia a una serie de preguntas y respuestas por medio de las cuales las dos partes

mencionadas establecen comunicación y dan lugar a la construcción de significados relacionados con un tema de estudio. Por su parte, Hernández et al. (2014) hacen referencia a la apertura, intimidad y flexibilidad características de la entrevista en investigación cualitativa, aspectos que según los autores no se presentan en la investigación cuantitativa; así mismo los autores realizan la clasificación de entrevista cualitativa en tres tipos, estructurada, semiestructurada y abierta, de acuerdo a la planeación previa de las preguntas a realizar a los sujetos en estudio.

Teniendo en cuenta la anterior clarificación, se usó la entrevista semiestructurada como instrumento a aplicar a las mujeres cabeza de familia, definida por Hernández et al. (2014) como “una guía de asuntos o preguntas, el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados” (p. 460). Conforme a la anterior definición, puede decirse que este tipo de entrevista tiene una planeación media de las preguntas a realizar, de manera que no es tan rígida como para adecuarse únicamente a un formato preestablecido, pero tampoco tan flexible como para esperar que todas las preguntas surjan en el ambiente de la entrevista, en ella, el investigador establece unas preguntas de base y espera poder generar otras a medida que avanza la interacción con el entrevistado.

Cabe señalar, el aporte de Kvale (2011) con respecto a la temática en cuestión, quien afirma que la entrevista semiestructurada “intenta entender asuntos del mundo cotidiano vivido desde la propia perspectiva de los sujetos. Esta entrevista trata de obtener descripciones del mundo vivido de los entrevistados con respecto a la interpretación del significado de los fenómenos descritos” (p. 34). Dicho lo anterior, se observa claridad en que este tipo de entrevista pretende indagar fenómenos desde la perspectiva de los sujetos en estudio, usando una guía de preguntas para ello, la cual a su vez permite adicionar interrogantes en su desarrollo o aplicación.

Con base en lo anterior, se construyó el instrumento, el cual consta de 20 preguntas preestablecidas y otras que surgieron a lo largo de los relatos de vida (apéndice 1); la construcción del instrumento se realizó de acuerdo a las 10 capacidades humanas centrales y se validó por medio de la aplicación de dos pruebas piloto y una evaluación realizada por dos personas expertas, lo cual permitió realizar los ajustes necesarios y así garantizar la calidad del mismo. (Apéndice 2)

Muestra.

Se realizó un tipo de muestreo no probabilístico, voluntario y por conveniencia; la muestra no probabilística hace referencia a que la investigación no busca una cantidad representativa de participantes, es decir, no se tiene en cuenta que los sujetos elegidos representen significativamente a una población específica, con respecto a esta, Hernández et al. (2014) mencionan que se relaciona con la elección de participantes por características del estudio y no por criterios estadísticos, de esta manera en la investigación cualitativa la muestra no probabilística permite obtener los casos que interesan al investigador y que aportan en la recolección y análisis de datos; con respecto a este tipo de muestreo los autores afirman “cuya finalidad no es la generalización en términos de probabilidad. También se les conoce como guiadas por uno o varios propósitos, pues la elección de los elementos depende de razones relacionadas con las características de la investigación” (p. 386). Así mismo, Kazez (2009) se suma al estudio de la muestra no probabilística, con respecto a la cual menciona que la selección de los participantes se realiza de acuerdo a un criterio establecido por el experto, pues “no se conocen las probabilidades de cada individuo o elemento de ser incluidos en la muestra” (p. 10).

Cabe señalar, que las muestras no probabilísticas presentan una serie de subdivisiones, entre ellas se encuentra el muestreo por conveniencia y voluntario, usados en el presente estudio; con

respecto al primero, Monje (2011) menciona que se realiza de forma fortuita pues se lleva a cabo de acuerdo a la intención del investigador, en la misma línea, Battaglia (citado en Hernández et al, 2014) refiere “que estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso” (p. 390). Lo anterior permite distinguir las muestras por conveniencia, como la selección de sujetos, de acuerdo a las oportunidades, circunstancias y características, tanto de los participantes como del investigador.

Por lo que se refiere al muestreo voluntario, puede decirse que se trata de la selección de sujetos de acuerdo a los criterios del fenómeno en estudio y el deseo de participar en la investigación, Monje (2011) se refiere a la muestra voluntaria como la que se compone de individuos que acceden voluntariamente a participar en el análisis y que pueden o no cumplir con los criterios de investigación, por lo que se deben examinar sus características y tener en cuenta la posible exclusión en caso de no cumplir los criterios relacionados con el fenómeno a indagar; por su parte, Battaglia (citado en Hernández et al, 2014) profundiza en la muestra voluntaria, diciendo que esta también se puede denominar como “autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden a una invitación” (p. 387).

El siguiente punto a tratar hace referencia al tamaño de la muestra, en cuanto al número de personas a entrevistar, Hernández et al. (2014) refieren que es común que el tamaño de la muestra en el diseño fenomenológico sea de diez casos de estudio, así mismo, los autores aclaran la importancia de elegir una muestra de participantes inicial, la cual puede ser redefinida o modificada en el transcurso de la investigación, afirmando que “en los estudios cualitativos, la muestra planteada inicialmente puede ser distinta a la muestra final. Es posible agregar casos que no habíamos contemplado o excluir otros que sí teníamos en mente” (p. 386).

Con base en lo anterior, se contactó e involucró a 10 mujeres trabajadoras cabeza de familia, mayores de edad, residentes en la ciudad de Bucaramanga, quienes estuvieron dispuestas a participar voluntariamente en el estudio y a firmar un consentimiento informado en el que se describen los aspectos relevantes de la investigación y relacionados con la protección de las participantes (Apéndice 3).

A continuación, se presentan los datos sociodemográficos de la muestra.

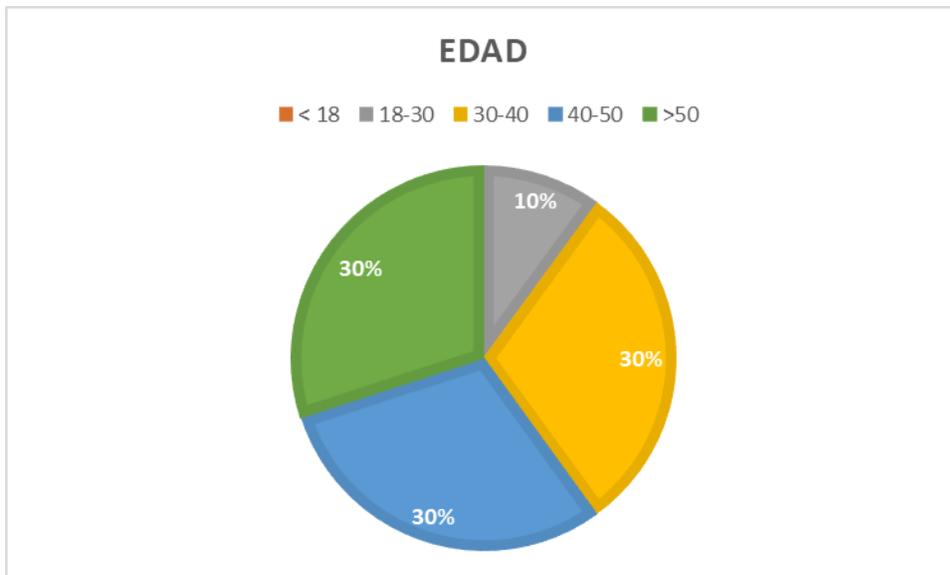


Figura 1. Edad.

En la figura 1 se puede observar la distribución de la edad en la muestra; la totalidad de las participantes presentan la mayoría de edad, las participantes con edades entre los dieciocho y treinta años componen el 10% de la muestra, por su parte las mujeres entrevistadas con edades entre los treinta y cuarenta años representan el 30% de la muestra, las participantes con edades entre los cuarenta y cincuenta años constituyen el 30% de la muestra, finalmente, las mujeres mayores de cincuenta años forman el 30% restante de la muestra.

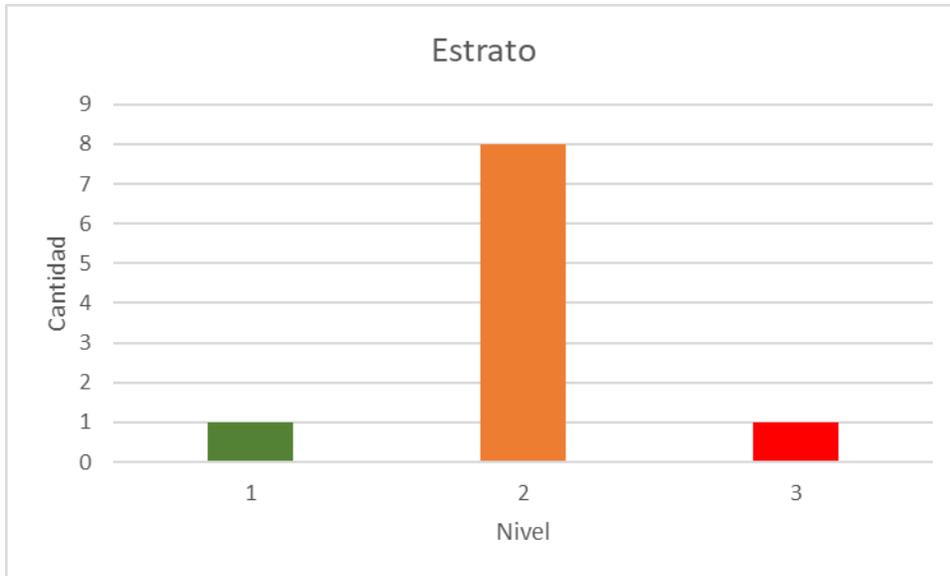


Figura 2. Estrato.

La figura 2 presenta la distribución del nivel socioeconómico en la muestra, permite observar a su vez que ocho mujeres entrevistadas tienen estrato 2, una de las participantes estrato 3 y la mujer restante estrato 1.

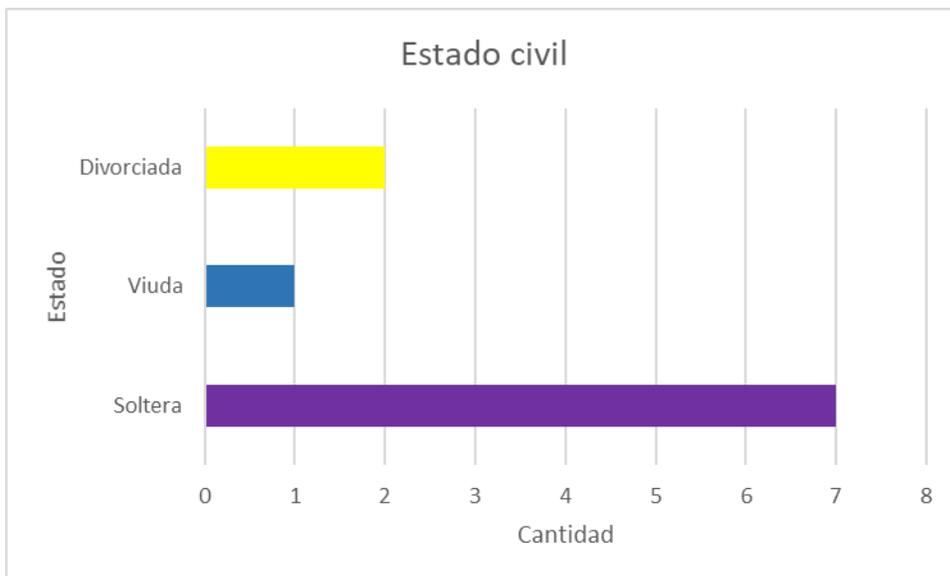


Figura 3. Estado civil.

La figura permite apreciar que, de las diez mujeres entrevistadas, 7 son solteras, 2 divorciadas y 1 viuda.



Figura 4. Número de hijos.

La figura muestra el número de hijos que tienen las participantes, el 10% de ellas no tiene hijos, el 20% de las mujeres tienen uno, tres y cinco hijos y el 30% restante de la muestra tiene dos hijos.



Figura 5. Personas a cargo.

El 60% de la muestra corresponde a mujeres cabeza de familia que tienen bajo su cargo afectiva o económicamente a una sola persona, ya sea hijo u otro familiar (padres), el 30% de la población tiene bajo su cargo a 2 personas y el 10% tiene bajo su cargo a 3 personas.

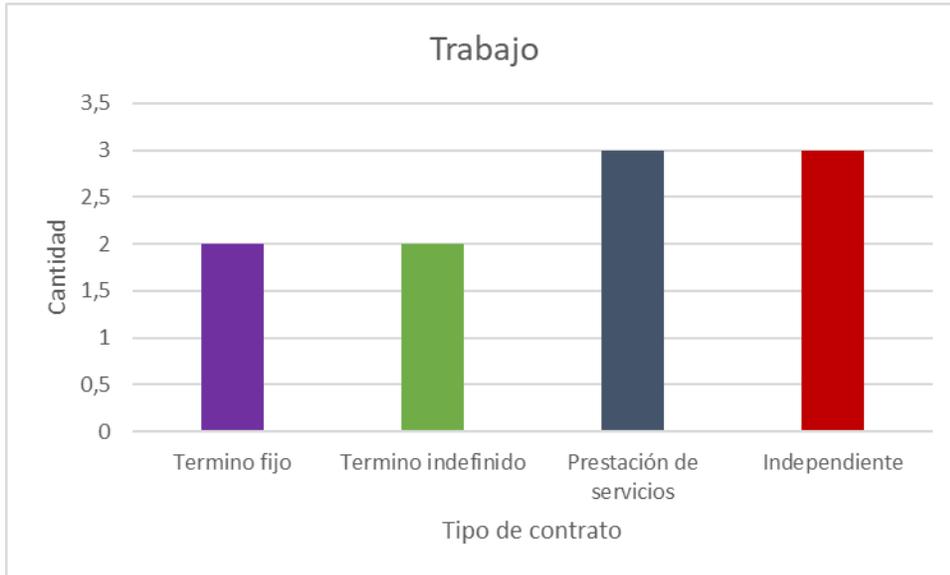


Figura 6. Modalidad de trabajo.

Tres de las mujeres entrevistadas trabajan bajo la modalidad de contrato por prestación de servicios, igualmente, tres mujeres ejercen labores independientes, por su parte, dos mujeres trabajan bajo un contrato laboral a término fijo inferior a un año y las dos restantes bajo contrato laboral a término indefinido.

Procedimiento.

La investigación se desarrolló a través de una serie de pasos, en primer lugar, la búsqueda de antecedentes y referentes conceptuales, luego, se procedió a la construcción y validación del instrumento, usando como recursos la aplicación de pruebas piloto y la valoración por expertos (Apéndice 2), se continuó con la selección de la muestra de mujeres cabeza de familia, la cual se hizo por conveniencia y teniendo en cuenta la participación voluntaria en el estudio, previo consentimiento informado (Apéndice 3), posteriormente, se aplicó la entrevista semiestructurada

(Apéndice 1) a la población, lo que permitió en un momento posterior hacer el análisis de la información con los datos recolectados, con el fin de codificar y categorizar las capacidades humanas desarrolladas por las mujeres trabajadoras cabeza de familia, para ello se realizó un formato con la transcripción de las entrevistas (Apéndice 4), luego se llevó a cabo la categorización de los relatos (Apéndice 5), con base en ello, se identificaron 12 categorías y las respectivas subcategorías, presentadas en la figura 7 por medio de un árbol de categorías y en la tabla 2, la cual además evidencia la frecuencia encontrada en cada una de estas, así mismo, se realizó la definición de las categorías y subcategorías (tabla 1) y, finalmente, se llevó a cabo un análisis de cada una de ellas en las participantes con el fin de dar lugar a las conclusiones sobre el estudio.

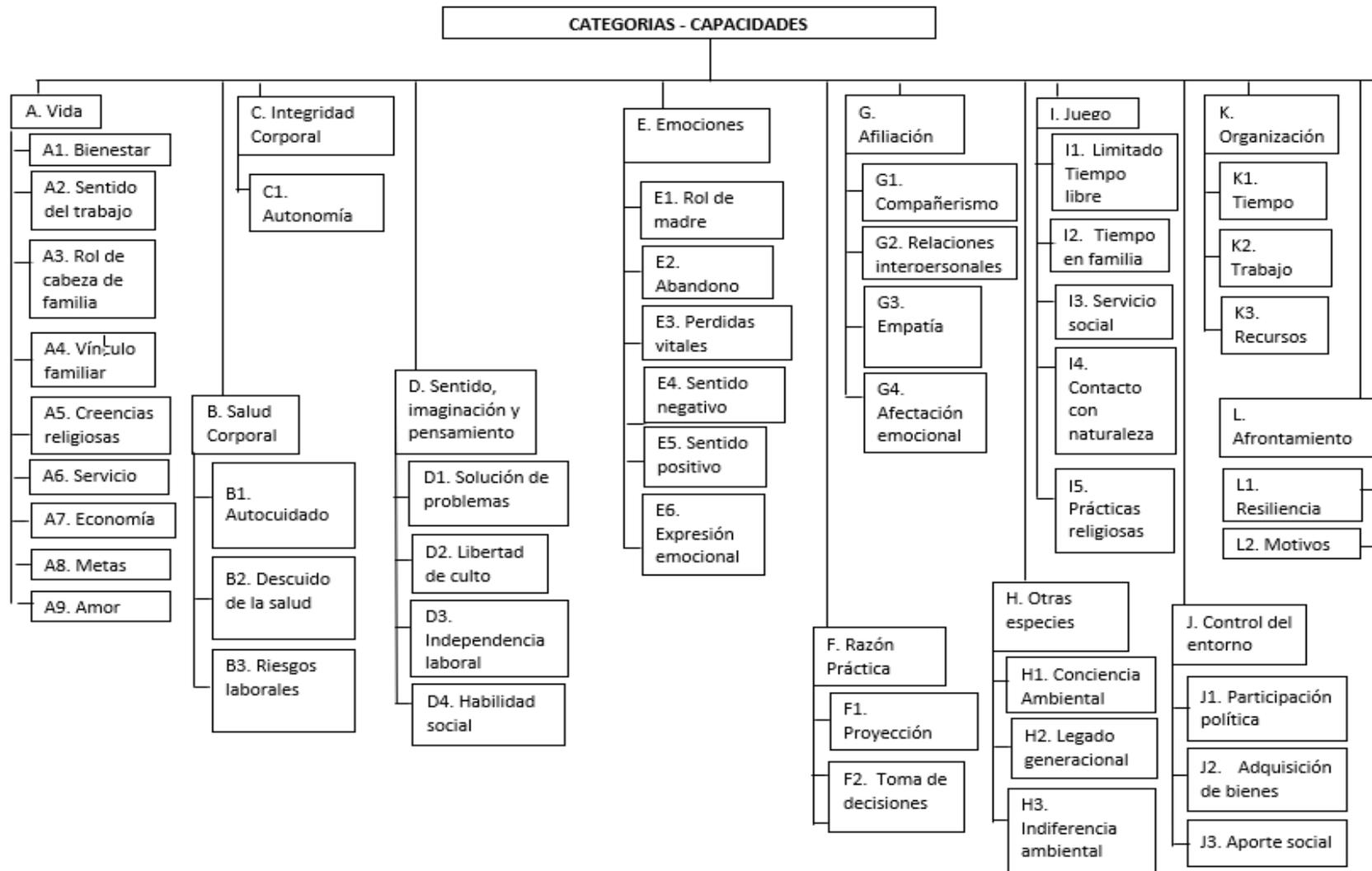


Figura 7. Árbol de categorías.

La figura 7 muestra las categorías o capacidades encontradas en las participantes, junto con las subcategorías que estas despliegan.

Tabla 1. *Definición categorías*

Categoría	Significado	Subcategoría
Vida	“Ser capaz de vivir hasta el final una vida humana de extensión normal; no morir prematuramente, o antes de que la propia vida se haya reducido de tal modo que ya no merezca vivirse” (Nussbaum, 2000).	<p>Bienestar: estado asociado a la satisfacción y felicidad de los individuos, al buen vivir, la buena salud física, psicológica y social, lo que permite a su vez, la realización personal (Ramírez, Velásquez, Quirama, & González, 2005).</p> <p>Sentido del trabajo: lo que significa para la propia persona trabajar y tener el trabajo particular que desempeñe, a su vez está ligado al sentido que las personas tienen de la vida (Morín, citado en Da Rosa, et al, 2011)</p> <p>Rol de mujer cabeza de familia: Función de la mujer como líder de sus hijos o familiares, teniendo a cargo afectiva y económicamente las personas del núcleo familiar.</p> <p>Vínculo familiar: Relación existente entre los miembros de una familia, actividades compartidas dentro de la misma e importancia de las mismas para cada uno de los integrantes. (Osuna, 2006)</p> <p>Creencias religiosas: convicción de un grupo de personas sobre la existencia de un ser divino que incluye prácticas como la fe, la asistencia a iglesias, la oración, la lectura personal de las escrituras, el meditar, etc. (González, 2004)</p>

Servicio: Acciones desarrolladas para ayudar o suplir necesidades y deseos de otra persona.

Economía: ciencia que estudia la forma de satisfacer las necesidades humanas con una cierta cantidad de recursos, así como la obtención y gasto de los mismos.

Metas: tienden a reflejar lo que la gente desea hacer en relación con la satisfacción de sus necesidades individuales. (Molina, 2000)

Amor: capacidad de sentir y demostrar afecto y cariño por otra persona, lugar o cosa.

Salud corporal

“Ser capaz de tener buena salud, incluyendo la salud reproductiva;133 estar adecuadamente alimentado; tener un techo adecuado” (Nussbaum, 2000).

Autocuidado: prácticas cotidianas que realiza una persona o grupo para cuidar su salud, son destrezas de uso continuo que se emplean con libre decisión con el propósito de fortalecer el estado de salud y bienestar. (Correa, 2015)

Descuido de la salud: prácticas y decisiones poco saludables que afectan de manera directa o indirecta la propia salud; indiferencia con respecto al estado de su salud.

Riesgos laborales: probabilidad de que ocurra un evento relacionado al trabajo, con capacidad para generar daño o lesión en las personas.

Integridad corporal

“Ser capaz de moverse libremente de un lugar

Autonomía: “reconocimiento del valor de la libertad que

	<p>a otro; que los límites del propio cuerpo sean tratados como soberanos, es decir, capaces de seguridad ante asalto, incluido el asalto sexual, el abuso sexual de menores y la violencia doméstica; tener oportunidades para la satisfacción sexual y para la elección en materia de reproducción” (Nussbaum, 2000).</p>	<p>tienen las personas, y como consecuencia de este reconocimiento, de la capacidad que tiene cada ser humano para autodeterminarse” (Álvarez, 2012, p. 118).</p>
<p>Sentidos, imaginación y pensamiento</p>	<p>“Ser capaz de utilizar los sentidos, de imaginar, pensar y razonar, y de hacer todo esto de forma «verdaderamente humana», forma plasmada y cultivada por una adecuada educación, incluyendo, aunque no solamente, alfabetización y entrenamiento científico y matemático básico. Ser capaz de utilizar la imaginación y el pensamiento en conexión con la experiencia y la producción de obras y eventos de expresión y elección propia, en lo religioso, literario, musical, etc. Ser capaz de utilizar la propia mente de manera protegida por las garantías de libertad de expresión con respeto tanto al discurso político como artístico, y libertad de práctica religiosa. Ser capaz de buscar</p>	<p>Solución de problemas: “Un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular” (Brados y García, 2014, p. 2)</p> <p>Libertad de culto: posibilidad de profesar libremente una religión de forma individual o colectiva, así como de participar en sus ritos. (Ministerio del interior, 2015)</p> <p>Independencia laboral: capacidad para generar empleo y crear negocio con el fin último de tener autonomía en términos de trabajo.</p> <p>Habilidad social: “conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada” (Collado y Vindel, 2015).</p>

	<p>el sentido último de la vida a la propia manera. Ser capaz de tener experiencias placenteras y de evitar el sufrimiento innecesario” (Nussbaum, 2000).</p>	
<p>Emociones</p>	<p>“Ser capaz de tener vinculaciones con cosas y personas fuera de uno mismo, de amar a quienes nos aman y cuidan de nosotros, de penar por su ausencia, y, en general, de amar, de penar, de experimentar nostalgia, gratitud y temor justificado. Que el propio desarrollo emocional no esté arruinado por un temor o preocupación aplastante, o por sucesos traumáticos de abuso o descuido” (Nussbaum, 2000).</p>	<p>Rol de madre: mujer que ha tenido descendencia luego de procrear y dar a luz a otro ser humano.</p> <p>Abandono: ruptura de una relación previamente establecida, donde una de las dos partes decide deliberadamente alejarse de la otra de forma física o emocional. (Guzmán y Contreras, 2012).</p> <p>Pérdidas Vitales: Fallecimiento o muerte violenta de un ser querido que implica dolor, duelo y soledad para un individuo o grupo.</p> <p>Sentido negativo: percepción de estímulos externos o acontecimientos de manera desfavorable.</p> <p>Sentido positivo: evaluación positiva o favorable sobre una cosa, situación o hecho que a su vez genera sentimientos agradables.</p> <p>Expresión emocional: forma en que generalmente una persona da a conocer a otras su estado emocional y afectivo, incluye expresión verbal, facial y corporal. (Fernández y mourgues, 2017).</p>

Razón práctica	<p>“Ser capaz de plasmar una concepción del bien y de comprometerse en una reflexión crítica acerca del planeamiento de la propia vida” (Nussbaum, 2000).</p>	<p>Proyección: capacidad para construir planes de vida y dirigir la propia conducta hacia ellos. (García, 2017).</p> <p>Toma de decisiones: “proceso de definición de problemas, recopilación de datos, generación de alternativas y selección de un curso de acción” (Hellriegel, Slocum, Woodman (citado en Bustos y Vicuña, 2016, p. 176).</p>
Afilación	<p>“Ser capaz de vivir con y hacia otros, de reconocer y mostrar preocupación por otros seres humanos, de comprometerse en diferentes maneras de interacción social; ser capaz de imaginarse la situación de otros y de tener compasión de tal situación; ser capaz tanto de justicia cuanto de amistad. Poseer las bases sociales del respeto de sí mismo y de la no humillación; ser capaz de ser tratado como un ser dignificado cuyo valor es igual al de los demás. Esto implica, como mínimo, protección contra la discriminación basada en la raza, el sexo, la orientación sexual, la religión, la casta, la etnia o el origen nacional.¹³⁴ En el trabajo, ser capaz de trabajar como un ser humano, haciendo uso de la razón práctica e ingresando en significativas relaciones de reconocimiento mutuo con otros trabajadores” (Nussbaum, 2000).</p>	<p>Compañerismo: “comprender, apoyar y ayudar a los demás sin buscar algo a cambio. Se basa en una actitud de colaboración que es compartida por todos en un grupo” (ministerio de educación 2011).</p> <p>Relaciones interpersonales: serie de vínculos establecidos entre dos a más personas que conllevan a generar emociones o afectividad.</p> <p>Empatía: “capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar” (López, Filippetti y Richaud, 2014, p.38).</p> <p>Afectación emocional: Cambio en las propias emociones y sentimientos de acuerdo a sucesos particulares.</p>

Otras especies	<p>“Ser capaz de vivir con cuidado por los animales, las plantas y el mundo de la naturaleza y en relación con todo ello” (Nussbaum, 2000).</p>	<p>Conciencia ambiental: conocimiento y preocupación por problemas y afectaciones ambientales que lleva a los individuos a mejorar su comportamiento en pro de salvaguardar el ecosistema. (Corraliza, Berenguer, Moreno y Marín, 2004).</p>
		<p>Legado generacional: acción de heredar o pasar costumbres de una generación a otra.</p>
		<p>Indiferencia ambiental: despreocupación por problemas ambientales.</p>
Juego	<p>“Ser capaz de reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas” (Nussbaum, 2000).</p>	<p>Limitado tiempo libre: escaso o mínimo tiempo para el descanso, deporte y recreación.</p>
		<p>Tiempo en familia: usar parte del tiempo libre para compartir espacios con el núcleo familiar y así fortalecer el lazo existente entre los miembros de un hogar.</p>
		<p>Servicio social: entrar en contacto con las necesidades de una población y poner a su disposición habilidades y conocimiento para contribuir de forma activa a la disminución de su problemática particular. (Barcena, Barragán, García, Rossi y peréz, s.f).</p>
		<p>Contacto con la naturaleza: pasar tiempo en lugares fuera de la ciudad que permitan tener un vínculo con los ecosistemas naturales.</p>

		Prácticas religiosas: pasar tiempo realizando ritos propios de una creencia o religión particular.
Control del propio entorno	<p>“Político. Ser capaz de participar efectivamente en elecciones políticas que gobiernen la propia vida; tener el derecho de participación política, de protecciones de la libre expresión y asociación.</p> <p>Material. Ser capaz de tener propiedad (tanto de la tierra como de bienes muebles), no solamente de manera formal sino en términos de real oportunidad; y tener derechos de propiedad sobre una base de igualdad con otros; tener el derecho de buscar empleo sobre una base de igualdad con otros; no estar sujeto a registro e incautación de forma injustificada” (Nussbaum, 2000).</p>	<p>Participación política: acciones por parte de un ciudadano con el fin de influir en procesos políticos y democráticos, así como en los resultados y cambios para una comunidad específica.</p> <p>Adquisición de bienes: capacidad de conseguir propiedades materiales.</p> <p>Aporte social: posibilidad de realizar un aporte al cambio de una sociedad desde un rol específico.</p>

La tabla 1 presenta las categorías y subcategorías halladas en el presente estudio junto con sus respectivas definiciones, lo cual permite comprender con mayor profundidad los relatos de las mujeres trabajadoras cabeza de familia entrevistadas, así como su realidad de vida.

Resultados

Tabla 2. *Frecuencia de las categorías*

Categoría	Código	Frecuencia	Subcategoría	Código	Frecuencia
Vida	A	60	Sentido del trabajo	A2	13
			Rol cabeza de familia	A3	12

			Metas	A8	9
			Economía	A7	6
			Servicio	A6	5
			Creencias religiosas	A5	5
			Vínculo familiar	A4	4
			Amor	A9	3
			Bienestar	A1	3
Emociones	E	35	Rol de madre	E1	9
			Sentido negativo	E8	8
			Sentido positivo	E5	6
			expresión emocional	E6	6
			Perdidas vitales	E3	3
			Abandono	E2	3
Afiliación	G	25	Compañerismo	G1	9
			Relaciones interpersonales	G2	9
			Afectación emocional	G4	4
			Empatía	G3	3
Sentidos, imaginación y pensamiento	D	24	Solución de problemas	D1	9
			Libertad de culto	D2	8
			habilidad social	D4	4
			Independencia laboral	D3	3
Control del propio entorno	J	24	Participación política	J1	10
			Aporte social	J3	10
			Adquisición de bienes	J2	4
Juego	I	21	Limitado tiempo libre	I1	6
			Tiempo en familia	I2	6
			Servicio social	I3	3
			Contacto con la naturaleza	I4	3
			Prácticas religiosas	I5	3
Razón Práctica	F	19	Toma de decisiones	F2	10
			Proyección	F1	9
Salud corporal	B	18	Riesgos laborales	B3	8
			Descuido de la salud	B2	6
			Autocuidado	B1	4
Organización	K	15	Tiempo	K1	6
			Recursos	K3	5
			Trabajo	K2	4
Otras especies	H	13	Conciencia ambiental	H1	7
			Legado generacional	H2	3
			Indiferencia ambiental	H3	3

Afrontamiento	L	11	Resiliencia	L1	7
			Motivos	L2	4
Integridad corporal	C	4	Autonomía	C1	4

En la tabla 2 se evidencia la frecuencia (f) que presentó cada una de las categorías (capacidades) y subcategorías en los relatos de las participantes, esto permite identificar cuáles de ellas tienen mayor presencia en la vida de las mujeres entrevistadas, así como la importancia que representan para ellas.

En las narraciones de las jefas de hogar se encontraron doce categorías, a las cuales también se les denomina capacidades humanas, en ellas se incluyen las capacidades centrales propuestas por Nussbaum (2000), vida, salud corporal, integridad corporal, sentidos imaginación y pensamiento, emociones, razón práctica, afiliación, otras especies, juego y control del entorno; por otro lado, se identificaron dos nuevas capacidades, llamadas también categorías emergentes, estas fueron organización y afrontamiento; a continuación se describen las capacidades o categorías y las respectivas subcategorías halladas en los relatos, de acuerdo a la frecuencia (f) presentada por cada una de ellas.

Vida.

Esta capacidad se identificó con mayor frecuencia (f) en los relatos de las mujeres y por tanto en su cotidianidad (f. 60), según Nussbaum (2000) hace referencia a ser capaz de tener una vida digna, de extensión normal; en cuanto a las participantes, se encontró la posibilidad de vivir dignamente, a pesar de algunas carencias de tipo económico, por medio de sus relatos se comprendió que esta capacidad representa para ellas el sentido de su existencia, el cual a su vez está enmarcado en su rol como trabajadoras y como jefas del hogar, así mismo, es claro que las mujeres cabeza de familia entrevistadas han desarrollado habilidades que les permiten construir

mejores realidades tanto para sí mismas como para los integrantes de su núcleo familiar; la capacidad en mención despliega en la muestra una serie de subcategorías las cuales son: sentido del trabajo, rol cabeza de familia, metas, economía, servicio, creencias religiosas, vínculo familiar, amor y bienestar.

Dicho lo anterior, se considera pertinente dedicar un apartado a cada una de las subcategorías encontradas en relación a la capacidad vida, de acuerdo a la frecuencia que presentaron, la primera de ellas fue sentido del trabajo (f. 13), la cual es descrita por Morín (citado en Da Rosa, et al, 2011) como lo que significa para cada persona desempeñarse y tener un trabajo particular, ligada así al sentido de la vida; esto guarda especial relación con lo que representa el trabajo para las participantes, pues se identificó que ellas le conceden un alto nivel de importancia debido a que implica el sustento económico de su familia, sin embargo, el trabajo trasciende los términos monetarios para la mujeres entrevistadas, pues se convierte a su vez en un reto y un ámbito que les permite desarrollarse como personas, sentir que pueden aportar a su entorno y aumentar su nivel de satisfacción con la vida, así pues las jefas de hogar mencionan *“si representa un ingreso pero es también como un puente donde yo puedo llegar a personas y hablarles de cómo pueden prevenir enfermedades por medio de una alimentación saludable”* (S2) *“estoy satisfecha porque además estoy estudiando y aquí puedo aplicar esos conocimientos y representa mi entrada económica y el sustento de mi familia”* (S1) *“cada empleo me ha servido para demostrarme a mí que soy muy capaz, sentir que puedo con cada cosa que me propongo es la oportunidad para cumplir sueños y metas”* (S9).

En segunda instancia, se encontró la subcategoría rol cabeza de familia (f. 12), entendida como la función de ser líder del hogar, teniendo a cargo afectiva y económicamente las personas del núcleo familiar; para las participantes esta función hace parte indispensable de su vida, pues

han interiorizado el rol de jefas de hogar como su principal misión, *“pero eso me hace sentir capaz, una mujer buena, porque no les di la espalda a mis papás cuando me necesitaron, y además orgullosa”* (S8), este les brinda felicidad, satisfacción, orgullo *“pues a la vez súper orgullosa de ser importante para ellos veo que me adoran igual como yo a ellos y eso me hace feliz”* (S7) *“y orgullosa, para mí sacar a mis hijos adelante fue un gran reto”* (S10) y se convierte en el principal motivo para afrontar las adversidades *“llegar a este punto manteniendo a mí hijo a mi mamá y a mí misma y haber superado tantas cosas por ellos”* (S1).

Ahora bien, la subcategoría metas (f. 9) también se encuentra presente en los relatos de las mujeres, estas reflejan lo que la gente desea hacer en relación con la satisfacción de sus necesidades individuales (Molina, 2000); las mujeres trabajadoras cabeza de familia tienen objetivos definidos y se esfuerzan constantemente para lograrlos, *“ya mi sueño era tener mi propio negocio salir adelante”* (S2), vale la pena mencionar, que estos presentan cambios en ellas desde que se convierten en jefas de hogar y a medida que este rol avanza; las metas de las mujeres entrevistadas están relacionadas con el apoyo a sus hijos y familiares a cargo, especialmente cuando estos se encuentran en etapas del ciclo vital de infancia, niñez y adolescencia, *“por eso lo que cambió es que antes las metas que tenía eran sobre mi vida y ahora sobre ellos”* (S4), por otro lado, las mujeres que tienen hijos en etapas de juventud en adelante consideran que es un buen momento para pensar en sí mismas y dirigir sus esfuerzos en pro de su bienestar, al respecto se obtuvieron aportes como *“ahora que están grandes he podido pensar nuevamente en mí y mis metas personales”* (S10).

La capacidad vida también se encuentra relacionada con la subcategoría economía (f. 6), haciendo referencia ella a la forma de satisfacer las necesidades humanas con una cierta cantidad de recursos, así como la obtención y gasto de los mismos; para las participantes el tema de los

recursos económicos es de especial interés y cuidado, debido a que para ellas el dinero representa la posibilidad de satisfacer las necesidades propias y las de sus familiares a cargo, *“el trabajo representa mi entrada económica y el sustento de mi familia”* (S1), así mismo, debe tenerse en cuenta que las jefas de hogar son las únicas proveedoras de su familia por lo que el uso de los ingresos debe ser racional y en ocasiones estos no les alcanzan para suplir sus principales gastos, *“imagínese una vida sin una entrada económica digna, yo creo que vivir bien es con estabilidad en el bolsillo”* (S9), esta subcategoría tiene relación directa con el sentido del trabajo puesto que este les permite tener un ingreso fijo o variable, tal como se evidencia en sus descripciones *“me brinda una economía buena y eso me ayuda a sostenerme y sostener a mi mamá con dignidad”* (S8).

En la misma línea, se pudo identificar que el servicio (f. 5) también es un foco de interés en la vida de las participantes, puede considerarse como las acciones realizadas para suplir las necesidades y cumplir los deseos de otras personas; con respecto a las participantes del presente estudio, se observa que han sido educadas en el servicio y la ayuda al otro, *“el sentido es vivir orgullosa de mi labor y ayudar mucho, a mí me gusta colaborar”* (S7), pues, a pesar de tener dificultades para sacar adelante su familia, se muestran compasivas y serviciales antes las dificultades y necesidades de personas que se encuentran en un mayor nivel de vulnerabilidad, *“también le encuentro el sentido al servicio yo fui religiosa durante quince años y esa era mi vocación”* (S8), aprovechando en algunas ocasiones su rol de jefas de hogar para apoyar a otros *“si veo una persona que necesita dinero le ayudo, un pan o de pronto ropa, yo ayudo mucho a los venezolanos que vienen a mi negocio porque me dan mucho pesar, les regalo la ropa que mis hijas van dejando”* (S9).

Enseguida, se encuentra la subcategoría de creencias religiosas (f. 5), relacionada con la convicción sobre la existencia de un ser superior y las prácticas asociadas a la misma (González, 2004); las mujeres mostraron una fuerte convicción sobre la existencia de Dios, a quien le atribuyen la fortaleza para superar los momentos de dificultad, *“estoy agradecida pues primero con Dios y por darme la fuerza y carácter y aunque me tocó durísimo con mis hijos”* (S7), así mismo, se muestran agradecidas con Él por las oportunidades personales y laborales, así como por su rol de mujeres cabeza de familia, estas creencias les permiten a las mujeres tener tranquilidad y paz, puesto que confían en la ayuda de este ser superior lo que a su vez las impulsa a ser resilientes y sobrellevar la adversidad, lo cual queda en evidencia con sus comentarios *“yo soy muy cercana a Dios y no me gusta eso de dar limosna en la iglesia, pero si veo una persona que necesita dinero le ayudo”* (S9), *“Bueno el sentido que tiene la vida es el de amar a Dios, él es el que me ayuda siempre y me da todo”* (S8).

La siguiente subcategoría hallada fue vínculo familiar (f. 4), es decir, la relación existente entre los miembros de una familia, actividades compartidas dentro de la misma e importancia de éstas para cada uno de los integrantes. (Osuna, 2006); este es un aspecto relevante en la vida de las mujeres entrevistadas debido a que uno de sus principales roles está relacionado con la familia y el apoyo a la misma, *“yo fui religiosa durante quince años y esa era mi vocación ayudar a los más necesitados, pero me retiré porque nadie ayudaba a mis padres y ellos eran más importantes para mí, ellos me enseñaron que la familia está primero”* (S8), por ello conceden atención a las relaciones que se generan dentro del hogar, así como a la posibilidad de compartir con los integrantes de su núcleo familiar y dedicar suficientes espacios para este ámbito de su vida *“nada como ver la familia que he construido, todos contamos con todos en esta casa”* (S10).

La primera capacidad humana también se enmarca en la subcategoría de amor (f. 3), entendida como la posibilidad de sentir y demostrar afecto y cariño por otra persona, lugar o cosa; para las mujeres, el amor resulta una subcategoría amplia puesto que aplica a los diferentes ámbitos de su diario vivir “*y me encanta mi vida, amo mi vida, a pesar de todo y lo que hago, como lo hago*”(S6), en consecuencia, no se aísla de las categorías ya mencionadas, pues se extiende a su rol de jefas de hogar, de trabajadoras, a Dios, al prójimo en forma de servicio, entre otros, por ello, las entrevistadas refieren que su diario vivir inspira en ellas dicho sentimiento, “*bueno el sentido que tiene la vida es el de amar a Dios, a mis padres, al pobre a todos y a mí misma, la vida tiene sentido cuando uno puede querer al otro*” (S8).

Finalmente, la capacidad vida también se relaciona con la subcategoría bienestar (f. 3), la cual se refiere al estado de satisfacción y felicidad de los individuos, al buen vivir, la buena salud física, psicológica y social (Ramírez, Velásquez, Quirama, & González, 2005); el bienestar para las participantes implica tener tranquilidad, salud física y la posibilidad de conservarse adecuadamente para seguir cumpliendo con cada uno de sus roles vitales, tal como se evidencia en sus relatos “*debemos dejarnos llevar por lo bonito de la vida, estar bien, en paz, armonía*” (S2), “*Qué bonito tener una larga vida para que cuando mis hijas crezcan yo pueda estar ahí viendo el fruto de mis esfuerzos, trato de cuidarme y conservar mi salud para que eso algún día pase*” (S9).

Emociones.

Considérese ahora, la segunda capacidad humana con mayor representatividad en las participantes (f. 35), definida por Nussbaum (2000) como ser capaz de tener vinculaciones fuera de uno mismo; para las mujeres esta categoría tiene que ver con la posibilidad de experimentar emociones de acuerdo a las diferentes vivencias cotidianas, pues se pudo observar que ellas se

vinculan emocionalmente con sus compañeros de vivienda, trabajo, con sus hijos y demás familiares, así mismo, se identificó en las participantes la capacidad de sentir, regular y expresar sentimientos tanto agradables como desagradables; esta capacidad también presentó un despliegue de subcategorías las cuales son rol de madre, abandono, pérdidas vitales, sentido negativo, sentido positivo y expresión emocional.

La primera subcategoría que se encontró relacionada con la capacidad humana emociones fue rol de madre (f. 9), la cual hace referencia a las mujeres que han procreado y dado a luz otro ser humano; con respecto a la misma, se identificó en las mujeres cabeza de familia que es una función importante para ellas, pues representa el vínculo con sus hijos y todos sus esfuerzos por “sacarlos adelante”, así como por educarlos con normas y valores superiores, nueve de las participantes son madres y cada una de ellas mencionó la trascendencia que este rol implica en su vida, enfatizando en la mayoría de los casos que el alumbramiento y los cuidados de los hijos han sido los instantes de mayor emotividad para ellas, tal como se comprende en el relato de sus experiencias, “*me marcó el momento en que mi hijo nació*” (S1), “*pero cuando nació mi hija pues fue motivo muy especial y digamos cuando se graduó*” (S3), “*Algunos momentos que uno yo creo que, como mamá, momento más hermoso será cuando llegan tus hijos*” (S4).

La capacidad emociones, también guarda relación con la subcategoría de sentido negativo (f.8), la cual hace referencia a la percepción de estímulos externos o acontecimientos de manera desfavorable; las emociones desagradables se encuentran presentes en el diario vivir de las participantes, pues cada uno de sus roles implica preocupación, estrés, tristeza, etc. “*entonces en esas épocas es demasiado estrés, ocupación, pero son días pico en los que siento que algo me queda grande*” (S5); entre las situaciones que les provocan dichos sentimientos a las mujeres se encuentran las necesidades económicas, la dificultad para conciliar la vida laboral y familiar, el

abandono de la pareja sentimental, el estado de salud de sus familiares a cargo, la poca correspondencia de los integrantes del hogar ante su esfuerzo, entre otras, evidenciadas en sus relatos *“el estrés del trabajo y de pensar que mis estén solos, esa pues era más frecuente antes, la preocupación por la falta de dinero”* (S10), *“La preocupación, demasiada porque mamá está enferma entonces yo hago un viaje necesario y estoy llamando todo el tiempo para saber cómo está”* (S8).

En ese mismo orden, el vínculo entre la capacidad emociones y la subcategoría sentido positivo (f. 6) también se encontró presente en las participantes, esta última tiene que ver con la evaluación positiva o favorable sobre una cosa, situación o hecho que a su vez genera sentimientos agradables; se identificó que a pesar de las diferentes circunstancias adversas por las que continuamente atraviesan las mujeres entrevistadas, estas conceden un alto valor a los buenos momentos que viven como trabajadoras, jefas de hogar, amigas y como personas, *“La felicidad mi bebe me regala sonrisas todos los días”* (S9), las situaciones que están estrechamente vinculadas a las emociones agradables de las mujeres entrevistadas son el cumplimiento de metas de sus hijos, las buenas relaciones laborales, los pensamientos relacionados con su capacidad para responder por sus familiares y las experiencias vividas con ellos, así pues, se obtuvo mensajes como *“pero también están las bonitas, la felicidad el orgullo, por ver a mis hijos ya teniendo su propia familia, otros estudiando una profesión”* (S10), *“Pues en la oficina me la paso feliz, yo me rio mucho con los docentes, mi jefe y mi compañera de trabajo”* (S5).

Por otro lado, la expresión emocional (f. 6) también se identificó en la muestra y surgió como la tercera subcategoría asociada a la capacidad en mención, definida como la forma en que generalmente una persona da a conocer a otras su estado emocional y afectivo, incluye expresión

verbal, facial y corporal. (Fernández y Mourgues, 2017). Para las mujeres entrevistadas la expresión emocional es un aspecto importante en la medida que les permite mejorar situaciones que generan inconformidad o desagrado *“busco hablar, aquí la convivencia es difícil somos tres familias con genios diferentes, pero trato de decir vea esto pasa para que arreglemos”* (S6), cuando ellas se sienten afectadas emocionalmente suelen expresarlo a personas de su red de apoyo con el fin de buscar en otros ayuda o comprensión, *“a veces me apoyo en las otras personas para que me hagan ver las cosas de otra forma”* (S8), algunas por su parte prefieren estar solas y desahogarse por medio del llanto, tras lo cual se sienten aliviadas, *“pero pues lo afronto con ayuda de mis compañeros, a veces siento la necesidad de desahogarme llorando y lo hago”* (S5).

En continuidad con lo anterior, se consideran las pérdidas vitales (f. 3) como un aspecto destacado en la vida emocional de las participantes, estas hacen referencia al fallecimiento o muerte violenta de un ser querido que implica dolor, duelo y soledad para un individuo o grupo; las jefas de hogar resaltan este tipo de situaciones como momentos cargados de emoción y tristeza en su vida, se encontró que las pérdidas vitales para las mujeres están relacionadas con la partida de la pareja sentimental, situación que conllevó a las mismas a asumir el rol de cabeza de familia *“ la muerte de mis esposos, esto fue algo como un shock y aceptar complicado”*, también se relaciona con la muerte de alguno de sus familiares a cargo *“lo que fue la muerte de mi mamá fue algo que me marcó, duro”* (S2), *“Cuando papá murió fue muy duro, yo no estaba con él y cuando llegue eso me partió el corazón”* (S8).

También, se encontró la subcategoría abandono (f. 3) o ruptura de una relación previamente establecida, donde una de las dos partes decide deliberadamente alejarse de la otra de forma física o emocional (Guzmán y Contreras, 2012). En la muestra se observó, que el hecho de haber

pasado por estas situaciones implicó para las mujeres un momento de adversidad y crisis *“los más tristes cuando sus papás me dejaron porque yo quería que ellas tuvieran hogar”* (S9), sin embargo, este fue superado y afrontado en la mayoría de las ocasiones gracias a la responsabilidad adquirida con su hogar, las participantes lo hicieron evidente al mencionar *“él no estuvo en el embarazo y me impactó, primero su abandono y luego que regresara como si nada”* (S1), *“y que el papá de los hijos de uno lo deje solo ahí con esa responsabilidad es muy difícil, pero todo eso se tiene que afrontar por ellos”* (S3).

Afiliación.

Ser capaz de vivir con y hacia otros, comprender la posición fuera de uno mismo, defender de discriminación y poder hacer tanto justicia como amistad, en el trabajo establecer vínculos interpersonales (Nussbaum, 2000) (f. 25). Para las mujeres cabeza de familia, resulta importante establecer vínculos con otras personas y afiliarse a ellas, puesto que es una de las maneras que usan para liberarse de la tensión que implican su rol de jefa de hogar y trabajadora, así mismo, las participantes se organizan de manera que puedan compartir con estas personas y así contribuir a su bienestar, de igual manera, ellas apoyan a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo ante las situaciones adversas, aun cuando tienen sus propias dificultades por solucionar, la capacidad se asocia a cuatro subcategorías, compañerismo, relaciones interpersonales, afectación emocional y asertividad.

La primera subcategoría encontrada fue compañerismo (f. 9), esta se define según el ministerio de educación (2011) como la posibilidad de comprender y apoyar al otro, sin buscar retribuciones a cambio; las mujeres entrevistadas evidencian en sus experiencias de vida el servicio al otro y su capacidad de colaborar a quien lo necesita sin esperar recompensa por sus actos, así pues, pueden ponerse en el lugar de sus semejantes y entender las situaciones adversas

que viven, buscando ayudar en la solución de las mismas *“se escuchar, no me gusta criticar ni juzgar a los otros, eso es maluco, yo los escucho trato de orientarlos, ayudar a buscar soluciones”* (S1), la contribución que las mujeres realizan a otras personas se da en los diferentes ámbitos de su vida, especialmente en el social y laboral, *“si es un compañero de trabajo ayudo en lo que sea, solucionando o dándole ánimo”* (S8), así mismo, la ayuda prestada suele ser emocional, conductual o económica *“pero si puedo ayudar con una acción o con un consejo lo que sea”* (S2), *“si es por economía le presto yo siempre estoy al pendiente de ayudar a mis compañeros”* (S8).

Por lo que se refiere a la segunda subcategoría, relaciones interpersonales (f. 9), se puede decir, que hace referencia a los vínculos establecidos por dos o más personas que conllevan a generar efectividad entre ellas; esta se evidencia en las jefas de hogar en tanto ellas buscan establecer vínculos afectivos con sus compañeros de trabajo, de residencia, de estudio, entre otros, *“son dos amigas una monja y la otra excompañera de trabajo, les cuento todos mis pesares y alegrías”* (S8), así mismo, procuran dedicar espacios para mantenerlos y fortalecerlos con participación en diferentes actividades de tiempo libre *“es una relación bonita y no afecta para nada el trabajo, nosotras somos amigas acá en la institución y planeamos actividades fuera del trabajo”* (S5), *“tengo varias amigas pero con una comparto bastante, sí pero ahí hablamos todos los fines de semana o nos vemos en la casa”* (S7).

En el mismo análisis, se identificó la subcategoría afectación emocional (f. 4), relacionada con la posible influencia que pueda tener un suceso particular sobre el estado emocional de una persona; en las mujeres entrevistadas se encontró que debido a su facilidad y gusto por prestar ayuda y colaboración a otras personas, suelen tener un cambio en las propias emociones después de conocer y apoyar a otros en sus dificultades particulares, esto implica que su sensibilidad las

lleva a conectarse o vincularse demasiado con el dolor ajeno y por tanto a ponerse en su lugar de manera genuina y por lo cual llegan a experimentar emociones desagradables como la tristeza o preocupación en dichos momentos de afiliación, *“aunque a veces me dejó afectar por problemas ajenos y estoy trabajando en eso para no involucrarme tanto”* (S2), *“me preocupo y vivo pensando en eso me estreso y trato de estar pendiente”* (S4).

En relación a esta capacidad, también se encontró la subcategoría empatía (f. 3), definida por López, Filippetti y Richaud (2014) como la capacidad de comprender las emociones y sentimientos de otras personas; esta habilidad se identificó en las participantes, en cuanto ellas pueden comparar su historia de vida con la que evidencian en las personas a su alrededor y de esta manera tener un acercamiento a su estado emocional, *“uno entiende mucho a las señoras que viven conmigo porque todas somos madres cabeza de familia y nos podemos comprender unas a otras”* (S2), lo cual se convierte en un motivo no solo para compartir dichos sentimientos, sino también para movilizar recursos y así apoyar a otras personas en la solución de sus adversidades *“porque a mí también me ha pasado y a mí también mis amigas me hacen sentir mejor cambiar de ánimo, entonces eso hago yo”* (S7).

Sentidos, imaginación y pensamiento.

Esta capacidad humana (f. 24) hace referencia a ser capaz de usar la razón, imaginación y pensamiento para crear obras de elección propia y tener libertad de expresión; en las jefas de hogar se evidenció que esta categoría se encuentra ligada a la posibilidad de desempeñarse libremente a nivel laboral y personal en actividades de su agrado, así como de usar sus habilidades para ello y obtener satisfacción de las mismas, además, la capacidad en mención aporta en el desarrollo de cuatro subcategorías en las mujeres entrevistadas, solución de problemas, libertad de culto, habilidad social e independencia laboral.

La primera subcategoría asociada, solución de problemas (f. 9), se relaciona con el intento de buscar una respuesta eficaz a una situación de desequilibrio (Brados y García, 2014); en las participantes se encontraron diferentes estrategias para hacer frente a los momentos de dificultad, tanto en la esfera personal, familiar como laboral. Algunas de ellas prefieren dar solución efectiva a los mismos y llevar a cabo acciones con el fin de mejorar las circunstancias que les genera malestar, ya sea de manera directa o recurriendo a un tercero que pueda intervenir *“actúo con calma con serenidad y con diálogo en ambas esferas de mi vida”* (S3), *“le pido ayuda a mi jefe y ella me ayuda a resolver”* (S5), otras por su parte, deciden hacer caso omiso a las mismas y tener una posición menos activa con respecto a ellas, es decir, calmar la reacción que aparecen ante dichas situaciones y olvidar o ignorar lo sucedido *“pues yo trato de quedarme callada yo no discuto ni le llevé la contraria”* (S2).

Así mismo, se identificó que la libertad de culto (f. 8) es un aspecto relevante en la vida de las jefas de hogar, pues poseen la capacidad de profesar una creencia religiosa y participar en los ritos propios de la misma sin temor a que existan consecuencias desagradables ante dicha actuación *“yo elijo cada día amar a mi Dios y así me llega la calma”* (S6), de igual manera, las mujeres entrevistadas guardan especial fe y sienten que es el ser superior en que confían, quien les brinda la fortaleza para sobrellevar y mejorar su realidad de vida *“lo que hago ante mis dificultades es orar y pedirle demasiado a Dios porque él es el que lo puede todo”* (S8), dichas creencias son un motivo para seguir superándose en todos los ámbitos de su cotidianidad, a pesar de ser juzgadas en ocasiones por ellas *“mi familia no está de acuerdo en mis creencias y yo no les hago caso porque el señor es mi salvavidas”* (S4).

Luego, se encontró la subcategoría habilidad social (f.4), es decir el conjunto de capacidades que le permiten a una persona relacionarse adecuadamente con otros (Collado y Vindel, 2015); al

respecto, puede decirse que las participantes han desarrollado considerablemente la capacidad de tener relaciones interpersonales óptimas “*yo he desarrollado las habilidades sociales, porque antes era como callada, retraída y miedosa*” (S5), gracias a los roles de cabeza de familia y de trabajadoras que asumen, puesto que estos las llevan a establecer vínculos con otros constantemente y aprender nuevas y mejores formas de vinculación “*yo era inconsciente de la importancia en el sentido del buen trato con las personas, también desarrollé buen servicio al cliente y comprensión*” (S3).

La última subcategoría asociada a la capacidad humana en mención, fue independencia laboral (f. 3), con la que se hace énfasis en el desarrollo de negocio propio y creación de empleo, esta se observa en las mujeres entrevistadas por sus ideas de innovación y desempeño libre de labores que generan el sustento económico para su familia, las participantes conceden importancia a este aspecto en cuanto les permite distribuir y organizar su tiempo de acuerdo a las necesidades propias y del hogar “*uno maneja sus propios tiempos y eso es muy importante porque ante un imprevisto pues uno puede disponer del tiempo*” (S3), dedicando tiempo de esta manera al cuidado de sus hijos y familiares sin dejar de lado la búsqueda de los recursos necesarios para su manutención “*con mi otra hija pues el ser independiente es la mejor estrategia porque puedo estar para ella todo el tiempo*” (S9).

Control del propio entorno.

Esta categoría se encuentra en quinto lugar (f. 24), definida por Nussbaum (2000), como la posibilidad que tienen las personas de participar en decisiones políticas y expresar acuerdo o desacuerdo con la realidad social que les rodea, así como de adquirir y poseer bienes propios; esta categoría representa para las mujeres la posibilidad de expresar su percepción sobre los cambios que se viven a nivel, familiar, laboral y social, así como de buscar formas de mejorar su

calidad de vida por medio de la adquisición de bienes materiales, se extiende a tres subcategorías más, participación política, aporte social y adquisición de bienes.

En primer lugar, se encontró participación política (f. 10), es decir, las acciones que ejercen los ciudadanos de una comunidad específica para influir en los cambios que se viven en su interior; para las jefas de hogar, esta capacidad se evidencia disminuida, puesto que su entrega a los demás roles de su vida hacen que su interés por el ámbito político y social sea mínimo, algunas de ellas cumplen con el derecho básico de elegir en procesos democráticos, sin embargo, aseguran que su influencia en este aspecto no trasciende de esto, a pesar de tener la convicción de que la realidad que se vive en su entorno debería tener cambios significativos, así lo sustentan los relatos obtenidos *“Yo participo en elecciones, pero no en marchas y tampoco me involucro en política no me queda tiempo”* (S7), *“no soy muy amiga de la política, uno con tantas obligaciones no tiene tiempo para eso, pero si soy responsable con las votaciones”* (S10).

En segunda instancia, se encontró la subcategoría de aporte social (f. 10), la cual se refiere a la posibilidad de realizar un aporte al cambio de una sociedad desde un rol específico; para las participantes esta subcategoría implica contribuir positivamente a la comunidad que pertenecen desde su función como trabajadoras y como mujeres cabeza de familia, al respecto, puede decirse que influyen desde el trabajo en el crecimiento de la economía y desde la jefatura del hogar en la crianza de hijos sanos e íntegros, buscando así brindar a su esfera social seres humanos con las competencias y capacidades necesarias para aportar al óptimo desarrollo de la misma *“estar pendiente de que los hijos no se desvíen para que sean buenos ciudadanos”* (S3), así mismo, las mujeres realizan un aporte social al servir de ejemplo de superación personal y buena conducta para otras personas *“mostrar que uno no depende de un hombre y que si una relación se termina*

entonces uno ya no puede seguir adelante” (S1), “enseñarle a la gente a ser responsable con los papás, porque nadie los valora” (S8).

También, se encontró la subcategoría adquisición de bienes (f.4), o capacidad de obtener propiedades materiales, la cual se evidencia en las participantes en el sentido en que pueden conseguir pertenencias y así mejorar su nivel de vida, cuatro de las participantes refieren tener un lugar propio donde vivir lo cual les brinda tranquilidad debido a que implica para ellas un gasto menos y no tener la preocupación tanto económica como locativa, así mismo, se identificó que las jefas de hogar usan las herramientas que el medio les brinda para dicha adquisición, logrando de esta manera mejorar el estado de los bienes que adquieren *“casa propia, la compré feíta y vieja y la arreglé ahora es muy cómoda” (S8), “vivo en una invasión en proceso de legalización casa propia” (S7).*

Juego.

La capacidad referente al esparcimiento también fue encontrada en los relatos, (f. 21), la cual trata sobre la posibilidad de tener goce de actividades recreativas y de elección propia (Nussbaum, 2000); para las mujeres entrevistadas esta capacidad se relaciona con el tiempo compartido en familia y el disfrute que conlleva la práctica de actividades de agrado personal, se encontró que para ellas es un aspecto que no suele ser tenido en cuenta con la importancia que debería, puesto que, participar en momentos de ocio, esparcimiento y recreación interfiere directamente con la asunción de sus funciones principales, de manera que, se dedica poco espacio a este apartado, no obstante, este les brinda satisfacción y felicidad a las jefas de hogar; la capacidad en mención despliega en las participantes una serie de subcategorías, limitado tiempo libre, tiempo en familia, servicio social, contacto con la naturaleza y prácticas religiosas.

La primer subcategoría encontrada, fue limitado tiempo libre (f. 6), con la que se hace referencia al escaso o mínimo periodo para el descanso, deporte y recreación; para las mujeres del estudio es claro que debido a sus múltiples roles y ocupaciones, cuentan con poco tiempo libre para la práctica de actividades fuera de sus funciones cotidianas “*no yo casi no tengo momentos para mí*” (S8), sin embargo, se identificó que disfrutaban de las tareas propias de su ámbito laboral y familiar y procuran generar un espacio propio de descanso y recreación, a pesar de ser corto y ocasional “*yo casi nunca tengo, con un negocio le toca a uno estar muy pendiente, acá un se ríe mucho con los clientes*”(S9).

En continuación con lo anterior, se encontró que el aspecto tiempo en familia (f. 6) es importante para las participantes dentro de sus actividades de esparcimiento, lo cual refiere el uso de tiempo libre para compartir con el núcleo familiar y fortalecer los lazos existentes entre sus integrantes; igualmente se evidenció que las mujeres entrevistadas conceden a su familia parte de los pocos espacios que tienen para descansar “*compartir con mis hijos eso me gusta mucho dedicarles lo poco que me queda*” (S4), debido a que ellas tienen hijos o padres a cargo refieren que el cuidado y atención a ellos se convierte en parte de su labor como jefas de hogar y a la vez lo toman como parte de su tiempo libre y recreación “*lo demás es con mi mamá en la casa cuidarla, hablar con ella me gusta el tiempo que pasamos juntas*” (S8).

Otra de las subcategorías reconocidas fue servicio social (f. 3), es decir, estar en contacto con una población indefensa y realizar acciones concretas para disminuir su problemática (Barcena, Barragán, García, et al.); en las participantes esto fue notable gracias a su espíritu de servicio y apoyo al otro, el cual las lleva a usar parte de su tiempo de descanso en actividades que puedan beneficiar a grupos o personas en condición de vulnerabilidad, así pues, las mujeres deciden buscar y vincularse a causas sociales con el fin de sentirse realizadas tras la ayuda brindada a

quienes la necesitan “*trato de ser voluntaria de una fundación y de ir a los hospitales con niños con cáncer disfrazada de payasa y alegrarles a ellos un poco el rato*”(S1), esta puede darse en forma tangible o intangible, pues en ocasiones se ve reflejada en apoyo económico o enseres y en otras por medio de la compañía y la comprensión “*también visito enfermos de algún hogar de ancianos, les llevo algo y los acompaño un tiempo*” (S10).

Así mismo, el contacto con la naturaleza (f. 3), o el vínculo con los ecosistemas naturales, suele ser un aspecto de importancia para las jefas de hogar, ellas por su parte deciden buscar este espacio para renovar su energía y cambiar la rutina que ofrece el medio citadino “*me voy para una finca en Piedecuesta es como una terapia en los momentos difíciles y hay verde naturaleza, pajaritos, eso me gusta disfruto*” (S2), aunque dicha oportunidad surge de manera ocasional las mujeres la aprovechan para descansar, reír, jugar y para reflexionar sobre su vida, así como para pasar tiempo con personas de su interés “*y me gusta mucho caminar cuando se puede en las mañanas, disfrutar de la naturaleza*” (S10).

Por último, se encontró la subcategoría de prácticas religiosas (f. 3), la cual hace referencia a pasar tiempo realizando ritos propios de una creencia o religión particular; como ya se mencionó, las participantes mostraron su interés por vincularse a grupos religiosos y llevar acabo prácticas afines a los mismos “*orar y darle gracias al señor por sus bendiciones*” (S10), por ello, también se identificó que dedican parte de su tiempo libre a este aspecto, con el fin de cultivar su espiritualidad y sentirse más cerca de su ser alabado “*es un grupo de amigos y hablamos de la palabra de Dios, pero como amigos no es una iglesia*” (S2), de igual manera se logró comprender que para las jefas de hogar su vínculo con Dios está presente en todo momento, a pesar de contar con pocos espacios para este ámbito de su vida.

Razón práctica.

Según Nussbaum (2000) esta capacidad se asocia a poder discernir o tener conciencia del bien y tomar decisiones en torno a ello, así como a la planeación reflexiva de su vida (f. 19), las mujeres cabeza de familia evidencian facilidad para identificar el adecuado manejo de las situaciones que experimentan, de igual manera, tienen una amplia comprensión sobre las herramientas a las que pueden recurrir en circunstancias ante las que su capacidad de decisión se encuentra disminuida, además, son capaces de proyectar su vida haciendo uso de la crítica y llevar a cabo acciones concretas para lograr sus planes, la razón práctica da lugar a la aparición de dos subcategorías, toma de decisiones y proyección.

En cuanto a la primera subcategoría asociada, toma de decisiones (f. 10), hace referencia a la generación y selección de alternativas para dar solución a una situación específica (Bustos y Vicuña, 2016); las jefas de hogar, poseen aptitudes propias de un adecuado proceso de toma de decisiones, algunas de ellas, realizan un proceso de discernimiento netamente individual *“normalmente toma las decisiones sola”* (S1), otras por su parte, prefieren hacerlo con el apoyo o guía de personas cercanas y de confianza *“hablo con alguna persona, lo comenté con la persona, una hermana o algo así”* (S3), también se encontró que varias de las mujeres combinan las dos estrategias mencionadas, buscando inicialmente una solución propia y acudiendo a terceros luego de no poder elegir opciones a la circunstancia que atraviesan *“depende la decisión que vaya a tomar si no me defino yo misma pienso en consultarle a alguien no sobra una opinión”* (S7), algunas de las participantes acuden no solo a la ayuda de familiares y amigos, sino también a profesionales, en quienes buscan una guía más objetiva y eficiente *“busco mucho apoyo y me apoyo en un psicólogo, porque él me ayuda a pensar más claramente”* (S5).

El segundo aspecto relacionado con la razón práctica en el estudio, fue proyección (f. 9), definida por García (2019) como la capacidad de generar planes de vida y dirigir esfuerzos en

pro de su consecución; en las mujeres cabeza de familia se identificó la capacidad para crear proyectos a nivel personal, familiar y laboral, se puede decir que ellas conceden alta importancia a los distintos roles que asumen en el momento de tener propósitos a corto y largo plazo “*pues finalizar la carrera pronto, he pensado mirar otras opciones laborales*” (S5), por un lado, la idea del acompañamiento a sus hijos y demás familiares a cargo está presente en sus relatos, ya sea a manera de cuidado o de apoyo, de acuerdo a la edad de los mismos “*en este momento lo que quiero es terminar de darle estudio a la pequeña*” (S10), observándose que cuanto mayor independencia puedan tener ellos, mayor enfocados están los planes en sí mismas y sus propias aspiraciones, entre ellas crecer a nivel profesional y dedicar mayor tiempo a actividades de su agrado “*Viajar, yo quiero darme tiempo a mi para descansar*” (S8).

Salud corporal.

La siguiente capacidad humana identificada fue Salud corporal (f. 18), definida por Nussbaum (2000) como la posibilidad de tener un techo digno, adecuada alimentación y buena salud física y reproductiva; se encontró que las jefas de hogar en su mayoría descuidan el estado de salud propio, lo que las lleva a padecer ciertas patologías, así mismo se identificó que el ámbito laboral genera en las participantes mayor expectativa de afección a su salud debido a los riesgos que este puede implicar; la capacidad se relaciona con tres aspectos más, riesgos laborales, descuido de la salud y autocuidado.

El primero de los aspectos mencionados, riesgos laborales (f. 8), hace referencia a la posibilidad de que ocurra un evento relacionado al trabajo, con potencial de causar daño o lesión a una persona; para las participantes esta subcategoría resulta relevante, en tanto perciben que el ámbito laboral supone mayores afectaciones para su salud, teniendo en cuenta que algunas de ellas trabajan de forma independiente ya sea bajo un modelo de negocio formal o informal,

siendo este último el que implica según los relatos mayor posibilidad de sufrir daño, especialmente relacionado con delincuencia común y accidentalidad, *“yo creo que la delincuencia yo soy vendedora ambulante y puede haber un robo”* (S2) así mismo las participantes perciben riesgo psicosocial en su entorno de trabajo debido a las altas exigencias del mismo, combinado esto con la tensión natural que conlleva el liderazgo absoluto de un hogar, lo que finalmente puede influir en la salud corporal de las mismas *“siempre tengo preocupaciones y cansancio mi carga laboral es alta yo trabajo en doble jornada y la preocupación por mamá siempre, ahora mismo tengo fibromialgia”* (S8).

La siguiente subcategoría encontrada fue descuido de la salud (f. 6) también considerado como la indiferencia con respecto al estado de bienestar propio, esta fue clara en las jefas de hogar, debido a las necesidades económicas que atraviesan *“llegué como a un proceso de que como de desnutrición por mi parte, porque pues está una situación económica extremadamente difícil”* (S2), el limitado tiempo libre para revisar dicho aspecto *“pues tener tantas cosas por hacer en el trabajo, la casa, el estudio no da tiempo y eso me genera una ansiedad horrible”* (S5), o la dedicación absoluta al cuidado de los demás integrantes del núcleo familiar que lideran *“no es mi prioridad sea mi prioridad son mis hijos y los gastos básicos”* (S6).

Por último, se encontró el autocuidado (f. 4), definido por Correa (2015) como las prácticas cotidianas que realiza una persona o grupo para cuidar su salud; este aspecto se evidencia presente en las participantes, aunque de una manera poco desarrollada y relevante, puede decirse que algunas de las mujeres entrevistadas brindan especial atención a su bienestar físico y mental, llevando a cabo acciones específicas para mantenerlo, motivadas en gran medida por su rol de madres o trabajadoras *“bueno pues siendo enfermera he procurado cuidar mi salud con buena*

alimentación y revisiones médicas periódicas” (S10), “yo voy al médico cuando lo necesito por la maternidad o por otras situaciones” (S1).

Organización.

Esta fue una de las categorías emergentes encontradas (f. 15), puede considerarse que es una capacidad desarrollada por las mujeres de acuerdo a las realidades de vida que han afrontado, hace referencia a la posibilidad que tienen las personas de planificar y estructurar actividades, tiempo, etc. En cuanto a las jefas de hogar, se encontró presente la capacidad en mención, puesto que sus roles como cabeza de familia y como trabajadoras requieren total entrega y disponibilidad, por tanto, la habilidad de organizar les permite un buen desempeño en cada uno de ellos; la capacidad organización despliega a su vez tres subcategorías, tiempo, economía y trabajo

Para iniciar, se encontró la subcategoría tiempo (f. 6), la cual hace referencia a la capacidad de planificar y medir el tiempo que se pretende invertir en diferentes actividades y así poder cumplir con un programa específico. En los relatos se identificó que las participantes han desarrollado la capacidad de establecer el tiempo que quiere cada una de sus actividades diarias *“todo debe estar coordinado para alcanzar a cumplir con ambos roles, que eso es lo que uno más en última necesita organizarse” (S3)*, así como de ajustarse a dicha planeación con el fin de cumplir con las diferentes funciones que implican todos los roles que asumen, como lo es el de trabajadoras y cabeza de familia, sumado a ello, algunas participantes son estudiantes y también deben disponer tiempo para este fin *“y pues organización del tiempo, porque cuando un tiene hijos y trabajo lo debe pensar y planificar todo” (S6).*

La organización también fue identificada en términos de recursos (f. 5), especialmente económicos, puesto que las participantes son las encargadas de proveer a su hogar el sustento

para cubrir las necesidades básicas de sus integrantes, por ello, deben estructurar con detalle la manera en que invierten sus ingresos con el fin de asegurar que este sea eficiente y responsable “*sí claro al hacerse una madre cabeza de familia uno se organiza más con el dinero, no se puede gastar tanto y fui más ahorrativa*” (S3); para las mujeres asumir el liderazgo de su familia implica cambios en su estilo de vida, puesto que conlleva a dejar de pensar en sí mismas a la hora de realizar gastos y dirigir la atención a todo el núcleo familiar, así pues, las mujeres entrevistadas evidencian la capacidad de distribuir adecuadamente los recursos con el fin de sostener a sus familias con los ingresos que obtienen a cambio de su trabajo “*me volví ahorradora porque mi sueldo es bueno, pero no me lo puedo gastar en cosas innecesarias porque ante una emergencia con mamá necesito tener platica ahorrada*” (S8).

También se encontró la subcategoría trabajo (f. 4), puesto que las participantes deben planear la manera en que realizan sus labores diarias con el fin de asegurar que su rol como trabajadoras les permita a su vez cumplir con sus funciones como cabeza de familia “*también organizar mi trabajo para hacer las cosas bien en el tiempo estipulado, y mantener el escritorio en orden para no estresarme*” (S1); para las participantes es importante pensar de manera anticipada como y cuando van a realizar las diferentes tareas en sus entornos laborales, puesto que solo así pueden disponer tiempo y espacios para compartir en familia con sus hijos y demás familiares “*en el trabajo planificar todo desde la apertura hasta el cierre*” (S6).

Otras especies.

Hace referencia, según Nussbaum (2000) a la posibilidad de relacionarse y preocuparse por los animales, las plantas y el mundo de la naturaleza (f. 13); en las participantes se encontró que pueden relacionarse fácilmente con el medio ambiente y llevar a cabo acciones en pro de su cuidado, algunas de ellas descuidan este ámbito y se muestran desinteresadas con respecto a él,

otras por su parte, buscan no solo aportar y cuidar la naturaleza sino ampliar el impacto involucrando a otras personas con la causa ambiental, la capacidad da lugar a tres subcategorías, conciencia ambiental, legado generacional e indiferencia ambiental.

La primera de ellas, conciencia ambiental (f. 7) hace referencia a la capacidad de experimentar preocupación por el medio ambiente y sus diferentes especies. Se encontró que las participantes presentan facilidad para involucrarse con causas de tipo ambiental “*procurar mantener la basura organizada, la tenemos separada en bolsas y la sacamos el día que toca*” (S7), así mismo, comprenden la importancia de tener conductas de cuidado hacia la naturaleza y esto las lleva a implementar acciones de conservación de los recursos “*procuro ahorrar agua y luz todo son bombillos ahorradores y procuro no botar mugre a la calle*” (S3), algunas jefas tienen estas conductas con el fin de contribuir a un buen futuro para sus hijos o familiares y otras por su parte lo hacen pensando en el ahorro de dinero que esto conlleva.

La capacidad en mención también da lugar a la subcategoría legado generacional (f. 3), la cual guarda relación con la posibilidad de transmitir costumbres entre generaciones; en los relatos se identificó que las mujeres entrevistadas transmiten su preocupación por el cuidado del medio ambiente y sus especies a las personas más cercanas, por un lado, quienes son madres cumplen con la función de enseñar a sus hijos la importancia de reducir, reutilizar y reciclar productos que generan contaminación y daño a la naturaleza “*les he enseñado a mis hijos a separar las basuras, a cuidar el agua, a ser conscientes de la importancia de cuidar las plantas*” (S10), también se observó que las participantes transmiten el mensaje a otras personas del núcleo familiar e incluso a los integrantes de sus redes de apoyo “*es educar a las personas en ese cuidado yo lo trato de expandir a mis personas cercanas para que esa ayuda sea más impactante, más que nada a mi familia*” (S1).

Con todo y lo anterior, se encontró en el estudio la subcategoría de indiferencia ambiental (f. 3), es decir, despreocupación por la problemática ambiental que se presenta en un determinado espacio; con respecto a la misma, se puede decir que algunas participantes mencionan abiertamente no estar comprometidas con el cuidado del medio ambiente, esto debido a que observan y aprenden en su cotidianidad el descuido por la naturaleza “*yo intento botar la basura donde va, pero me molesta que el resto no lo haga entonces se me olvida*” (S5), esto las lleva a seguir dicho patrón de conducta sin reflexionar sobre las consecuencias que ello implica, así pues, algunas llegan a tener algunas conductas de ahorro únicamente por la consecuencia económica de las mismas “*no muchos cuidados del medio, solo ahorro el agua la luz, pero solo por economía*” (S2).

Afrontamiento.

Esta categoría se enmarca en la posibilidad de buscar formas y estrategias de sobrellevar situaciones difíciles o problemáticas (f. 11); con respecto a esta categoría, se encontró que las mujeres entrevistadas buscan diversas formas de hacer frente a los inconvenientes; se puede decir, que las jefas de hogar se enfrentan a sinnúmero de obstáculos en su diario vivir, puesto que los diferentes roles que asumen, implican diferentes situaciones con potencial para generar frustración y otras emociones desagradables, no obstante, las participantes evidencian la capacidad de afrontar dichos momentos y reponerse ante ellos, dando lugar así a las subcategorías de resiliencia y motivos.

En cuanto a la resiliencia (f. 7), se puede decir, que es la capacidad de superar situaciones difíciles y salir fortalecido después de tener que afrontarlas; para las jefas de hogar, esta subcategoría implica la capacidad y necesidad de resistir ante los inconvenientes, se identificó además que las mujeres usan las dificultades de su cotidianidad para aprender de ellas y mejorar

en cada una de las funciones que cumplen dentro del hogar y el trabajo “*cuando llegan los días más oscuros lo importante es hacerles frente y aprender de ellos para mejorar aprovechando para algo positivo*” (S3), por otra parte, las participantes conceden gran importancia a su rol como trabajadoras y cabeza de familia cuando se presentan obstáculos, pues pensar en ellos les facilita la recuperación ante los momentos de frustración “*también me volví bastante resiliente porque antes las cosas me afectaban emocionalmente ahora no porque sé que debo estar bien para estar con mi mami y rendir en el colegio*” (S8).

Por otro lado, se identificó la subcategoría motivos (f. 4), la cual tiene que ver con los aspectos que impulsan a las personas a afrontar las adversidades; para las jefas de hogar los motivos relacionados con el afrontamiento efectivo de situaciones difíciles, son los hijos y demás familiares a cargo “*cuando hay días difíciles me acuerdo que en la casa está mi motivación para ser paciente y seguir trabajando*” (S5), puesto que las mujeres se esfuerzan diariamente para brindarles, cuidados, educación, atención y cariño, por tanto recuerdan la importancia de continuar cumpliendo con su rol de cabeza de familia y el hecho de pensar en sus familiares las impulsa a continuar con sus funciones y vida a pesar de enfrentarse al abandono, pérdidas, dificultades personales y laborales, entre otros “*levantarse después de los fracasos y creo que cuando uno tiene hijos eso es más fácil*” (S10).

Integridad corporal.

Para terminar, se encontró la capacidad humana integridad corporal (f. 4), la cual hace referencia a poder elegir sobre el propio cuerpo, así como a tener libertad sexual y reproductiva; para las jefas de hogar esta capacidad se relaciona con la posibilidad de elegir de manera autónoma y tomar decisiones libremente; esta capacidad se relaciona con una subcategoría, autonomía, (f. 4), la cual tiene que ver con la posibilidad que tiene el ser humano para

autodeterminarse; en el estudio se encontró que las mujeres cabeza de familia toman decisiones libremente con respecto a su vida personal y familiar y esto les permite sentirse más empoderadas de su rol *“aprendí a tener autoridad, y a establecer normas porque uno es la cabeza de un hogar y ahora es uno el que le toca decidir por sí mismo y por la familia y no esperar que un hombre le ande ordenando o mandando nada a uno y menos que le prohíban las cosas a uno”* (S5), así mismo, no contar con una pareja también implica para las mujeres la seguridad de no ser maltratadas física o psicológicamente por una pareja sentimental, a pesar de que algunas vivieron dichas situaciones en momentos anteriores de su vida *“no tiene que estar uno ahí digamos pegada una pareja que muchas veces lo maltratan o algo así, bueno le toca a uno más pesado, pero igual uno está un poco más como libre”* (S3).

Discusión

Según el análisis realizado en el presente estudio, se encontró que las mujeres trabajadoras cabeza de familia entrevistadas evidencian las diez capacidades humanas centrales propuestas por Nussbaum (2000), así como otras capacidades secundarias o emergentes. Las participantes muestran un empoderamiento de su propia existencia, así como de los roles que asumen, entre ellos, el de trabajadoras y jefas de hogar, lo cual aporta significativamente al establecimiento de una vida digna y al desarrollo en las diferentes esferas de la misma, puesto que la dignidad humana guarda amplia relación con las posibilidades que tienen las personas para encontrar sentido a su existir y este a su vez implica la búsqueda continua de mejores condiciones vitales con el fin de extender la vida y contar con una calidad y extensión normal de la misma.

Así mismo, se logró identificar que las mujeres experimentan emociones, afiliación, vinculación a otras especies y actividades de esparcimiento, lo cual se relaciona de manera directa con el bienestar psicológico de las mismas, teniendo en cuenta la postura de Salazar, Arango y Pamplona (2017), al referir que los estados afectivos posibilitan o disminuyen el bienestar que siente un ser humano e influyen en las conductas que pueda llevar a cabo, así como en la formación de actitudes hacia un ámbito particular; así pues, las participantes generan simpatía hacia los diferentes roles en que se desarrollan, debido a que en cada uno de ellos buscan tener vinculaciones adecuadas, lo anterior les brinda satisfacción y confort, una muestra de ellos es que en el hogar encuentran amor y correspondencia a sus esfuerzos, en el trabajo comprensión, apoyo y colaboración, simultáneamente generan espacios para compartir con personas cercanas ya sea compañeros de trabajo, miembros del núcleo familiar u otros integrantes de sus redes sociales y de apoyo, así mismo conceden su tiempo libre a actividades

del propio agrado con el fin de buscar descanso y comodidad en medio de sus múltiples funciones.

Hay que mencionar, además que las realidades de vida de las jefas de hogar permiten comprender sus capacidades para razonar, pensar, imaginar y ejercer control sobre el entorno en que se encuentran, pues es evidente en sus relatos que asumir dos o más roles simultáneamente las lleva a tomar decisiones y solucionar problemas de manera eficiente, generar autonomía e independencia en torno a sus actividades diarias y aportar al cambio de entornos en los que se encuentran inmersas; con respecto a este último, el despliegue en las participantes fue limitado debido a que sus funciones como cabeza de familia y como trabajadoras no les permite vincularse de manera comprometida con causas sociales y políticas, a pesar de ser afectadas directamente por dichos ámbitos, lo anterior concuerda con lo expuesto por Nieto (2016) “la mayoría de los seres humanos son diversos y por ende sus capacidades para crear las soluciones también lo son” (p. 201), agregando además que esta capacidad se convierte en un eje indispensable para aportar al desarrollo humano.

De igual modo, las mujeres han desarrollado la capacidad de cuidar y elegir sobre su propio cuerpo, de esta manera tener integridad y salud corporal, en cuanto el primer aspecto debe decirse que las participantes son mujeres autónomas que pueden decidir por sí mismas los lugares que quieren visitar y las cosas que desean hacer, así mismo, manifiestan sentirse seguras y libres, especialmente desde que han terminado con sus relaciones sentimentales puesto que algunas de ellas les imposibilitaba a las jefas de hogar contar con la integridad en mención.

En cuanto a la salud corporal, puede decirse que es un aspecto más descuidado en la vida de las participantes debido a que el poco tiempo libre y los cuidados que requieren sus hijos y otros familiares a cargo, de edad adulta, no les permiten dedicar suficiente atención a su propia salud,

a pesar de que algunas de las participantes refieren problemas de salud importantes, al respecto, Nussbaum (citada en Salazar, Arango y Pamplona, 2017) refiere que se debe proteger el pluralismo y la salud de todos los individuos, pues solo así se da lugar al disfrute de una vida prolongada, saludable y creativa; por tanto, se considera que esta es una capacidad con oportunidades de desarrollo o potencia en las participantes, con el fin de aumentar también su bienestar individual y colectivo.

Finalmente, se logró identificar que no solo las capacidades humanas centrales propuestas por la autora de dicha teoría se encuentran presentes en la vida de las mujeres entrevistadas, sino que sus realidades de vida las han llevado a desarrollar nuevas habilidades y capacidades, las cuales son organización y afrontamiento; con respecto a la primera vale la pena mencionar que es una habilidad desarrollada en diferentes esferas, puesto que implica la posibilidad de organizar el tiempo, la manera de realizar actividades laborales, personales y familiares, y por último planificar el uso y gasto de los recursos económicos, la importancia de dicha capacidad radica en la posibilidad de armonizar los roles personal y laboral en las jefas de hogar, puesto que esto contribuye a establecer su equilibrio físico y emocional, así como a mantener el bienestar en el interior de la familia, debido a que para una mujer trabajadora es difícil abandonar o descuidar este ámbito y con ello a sus hijos, pues su entrega al mismo suele ser incondicional (Castellanos, Garzón y Sotelo, 2015).

Con respecto al tema de afrontamiento, se puede decir que, las mujeres han desarrollado la capacidad de hacer frente a las adversidades y según sus relatos la resiliencia se ha convertido en una capacidad que las acompaña en su cotidianidad, sumado a ello, las participantes encuentran en su núcleo familiar los principales motivos para reponerse de los obstáculos y salir adelante a pesar de las dificultades que puedan vivir en cada una de las esferas de su vida, por ello, su rol

como jefas de hogar es el principal motivo o razón para hacer las cosas cada día mejor y aprender de los errores cometidos; este hallazgo concuerda con lo encontrado por Barrios y Gutiérrez (2017) en un estudio cuantitativo asociado a los niveles de resiliencia presentes en una muestra de mujeres cabeza de familia, al respecto los autores refieren que “el 80% de los casos las madres cabeza de familia poseen habilidades y características resilientes, esto asociados a diferentes factores que suman para la construcción de dichas habilidades como lo son la evitación cognitiva, religión, espera y apoyo social” (Barrios y Gutiérrez, 2017, p. 57).

Por otro lado, es preciso comprender la forma en que las participantes han potenciado las capacidades humanas anteriormente mencionadas, uno de los aspectos identificado en los relatos de las jefas de hogar tiene que ver con la libertad, pues al asumir el rol de cabeza de familia, las mujeres también mejoran su competencia para elegir y autodeterminarse, a su vez esto repercute en el óptimo direccionamiento y liderazgo del hogar y sus miembros, así como en el favorecimiento de sus propias capacidades; la cultura patriarcal concede mejor posicionamiento a los hombres en la sociedad y en los hogares que a las mujeres debido a que se les asigna la función de sacar adelante a su familia, por tanto estas últimas pierden poder de decisión y ello implica menor desarrollo de sus capacidades humanas, sin embargo, en los países de tercer mundo la realidad es que las mujeres son las garantes de la supervivencia de la familia y debe garantizarse su calidad de vida como tal (Belimar, 2016).

Hay que mencionar, además que el trabajo se ha convertido en un ámbito primordial en el favorecimiento de las capacidades humanas en las participantes, puesto que este les brinda oportunidades de aprendizaje constante, vinculación con diferentes personas, empoderamiento de su condición de vida, desarrollo de habilidades técnicas y personales, posibilidad de proyectarse a futuro y finalmente necesidad de organización; este planteamiento guarda relación con la

postura de Nussbaum (citada en Belimar, 2016) al referir que el empoderamiento de las mujeres con respecto al desarrollo de sus capacidades se ve impulsado o disminuido de acuerdo a las posibilidades de acceso a empleo que ellas puedan tener, así como de igualdad en entornos de trabajo, tanto en el aspecto salarial como de aspiración a altos cargos y todas las condiciones que conlleva la vinculación laboral para su género.

Por otra parte, resulta pertinente profundizar en las características del entorno familiar, social y laboral de las participantes, pues conocer su realidad en estos ámbitos permite tener una concepción más compleja sobre su posición dentro de cada uno de ellos y en la interacción de los mismos. Puede decirse que las condiciones del contexto social de las mujeres repercuten en los otros dos, puesto que estas determinan la forma en que las mujeres acceden a un trabajo y se relacionan con familiares y conocidos.

En cuanto al contexto social, las participantes denotan diferentes estilos de vida, sin embargo, es importante mencionar que todas comparten un nivel socioeconómico bajo, es decir entre 1 y 3, la mayor parte de ellas tienen por estrato 2, lo cual indica que sus condiciones de vida son en general desfavorables, tal como lo indica el DANE (2015) al referir que las personas que se encuentran estratificadas en los tres primeros niveles corresponden a la población de menores recursos, la cual por su debilidad económica puede acceder a beneficios de subsidios públicos; lo anterior se confirma con las pocas posibilidades que tienen las jefas de hogar entrevistadas para acceder a vivienda propia, seis de las entrevistadas aún no han alcanzado este logro, por lo cual deben someterse a diferentes condiciones de residencia con el fin de organizar su economía y así asegurar las demás necesidades básicas de su hogar, algunas de ellas, encuentran la convivencia con otras familias como una manera efectiva de optimizar los recursos y otras por su parte deciden ubicarse en las zonas menos privilegiadas de la ciudad, incluso en invasiones, para

gestionar mejor los gastos mensuales. Este panorama resulta preocupante y confirma además la postura de Torres (2011) quien menciona que las mujeres jefas de familia se convierten en una población social y económicamente vulnerable, ya que no existen políticas públicas definidas que las respalden.

Con respecto al ámbito laboral, puede decirse que las jefas de hogar no cuentan con la posibilidad de acceder a trabajos formales, así mismo, su rol dentro de la familia se convierte en un obstáculo para lograr vincularse laboralmente de esta manera, por ello se encuentra que algunas de las participantes han logrado establecer contrato formal, mientras que las demás trabajan bajo la modalidad de prestación de servicios o de forma independiente, lo cual les facilita cumplir con su función de jefatura del hogar y organizar con mayor libertad su tiempo y actividades laborales, pero imposibilita el acceso a prestaciones de ley y demás garantías que brindan las vinculaciones a empleos formales, por esto, el trabajo informal se asocia con alta vulnerabilidad y es discriminado e incluso confundido con la delincuencia (OIT, citada en Moyano, Castillo y Lizana, 2008).

Finalmente, el entorno familiar de las mujeres no se aleja de la realidad que viven en el ámbito social y laboral, este por su parte brinda mayor satisfacción y felicidad a las participantes, sin embargo, se logró evidenciar que los hijos y familiares a cargo de las mismas no pueden tener suficientes espacios para compartir con ellas, lo cual genera vacíos al interior del núcleo familiar y desestabiliza a sus miembros, como consecuencia, algunos hijos de las jefas de hogar deben buscar formas de colaborar económicamente a temprana edad en su casa, disminuyendo de esta manera las posibilidades de óptimo desarrollo de competencias para ellos; también se identificó que la falta de atención a que se exponen los hijos de las participantes, sumado a los ambientes vulnerables en que se desenvuelven, lleva a algunos de ellos a adquirir hábitos inadecuados

propios de tales sectores y así generar mayores preocupaciones y frustración para las participantes.

Por lo que se refiere al impacto que implica asumir el doble rol de mujer trabajadora y cabeza de familia en las participantes, se encontró en ellas un sentimiento de orgullo y felicidad, así mismo se evidenció que su lugar como líder de la familia es el principal motivo que tienen las jefas de hogar para buscar formas de subsistencia y salir adelante junto con la misma, de esta manera, asumir dos roles simultáneamente o más, teniendo en cuenta que algunas de ellas también son estudiantes, se convierte en un aspecto que impulsa de manera decisiva su desarrollo de capacidades humanas y aporta al establecimiento de nuevas metas, a la vez, hacerse cargo de la mantención de la familia y el trabajo extradoméstico “puede permitir que las mujeres eleven su autoestima, obtengan cierto grado de independencia, logren mayor respeto y estén conquistando espacios que les eran ajenos” (Navarro, 2010, p. 145).

No obstante, en algunas ocasiones para las mujeres la consecuencia directa de ejercer ambas funciones radica en el descuido de las propias necesidades, salud, formación académica, relaciones interpersonales, adquisición de bienes, etc. con el fin de asegurar el sustento de los miembros de su hogar y mostrar buen desempeño en el ejercicio de sus actividades laborales, esto además se incrementa con los pocos espacios libres con que cuentan las jefas de hogar para dedicar a dichos aspectos, los riesgos a que están expuestas por su trabajo y la afectación emocional que por naturaleza puede surgir en ellas debido a la sobrecarga de ocupaciones; lo anterior presenta un contraste con la postura de Álvarez y Gómez (2011) quienes mencionan que el incremento de roles en las mujeres tiene implicaciones en la salud física y psicológica, así como en la calidad de sus vínculos interpersonales.

Finalmente, resulta indispensable comprender los recursos que les han permitido a las mujeres conciliar su vida laboral y familiar, cumpliendo de esta manera con sus funciones en el trabajo sin dejar de lado el bienestar de los miembros de su hogar; en el estudio se encontró que la primera estrategia usada por las mujeres para asegurar el cuidado de sus hijos mientras cumplen con su rol de trabajadoras es la ayuda de familiares o personas cercanas, ellas se valen de esta posibilidad especialmente cuando sus hijos se encuentran en los primeros años de vida, más adelante hacen uso de guarderías y escuelas que les permitan trabajar con la tranquilidad de saber que sus hijos se encuentran bien, en cuanto a las mujeres que también tienen personas de edad mayor a su cargo, por ejemplo padres, se encontró que la estrategia usada es el contrato de enfermeras o cuidadoras para asegurar las atenciones que por su edad ellos requieren.

Al respecto, Lázaro, Zapata y Martínez (2007) mencionan que las redes de apoyo familiar son vitales para las jefas de hogar, puesto que representan un apoyo moral, económico o la posibilidad de tener unas manos seguras con quien dejar a su hijos, cuando se prescinde de esta posibilidad las mujeres cabeza de familia deben recurrir a contratar otras personas que cumplan con dicha función, lo cual implica invertir parte importante de la remuneración en el pago de alguien para que realice el trabajo doméstico, además, la posibilidad de hacerlo depende de los ingresos y el tipo de empleo que ellas tienen.

Así mismo, las mujeres cabeza de familia que se encuentran en un mayor nivel de vulnerabilidad socioeconómica y no pueden acceder a dichas oportunidades, recurren a los hijos mayores para que se hagan cargo de la familia en su ausencia, de esta forma, delegan el cuidado de la casa y de los hermanos menores a los de mayor edad, otras por su parte en vista de la escasez de recursos económicos y el nulo apoyo familiar y social optan por permitir que sus hijos se queden solos en casa, a pesar que ello implica una alta exposición a factores de riesgo,

especialmente, en los ambientes más peligrosos, lo cual aumenta la posibilidad de ser mal influenciados desde temprana edad y adquirir hábitos inadecuados.

Además, la independencia laboral es otra estrategia observada en las mujeres cabeza de familia entrevistadas, pues esta les permite trabajar y cuidar de los miembros del hogar a la misma vez, lo cual aumenta la satisfacción con ambos roles asumidos y permite a las jefas contar con mayor tranquilidad en el desempeño diario de sus labores; la existencia de obligaciones familiares, implica diferencias de comportamiento con respecto a las actividades laborales (Colom, Martínez y Cruz, 2003).

En conclusión, las participantes evidencian desarrollo significativo de capacidades humanas centrales relacionadas con el sentido de su vida y su doble rol como cabeza de familia y trabajadoras, es por ello que destacan cada uno de sus trabajos y los esfuerzos para cuidar a las personas que tienen a cargo, a pesar de contar con condiciones económicas vulnerables en algunos casos, sin embargo, se puede evidenciar que esta misma responsabilidad impide que puedan llevar a cabo un cuidado integral de su salud así como disfrutar y descansar, por lo cual, se ve afectado su bienestar físico y mental, destacando factores importantes para la población como la presencia de niveles elevados de estrés y ansiedad, así como el desarrollo de algunas patologías como consecuencia de la realización de su trabajo, formal o informal.

Se considera necesario seguir profundizando en los aspectos estudiados en la presente tesis, con el fin de comprender la realidad de otras mujeres cabeza de familia en la región y así identificar los posibles focos de intervención, con lo cual, se puedan proponer y llevar a cabo a futuro estrategias de fortalecimiento de capacidades humanas en la población de jefas de hogar, así mismo, indagar con mayor énfasis en las características del entorno de la misma resulta

indispensable para analizar el déficit en políticas públicas y sociales que respalden su difícil e importante labor.

Referencias

- Aguirre-García, J. C., & Jaramillo-Echeverri, L. G. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* 8(2), 51-74.
- Álvarez, A y Gómez, Y. (2011). Conflicto trabajo-familia, en mujeres profesionales que trabajan en la modalidad de empleo. *Pensamiento Psicológico*, 9(16), 89-106. Retrieved October 17, 2019, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612011000100007&lng=en&tlng=es.
- Álvarez, H. M. M. (2012). La autonomía: principio ético contemporáneo. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(1), 115-132.
- Angarita, M. J. U. (2014). La teoría de las capacidades en Amartya Sen. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (46), 63-80.
- Angulo, A., & Velásquez, S. (2009). *Jefatura del hogar femenina en el marco del censo general*. DANE y UNFPA (editores de la serie), Serie de estudios postcensales, 10. Recuperado de http://biblioteca.dane.gov.co/media/libros/estudios_postcensales_10.PDF
- Bados López, A., & García Grau, E. (2014). Resolución de problemas. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resolución%20problemas.pdf>
- Baena, C. (2018). *Trabajo formal en Colombia: realidad y retos*. Fasecolda. Recuperado de https://fasecolda.com/files/2815/4264/5930/CARLOS_BAENA.VICEMINISTRO_DE_DE_RELACIONES_LABORALES_E_INSPECCION.pdf
- Bárcena, M. R., Barragán, M. E. C., García, C. N., Rossi, L., & Pérez, B. B. El servicio social.
- Barrios Buitrago, L. F., & Gutiérrez Campos, L. *Factores psicosociales asociados a la resiliencia en madres cabeza de familia residentes del barrio ciudadela Comfenalco*

etapa tres de la ciudad de Ibagué. Proyecto de grado. Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Beccaria, L., & Groisman, F. (2008). Informalidad y pobreza en Argentina. *Investigación económica*, 67(266), 135-169. Recuperado en 31 de marzo de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16672008000400005&lng=es&tlng=es.

Belimar, N. (2016). *Desarrollo humano y enfoque de las capacidades en Martha Nussbaum. El factor género* (tesis de pregrado). Universidad de la Laguna. España

Cámara de comercio de Bucaramanga. (2010). Indicadores demográficos de Santander. *Actualidad económica*, (47). Recuperado de <https://www.camaradirecta.com/temas/documentos%20pdf/informes%20de%20actualidad/2010/demograficos2010.pdf>

Caracol radio. (2018). *Calidad de vida de los colombianos mejoró en el 2017: Dane*. Colombia. Recuperado de http://caracol.com.co/radio/2018/03/21/economia/1521664854_595036.html

Castellanos Pedraza, Y. A., Garzón Cruz, M. C., & Sotelo Florez, C. (2015). *Factores que influyen en las madres cabeza de familia para acceder a los procesos de formación que proporciona el Banco Caja Social a sus colaboradores*. Bachelor's thesis, Universidad Piloto de Colombia.

Collado, E. D., & Vindel, A. C. (2014). Habilidades Sociales. *Habilidades Sociales. Mexico*.

Colmenarejo, R. (2016). Enfoque de capacidades y sostenibilidad. Aportaciones de Amartya Sen y Martha Nussbaum. *Ideas y Valores*, 65 (160), p. 121-149

Colom, M., Martínez, R., & Cruz, M. (2003). Independencia familiar y situación laboral de los jóvenes españoles. *Papeles de población*, 9(37), 83-105. Recuperado en 18 de octubre de

2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252003000300004&lng=es&tlng=es.

Comunidad COMPARTE (2015). El desarrollo de capacidades como estrategia de cambio. Una experiencia colectiva de búsqueda de alternativas. *ALBOAN*

Corraliza, J. A., Berenguer, J., Moreno, M., & Martín, R. (2004). La investigación de la conciencia ambiental. Un enfoque psicosocial. *Persona, Sociedad y Medio Ambiente. Perspectivas de la investigación social de la sostenibilidad*, 106-120.

Correa, O. T. (2015). El Autocuidado Una Habilidad para Vivir. *Hacia la promoción de la salud*, 8(1), 38-50. Recuperado de <http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTICUIDADO.pdf>

Da Rosa, S., Chalfin, M., Baasch, D., & Soares, J. (2011). Sentidos y significados del trabajo: Del Río, R. (6 de junio de 2014). Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano, de Martha Nussbaum. In *Anales de la Universidad de Chile* (No. 6), p. 213-215

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2015). *Metodología de estratificación socioeconómica urbana para servicios públicos domiciliarios. Enfoque conceptual*. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/files/geoestadistica/estratificacion/EnfoqueConceptual.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2018). *Censo nacional de población y vivienda*. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2019). *Encuesta nacional de calidad de vida, ECV 2018*. Recuperado de

https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/condiciones_vida/calidad_vida/Boletin_Tecnico_ECV_2018.pdf

Faur, E. (2006). Género, masculinidades y conciliación familia-trabajo. *Nómadas*, (24), 130-141.

Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3996614>

Fernandez, A. M., Dufey, M., & Mourgues, C. (2007). Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 2(1), 8-20.

Fundación mujer y futuro (2009). *Diagnóstico de brechas de género en Santander*. Recuperado de <http://historico.equidadmujer.gov.co/mecanismos/Documents/santander/Gobernaci%C3%B3n%20de%20Santander/brechas-generos-santander.pdf>

García, B., & De Oliveira, O. (2005). Mujeres jefas de hogar y su dinámica familiar. *Papeles de población*, 11(43), 29-51. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v11n43/v11n43a2.pdf>

García-Yepes, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 153-173.

Gómez, N. B. (2016). *Desarrollo humano y enfoque de las capacidades en Martha Nussbaum. El factor género*. (Tesis de pregrado). Universidad de la laguna. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/3275>

González Valdés, T. L. (2004). Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud-enfermedad. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 7(2).

Guiñazú, M. C. (2008). Ciudadanía y desarrollo humano en América Latina. *Revista Latinoamericana de Desarrollo Humano*, (46) 167 -171.

- Gutiérrez, L. E., & Limas, M. (2008). Incorporación de la mujer al mercado de trabajo y desarrollo regional en Chihuahua. *Estudios fronterizos*, 9(18), 39-70. Recuperado en 01 de abril de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-69612008000200002&lng=es&tlng=es.
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyke (Santiago)*, 21(1), 69-82.
- Harnacke, C. (2013). Disability and Capability: Exploring the Usefulness of Martha Nussbaum's Capabilities Approach for the UN Disability Rights Convention. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, 41(4), 768-780. <https://doi.org/10.1111/jlme.12088>
- Jepson, W. , Budds, J. , Eichelberger, L. , Harris, L. , Norman, E. , O'Reilly, K. , Pearson, A. , Shah, S. , Shinn, J. , Staddon, C. , Stoler, J. , Wutich, A. and Young, S. (2017) Advancing human capabilities for water security: A relational approach. *Water Security*, 1, 46-52. ISSN 2468-3124 Available from: <http://eprints.uwe.ac.uk/32440>
- Kazez, R. (2009). Los estudios de casos y el problema de la selección de la muestra: aportes del sistema de matrices de datos. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivo*, (13), 71-89. Recuperado de http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/727/3/Los_estudios_de_caso_Kazez.pdf
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid, España: Ediciones Morata
- Lázaro, R, Zapapa, E, & Martínez, B. (2007). Jefas de hogar: cambios en el trabajo y en las relaciones de poder. *Política y cultura*, (28), 201-224. Recuperado en 18 de octubre de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422007000200009&lng=es&tlng=es.

Ley 1232. Diario Oficial No. 47.053, de 17 de julio de 2008. Congreso de la república.

Recuperado de http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1232_2008.html

Ley 1496. Diario Oficial No. 48.297, de 29 de diciembre de 2011. Congreso de la república.

Recuperado de <https://www.ramajudicial.gov.co/documents/573203/887553/Ley+1496+de+2011+%28Igualdad+salarial+y+retribucio%CC%81n+laboral+entre+hombres+y+mujeres%29.pdf/752dd7cd-180a-41a3-803b-cf3e32201732>

Ley 823. Diario Oficial No. 45.245, de 11 de julio de 2003. Congreso de la república.

Recuperado de https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3692_documento.pdf

López, B. E., & Prada, M. S. (2017). Educación superior. La formación por capacidades humanas y competencias. El caso de la Universidad Pontificia Bolivariana. *Revista Universidad Pontificia Bolivariana*, 56(156), 165-184.

López, M. B., Filippetti, V. A. & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol. 32(1), pp. 37-51. doi: [dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03](https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03)

Loza, M., Vizcarra., I., Lutz, B., & Quintanar, E. (2007). Jefaturas de hogar: el desafío femenino ante la migración transnacional masculina en el sur del Estado de México. *Migraciones internacionales*, 4(2), 33-60. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-89062007000200002&script=sci_arttext&tlng=pt

Marín, L. (octubre de 2004). El sentido del trabajo como eje estructurante de la identidad personal y social: el caso de jóvenes argentinos. *Fundamentos en humanidades*, (10), 43-52.

Maruani, M. (2000). De la sociología del trabajo a la sociología del empleo. *Política y sociedad*, 34, 9-17.

Ministerio de educación. (2011). *Educación en valores*. Recuperado de http://www.comunidadescolar.cl/comunicados/2011/agosto/mineduc_boletin_agosto_docente_correccion1.pdf

Ministerio de Trabajo de Colombia. (2018). *Empleo y formalidad, principales retos de MinTrabajo*. Recuperado de <http://www.unidos.gov.co/prensa/comunicados/2018/noviembre/empleo-y-formalidad-principales-retos-de-mintrabajo>

Ministerio de Trabajo de Colombia. (2019). *Formalización Laboral*. Recuperado de <http://www.mintrabajo.gov.co/empleo-y-pensiones/empleo/subdireccion-de-formalizacion-y-proteccion-del-empleo/formalizacion-laboral>

Ministerio del interior. (2015). *libertad religiosa y de cultos Ámbitos de aplicación práctica desde la Constitución, la ley y la jurisprudencia*. Recuperado de https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/libro_def_2015_25_01_2015_1_mmm.pdf

Molina, H. (2000). Establecimiento de metas, comportamiento y desempeño. *Estudios Gerenciales*, 16(75), 23-33. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/eg/v16n75/v16n75a02.pdf>

Monereo Atienza, C. (2015, 05, 16). Martha C. Nussbaum -- Otro Enfoque para la Defensa del Ser Humano y de los Derechos de las Mujeres. *Revista Sequência*, 36(70), 93–114. Recuperado de <https://doi-org.aure.unab.edu.co/10.5007/2177-7055.2015v36n70p93>

Monje, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica*. Neiva, Colombia: universidad Sur-colombiana.

- Montenegro, A. (1995). *Familia y sociedad: una relación en crisis*. Recuperado de repositorio.uc.cl
- Moyano, E., Castillo, R., & Lizana, J. (2008). Trabajo informal: motivos, bienestar subjetivo, salud, y felicidad en vendedores ambulantes. *Psicología em estudo*, 13(4). Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n4/v13n4a07>
- Navarro Ochoa, Angélica. (2010). ¿Mujeres proveedoras y jefas de familia? ...Nuevas realidades rurales en localidades de la región zamorana. *La ventana. Revista de estudios de género*, 4(31), 139-171. Recuperado en 17 de octubre de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362010000100007&lng=es&tlng=es.
- Nieto, M.L. (2016). El enfoque de las capacidades como perspectiva potencial para resignificar el desarrollo humano. *Itinerario Educativo*, 67, 195-216.
- Nussbaum, M. (2000). *Las mujeres y el desarrollo humano: el enfoque de las capacidades*. Barcelona, España: Herder Editorial.
- Nussbaum, M. (2009). Las capacidades de las mujeres y la justicia social. *Debate Feminista*, 39(20), 89–129. Recuperado de http://www.debatefeminista.cieq.unam.mx/wp-content/uploads/2016/03/articulos/039_06.pdf
- Oliva, E., & Villa, V. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia juris*, 10(1), 11-20. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5995439>
- Organización de las Naciones Unidas (2018). *Hacer las promesas realidad: la igualdad de género en la agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Recuperado de <http://www.unwomen.org//media/headquarters/attachments/sections/library/publications/>

2018/sdg-report-gender-equality-in-the-2030-agenda-for-sustainable-development-2018-es.pdf?la=es&vs=834

Organización de las Naciones Unidas. (2019). *74º período de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas*. Recuperado de <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/general-assembly>

Organización Internacional del Trabajo (2018). *Las mujeres y el futuro del trabajo*. Recuperado de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/dcomm/documents/briefingnote/wcms_348089.pdf

Organización Internacional del Trabajo. (2004). *¿Qué es el trabajo decente?* Recuperado de: https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang--es/index.htm

Ortiz, C. H., Uribe, J. I., & Vivas, H. (2010). Empleo formal y empresas modernas. *Perfil de Coyuntura Económica*, (16), 117-131. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/pece/n16/n16a06.pdf>

Osuna, M. J. (2006). Relaciones familiares en la vejez: vínculos de los abuelos y de las abuelas con sus nietos y nietas en la infancia. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 16(1), 16-25. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1997480>

Peralta, M. (2011). Significados, cambios y contexto actual de trabajo. Estudio interpretativo. *Revista diversitas - Perspectivas en psicología*. 8(1)165-182. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v8n1/v8n1a12.pdf>

Preocupante panorama de la mujer en Colombia hizo el PNUD. (8 de marzo del 2013). *El universal*. Recuperado de <https://www.eluniversal.com.co/colombia/preocupante-panorama-de-la-mujer-en-colombia-hizo-el-pnud-111526-NYEU198173>

- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2009). *Desarrollo de capacidades: texto básico del PNUD*. Recuperado de [http://www.undp.org/content/dam/undp/library/capacity-development /spanish/Capacity_Development_A_UNDP_Primer_Spanish.pdf](http://www.undp.org/content/dam/undp/library/capacity-development/spanish/Capacity_Development_A_UNDP_Primer_Spanish.pdf)
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2016). *Objetivos de desarrollo sostenible*. Recuperado de <http://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>
- Ramírez, J. F. O., Velásquez, E. G., Quirama, L. E. R., & González, J. D. P. (2005). Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema. *Revista Científica Guillermo de Ockham*, 3(1), 27-59. Recuperado de <http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/5192/1/472-1090-1-PB.pdf>
- Rueda Bouillon, J. (2014). *El desarrollo de capacidades. Un enfoque central de la cooperación al desarrollo*. Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/66912/1/Memoria_Julian_Rueda_Bouillon.pdf
- Ruiz, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (5a. Ed.). Universidad de Deusto.
- Saavedra, C. (2005). *Aproximación al desarrollo actual de la psicología comunitaria, desde el análisis de las prácticas que ésta construye en el campo de la intervención social* (tesis de maestría). Universidad de Chile, Santiago, Chile. Recuperado de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/saavedra_c/sources/saavedra_c.pdf
- Solano, A., & Ramírez, J. (2014). LA POBREZA MULTIDIMENSIONAL EN NORTE DE SANTANDER (2005). *FACE: Revista de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales*, 13(1), 91-104.
- Torres, C. (2011). *Tipología de Hogares, vulnerabilidad y exclusión social en Santiago de Cali*. Proyecto Administración Del Sistema de Indicadores de exclusión social. Cali-

Colombia. Recuperado de <https://planeacion.cali.gov.co/informacionestadisticacali/Inclusion%20social/Tipologia%20de%20hogares%20y%20exclusion%20social.pdf>

Turell, M. (2014). Martha C. Nussbaum, Las mujeres y el desarrollo humano. El enfoque de las capacidades. *Miscelánea Comillas: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 72(140), 356-359. Recuperado de <http://revistas.upcomillas.es/index.php/miscelaneacomillas/article/view/5483/5293>

un análisis con base en diferentes perspectivas teórico-epistemológicas en Psicología. *Universitas Psychologica*, 10(1), 175-188.

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

Apéndices

Apéndice 1. Instrumento.

Datos sociodemográficos

Edad

Estrato y condiciones de vivienda:

Estado civil

N° de hijos ____ Personas a cargo ____

Tipo de contrato: por servicios ----- termino indefinido-----a término fijo inferior a un año-----
 --- por días----- independiente-----

Trabajo actual: -----

Con quién vive

Cuénteme ¿Cómo empezó a asumir el rol de mujer cabeza de familia?

Qué trabajos ha tenido desde que es mujer cabeza de familia

¿De qué manera logró conseguir el trabajo que tiene actualmente?

Preguntas para evaluar capacidades

1. ¿Qué sentido tiene la vida para usted?
2. ¿Qué significa o representa para usted el trabajo que tiene actualmente?
3. ¿Cómo se siente al asumir el rol de mujer cabeza de familia?
4. ¿Cómo han cambiado las metas de su vida desde que asumió el rol de mujer cabeza de familia y trabajadora simultáneamente?
5. ¿De qué manera cuida su salud física (alimentación, sueño, asistencia médica)?
6. ¿Cuáles considera que son los riesgos a los que está expuesta por ser trabajadora y mujer cabeza de familia a la vez?
7. ¿De qué manera actúa usted frente a las dificultades en su trabajo? ¿Y en su vida personal?
8. ¿Qué habilidades considera que ha desarrollado desde el momento que tiene que responder por su familia y trabajar al mismo tiempo?
9. ¿Qué dificultades ha tenido para trabajar y cuidar de su familia a la vez? ¿cómo lo ha solucionado?

10. ¿Qué estrategias ha utilizado para trabajar y dirigir su familia eficazmente?
11. Describa algunos de los momentos más emotivos que ha tenido en su vida
12. ¿Cuáles son las emociones que usted experimenta más a menudo? ¿Cómo suele afrontarlas?
13. ¿Cuándo tiene que tomar una decisión importante ¿cómo lo hace?
14. ¿Qué proyectos tiene respecto a su vida?
15. ¿Quiénes son sus amistades y de qué forma se relaciona con ellas?
16. ¿de qué manera actúa usted frente a las dificultades que tienen sus personas más cercanas? ¿y ante las dificultades de sus compañeros de trabajo?
17. ¿Qué acciones realiza frente al cuidado del medio ambiente?
18. ¿Qué hace en su tiempo libre? ¿disfruta hacerlo?
19. ¿de qué forma usted participa en procesos democráticos?
20. ¿Qué aportes desde su rol ha realizado para construir un mejor país?

Apéndice 2. Validación de expertos

Bucaramanga, abril 09 de 2019

Doctor:

HENRY AUGUSTO SALAZAR

Psicólogo

Respetado doctor,

Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicitamos su inapreciable colaboración como experto para la validación de contenido de los items que conforman el instrumento que será aplicado a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada “capacidades humanas en mujeres trabajadoras cabeza de familia”, la cual se realiza en el marco de proyecto de grado para obtener el título como psicóloga.

Para efectuar la validación del instrumento, usted tendrá un documento que presenta la síntesis del estudio a realizar; posterior a ello, deberá leer cada enunciado del instrumento y verificar su claridad (formato de items), para luego realizar una evaluación general del mismo (formato de instrumento general). Se agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción, el contenido, la pertinencia, la congruencia, u otro aspecto que considere relevante para la mejora de los items.

Agradecemos de antemano su valiosa colaboración.

Atentamente,

LAURA INÉS GARAVITO CORREA

Estudiante de psicología

DORIS AMPARO BARRETO OSMA

Asesora de proyecto de grado

Formato de validación del instrumento de investigación (instrumento general)

Firma: _____

Formato de validación del instrumento de investigación (instrumento general)

Título del proyecto: “capacidades humanas en mujeres trabajadoras cabeza de familia”

Nombre del estudiante: Laura Inés Garavito Correa

Experto: Henry Augusto Salazar

Instrucciones: determinar si, en general, el instrumento de medición, reúne los indicadores mencionados y evaluar si ha sido excelente, muy bueno, regular o deficiente colocando una X en la casilla correspondiente a cada uno.

Nº	Indicador	Definición	E	MB	B	R	D
1	Claridad y precisión	Las preguntas están redactadas de forma clara y precisa, sin ambigüedades.					
2	Coherencia	Las preguntas guardan relación con los objetivos, variables e indicadores del proyecto					
3	Validez	Las preguntas han sido redactadas teniendo en cuenta que midan lo que pretenden medir					
4	Marco de referencia, lenguaje adecuado y nivel del informante	Las preguntas han sido redactadas de acuerdo al marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información.					
5	Inocuidad	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado					
6	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las variables, dimensiones e indicadores del problema.					

Observaciones:

Firma : _____

Apéndice 3. Modelo consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO: (CAPACIDADES HUMANAS EN MUJERES TRABAJADORAS CABEZA DE FAMILIA)

Información general

Se está realizando el estudio capacidades humanas en mujeres trabajadoras cabeza de familia, al cual usted ha sido convocada, esta investigación se realiza en el marco del proyecto de grado de la autora, el cual es necesario para obtener el título como psicóloga; Su decisión de participar en él es voluntaria, por tanto, es importante que lea este documento y si está de acuerdo lo firme. Recuerde que el estudio es de carácter gratuito por lo cual usted no pagará ni recibirá ningún tipo de costo económico por los procedimientos que en él se efectúen.

Objetivo del estudio

Describir las capacidades humanas desarrolladas en mujeres trabajadoras cabeza de familia en la ciudad de Bucaramanga.

Procedimiento del estudio

Se le realizará una entrevista, la cual usted deberá contestar de forma natural y lo más sincero posible, esta será grabada y su aplicación no tiene límite de tiempo, la misma es realizada por una estudiante de Psicología y supervisada por una docente, tutora del proyecto, profesional con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del sujeto y bajo la responsabilidad de la Universidad Autónoma de Bucaramanga –UNAB-. Esta aplicación se llevará a cabo cuando se obtenga el consentimiento del participante.

Riesgos de la participación o posibles molestias

El presente estudio se rige por las normas Éticas Colombianas para la investigación (resolución 8430/1993) por lo cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en seres humanos, de esta manera se cataloga como **una investigación en humanos con riesgos mínimos, no existiendo ningún riesgo serio** como consecuencia inmediata o tardía de la participación en esta

investigación; las posibles molestias pueden estar relacionadas con la disposición del tiempo para desarrollar las sesiones planteadas.

Confidencialidad

La información obtenida en el presente estudio mantendrá un carácter confidencial, respetando su integridad y dignidad como participante. Así mismo se omitirá su identidad en los resultados obtenidos, éstos se utilizarán solo con fines investigativos y académicos.

Derecho a rehusar o retirarse del estudio

Su participación en este estudio es voluntaria respetando su libre elección y sin coacción alguna, por lo tanto, usted puede rehusarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin necesidad de alguna explicación adicional al personal investigador y sin por ello se generen para usted sanciones o perjuicios.

El día _____ del mes de _____ del año _____ en Bucaramanga, Santander. Yo, _____ identificada con el documento de identidad _____ de _____ en plenas condiciones mentales, declaro que he sido informada adecuadamente de los procedimientos, ventajas y riesgos que puedo estar sometido como participante del estudio referente a esta declaración.

FIRMA DEL PARTICIPANTE
C.C N°:

FIRMA DEL EVALUADOR
C.C N°:

Datos del asesor

Doris Amparo Barreto Osma

dbarreto@unab.edu.co

Docente Asociado Programa de Psicología

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Apéndice 4. Transcripción entrevistas

<p>1 ¿Qué sentido tiene la vida para usted?</p>	<p>S1. Pues mi sentido más que todo es hacer el bien, tú actúas bien y te va bien así haya altibajos en la vida, pero hay que saberlos afrontar lo más importante es estar con mi mamá y mi hijo.</p> <p>S2. la vida lo es todo, a ver un ejemplo es la naturaleza porque hay más vida, hay más luz que a nosotros como seres humanos nos hace falta y que hay un librito que habla de la lógica de la lógica se dice que incluso toca también tema de la Biblia que si uno mira las aves de los cielos ellos tienen donde sentar su cabeza, cuando el hombre no, entonces la misma naturaleza nos da a nosotros un ejemplo de vida, de cómo vivir cómo amar la vida distinto a cómo nos está poniendo el sistema, porque el hombre ama más las cosas y nosotros debemos dejarnos llevar por lo bonito de la vida, estar bien, en paz, armonía, pero ese es el sistema en el que nos encontramos simple y llanamente nos mueve bajo la materia, si yo tengo algo más si yo poseo riquezas y poseo cosas materiales soy más que los demás, pero vaya y mire usted a las vacas ella no tienen partido político, no quedan religión, no tienen una economía, no tienen un sistema militar, ellas simplemente se guían por vivir, por eso yo toco el tema de la naturaleza porque ellos nos dan un ejemplo.</p> <p>S3. Bueno que le digo yo pues todo, la vida es muy importante, O sea si le encuentro un buen sentido a la vida y pues a veces uno pues no se siente tan contento y por la situación que a veces tiene que pasar pero igual en la vida toca que aceptar las cosas como vengan cosas buenas y malas y cuando llegan los días más oscuros lo importante es hacerles frente y aprender de ellos para mejorar aprovechando para algo positivo los momentos difíciles; entonces la vida es la oportunidad de mejorar cada día, de ayudar a mi hija a ser mejor, tener una familia unida y es ser capaz de afrontar todo, mi familia es la razón por la que me levanto a diario.</p> <p>S4. No pues para mí la vida yo digo que es lo más hermoso que Dios nos ha dado, levantarnos todas las mañanas a tienes que saber que tenemos la vida que, porque Dios me la dio, el significado de mi vida son muchas cosas No porque si no tuviéramos vida y todos los días no viviríamos ese día, ese momento, ese trabajo, ahora llegar a la casa, acordarse de los padres y de nuestros hijos muchas cosas que llenan de sentido y motivos la vida.</p>
---	---

	<p>S5. Es empezando por el amor que le tengo a mis hijos, porque eso es lo que me motiva todos los días a levantarme a trabajar, porque a veces uno está cansado y no quiere seguir, pero pues por ellos uno se repone, ahora pienso más en mí porque ellos van creciendo y pues yo sigo el camino, entonces el sentido es que hay es estar bien para seguir viviendo, aprender a vivir y disfrutar.</p> <p>S6. Porque yo vine acá con una misión Y por qué mi misión es servir independientemente a mis hijos a la gente que me rodea. Esa es la misión a la que el señor lo envió y me encanta mi vida, amo mi vida, a pesar de todo y lo que hago, como lo hago.</p> <p>S7. Pues el sentido es vivir orgullosa de mi labor y ayudar mucho a mí me gusta colaborar, estoy agradecida pues primero con Dios y por darme la fuerza y carácter y aunque me tocó durísimo con mis hijos, tres hijos pequeñitos yo parecía una gallina con sus tres pollos porque son seguido, mi hija tiene 22 el otro 24 y el otro 26 y pues primero le doy gracias a Dios pues ya los saqué adelante sola, porque después de la separación nunca tuve pareja, he vivido sola con mis hijos, ya son adultos y pues por el medio no estudiaron, el mayor empezó una carrera no la terminó ,el otro no le gusta el estudio mi hija estaba estudiando quedó embarazada la niña ya tiene 4 años, después no han surgido no tienen la carrera ni nada entonces no trabajan mucho No hay forma de que me ayuden tanto si por eso también me fui a vivir donde vivo orgullosa porque fui capaz de sacarlos adelante, es berraco porque si quería comprarme algo para mí no podía porque me tocaba todos los gastos en la ropa el estudio pagar que me los cuidará para yo poder trabajar yo les pague muchos años a una señora que me los cuide, yo trabajé mucho hasta de noche, si me sale un turno que a cuidar una abuela que yo me iba a trabajar y entonces le pagaba a la señora en la noche hasta que yo llegara, a veces me salía un turno de 6 a 10 yo iba a ser lo que fuera, hasta comida rápida yo trabajé mucho en guarín por la quebrada seca vendiendo comida rápida entonces le pagaba a una chica para que se quedara en la casa durmiendo mientras yo llegaba. luego empezaron a crecer y cambio un poco.</p>
--	--

	<p>S8. Bueno el sentido que tiene la vida es el de amar a Dios , a mis padres, al pobre a todos y a mi misma, la vida tiene sentido cuando uno puede querer al otro, también le encuentro el sentido al servicio yo fui religiosa durante quince años y esa era mi vocación ayudar a los más necesitados pero me retiré porque nadie ayudaba a mis padres y ellos eran más importantes para mí, ellos me enseñaron que la familia está primero, de todos modos yo colaboro con catequesis y ayudo a los pobres, siempre he ayudado a los demás aunque no esté en la comunidad, el trabajo también es el sentido de mi vida me gusta educar y enseñar sobre la palabra de Dios, mi trabajo me ayuda a cumplir con mi misión, por otro lado imagínese una vida sin una entrada económica digna, yo creo que vivir bien es con estabilidad en el bolsillo.</p> <p>S9. La vida para mí es sobresalir, yo no nací para ser alguien del común, a mí me gusta destacarme en los trabajos y cada empleo me ha servido para demostrarme a mí que soy muy capaz, sentir que puedo con cada cosa que me propongo es la oportunidad para cumplir sueños y metas, también le encuentro sentido en el servicio yo soy muy cercana a Dios y no me gusta eso de dar limosna en la iglesia pero si veo una persona que necesita dinero le ayudo, un pan o de pronto ropa, yo ayudo mucho a los venezolanos que vienen a mi negocio porque me dan mucho pesar, les regalo la ropa que mis hijas van dejando o lo que yo no uso y está bueno aún, les doy comida o cosas que sé les van a servir, el otro sentido de mi vida son mis dos hijitas ellas son todo para mí y sacarlas adelante es mi misión, que bonito tener una larga vida para que cuando mis hijas crezcan yo pueda estar ahí viendo el fruto de mis esfuerzos, trato de cuidarme y conservar mi salud para que eso algún día pase.</p> <p>S10. el sentido que tiene la vida es sentirme útil trabajando, trabajar y saber que he sido capaz de sacar a mis hijos adelante, para mí la vida significa la oportunidad de levantarse después de los fracasos y creo que cuando uno tiene hijos eso es más fácil, como sea uno busca nuevas oportunidades por ellos y no se hecha a morir en las dificultades, ser mamá creo que es lo que más ganas de vivir me da, quiero vivir mucho tiempo y conservar mi bienestar para ver triunfar a mis hijos ser abuela hoy en día también me alegra los días y siempre quiero vivir para ser el ejemplo de mujer luchadora para mis hijos y ahora ver que fui un buen ejemplo y que mis hijos están siguiendo mis</p>
--	--

	<p>pasos con su familia, nada como ver la familia que he construido, todos contamos con todos en esta casa.</p>
<p>2 ¿Qué significa o representa para usted el trabajo que tiene actualmente?</p>	<p>S1. El trabajo me gusta y he encontrado agrado con compañeros y mi jefe, muy pocas ocasiones se trata un apego así, es un buen ambiente laboral, estoy satisfecha porque además estoy estudiando y aquí puedo aplicar esos conocimientos. y representa mi entrada económica y el sustento de mi familia</p> <p>S2. El trabajo es una entrada económica, aunque son cosas que me gusta hacer si por ejemplo lo de catálogo me gusta no tanto porque a mí me pueda generar dinero si representa un ingreso pero es también como un puente donde yo puedo llegar a personas y hablarles de cómo pueden prevenir enfermedades por medio de una alimentación saludable, y si yo vendo huevitos de codorniz y eso para mí representa ese trabajo como como una ayuda a querer a que la gente se alimente mejor aunque pues viene su contra porque pues la gente le gusta con su salsita rosada y pues poco saludable pero es algo como tal bonito me parece como un trabajo tan inocente como un trabajo tan humano y de por sí pues también algo más pero yo eso es como algo que yo lo hago a Noris causa que es la difusión del tema del agua de mar porque yo hablo mucho del agua de mar, incluso hay quienes me dicen la loca del agua de mar porque a mí Hace 4 años me dio una especie de trombosis no podía hablar bien no podía caminar bien en fin y salgo del hospital 1 días después me dicen que yo tenía un tumor en el cerebelo que posiblemente podría tener una esclerosis múltiple entonces yo ya tenía información del agua de mar pero pues como esas cosas que me parecen interesantes y se quedan ahí cuando salgo de allá que ya tenía esa información empiezo a investigar y a buscar quienes consumían agua de mar aquí en Colombia, bueno y empecé a encontrar información de gente en España, el movimiento del agua de mar empezó en Francia, de que se utilizó en clínicas y hospitales de Francia, toda la investigación que yo hice me convenció de que si podía tomar el agua, ya en base a eso pues que hice mi tratamiento con el agua pues dije bueno a partir de este momento voy a empezar a hablarle y le hice una promesa dios Padre eterno tú me diste esta herramienta de la misma naturaleza para yo poder salvarme ahora yo eso lo voy a difundir y lo voy a empezar a hablar y entonces ya hemos hecho con un amigo esto hemos hecho difusión del tema del agua como las cosas que a mí me gusta hacer independientemente de negocio.</p>

	<p>S3. representa varias cosas es una entrada de dinero, aunque no mucho, también si un motivo para estar digamos con la gente, me gusta la gente y tener contacto, es la posibilidad de conocer nuevas cosas, a veces ver la gente contenta porque gracias a uno tuvieron la felicidad de un dinero extra es también a veces sentirse bien.</p> <p>S4. significa también mucho no porque si no trabajamos no podemos salir adelante, aunque sea para el día, no porque uno le da gracias a Dios siempre, gracias a Dios por el trabajo, sea poco lo que tenga de trabajo, sean unas horas, porque sin trabajo no sería nadie y le damos gracias a esas personas que le dan trabajo a uno a para sostenerse.</p> <p>S5. El trabajo es todo porque aquí aparte de encontrar estabilidad económica, he encontrado personas muy agradables que se convirtieron en mi segunda familia y entonces aquí hay personas en las que uno confía mucho, se cuentan muchas cosas, o llega uno como cansado de la casa o con ese estrés de la casa y llega uno aquí a descansar de eso, porque el ambiente es bueno, el ambiente laboral es excelente y cuando hay días difíciles me acuerdo que en la casa está mi motivación para ser paciente y seguir trabajando.</p> <p>S6. Me gusta porque es mi pasión, me encanta las ventas, la atención y las cosas de bebé, el contacto con las personas, el servicio, el atender el asesorar y pues también me gusta y lo de las empanadas pues aparte que me gusta la cocina y saber que cuando alguien se la come Dice que rico también el beneficio económico porque aparte de que le gusta a uno y lo haga con pasión, pues también es por la parte que también lo necesito.</p> <p>S7. Representa mucho porque es el que me sostiene de ahí depende todo, la comida y sustento de la casa, pagar servicios, muchas cosas es más que todo sustento económico, pero pues si es también una distracción porque en la casa uno se enferma de la pensadera y el estrés entonces salir y eso hace que uno se sienta mejor y salir y como no estoy todos los días en un solo sitio un día voy a una parte otro día voy a otro, pues veo genios y personas diferentes y pues eso distrae me siento contenta con mi trabajo en este trabajo llevo como 11 años y es muy chévere.</p> <p>S8. Mucho, significa la oportunidad de distraerme de sentirme una mujer útil y con capacidades de aportarle a los otros, en el</p>
--	--

	<p>trabajo puedo compartir con mis compañeros y socializar eso me gusta mucho, además representa mi calidad de vida porque me brinda una economía buena y eso me ayuda a sostenerme y sostener a mi mamá con dignidad, el trabajo es amor, es pasión, es transmitir y adquirir conocimiento a diario, es la construcción de la sociedad porque estoy ayudando a formar los jóvenes que mañana serán el futuro del país.</p> <p>S9. Pues significa en primer lugar hacer lo que me gusta, mi propio desarrollo, también significa el sustento de mi familia porque de aquí yo vivo y viven mis dos hijas además de vez en cuando puedo ayudarles a mis papas con eso, el trabajo cualquiera que sea para mí es sinónimo de sabiduría, yo no estudie una carrera pero creo que he aprendido mucho de manera empírica sobre todo de negocios, aunque yo me le mido a lo que sea, yo soy muy hábil y por eso cualquier cosa yo capaz de hacerla, el trabajo significa para mí retos porque ahí es donde una comprueba sus propias competencias y además las pule y las mejora.</p> <p>S10. Lo es todo, primero como le decía no hay nada como sentirse útil y capaz, pero por otro lado el trabajo para mi significa y significó siempre la forma de darle un techo y un plato de comida a mis hijos, trabajar a veces también le sirve a uno para olvidar un poco las dificultades y distraerse cuando uno no encuentra salida a los problemas.</p>
<p>3 ¿Cómo se siente al asumir el rol de mujer cabeza de familia?</p>	<p>S1. al principio fue duro así que Dios mío voy a hacer pero si algo me está pasando es porque voy a ser capaz no la verdad a uno nunca le pasa las cosas porque no es capaz de salir de ahí sino porque se debe buscar el horizonte, me pareció un buen reto, el mejor de mi vida porque durante todo el embarazo fui sola y yo era como juepucha que voy a hacer sola, y con mi casa, súper bien. me siento orgullosa de recordar desde un año y medio todo lo que pasó y llegar a este punto manteniendo a mí hijo a mi mamá y a mí misma y seguir con mi carrera es un orgullo no haberme rendido.</p> <p>S2. Pues cómo le dijera eso no cómo creerme una súper mujer porque no lo soy pero, pero sí me da una satisfacción y me hace calmar un poquito mi conciencia de que yo estoy haciendo lo que lo que muchas no hacen, porque hay muchas madres que ella simplemente llegan tienen un hijo y se sienten aburrída se sienten cansadas y van lo tiran al papá y se van hacer su vida aunque a veces esas mujeres yo no las juzgo ni crítico, porque pues sus razones tendrán sí y pues algo que yo digo el único que</p>

	<p>toma justicia o qué juzga eso es el Padre eterno de resto que nadie tiene derecho a señalar, ni a juzgar, ni criticar</p> <p>S3. me siento bien, es muy importante porque sí, o sea no tiene que estar uno ahí digamos pegada una pareja que muchas veces lo maltratan o algo así, bueno le toca a uno más pesado, pero igual uno está un poco más como libre</p> <p>S4. Bien gracias a Dios, porque siempre mis padres me criaron en unos tiempos que era muy hermoso, porque uno Desde niño empezaba como desde el hogar de sus padres a ser responsable, a realizar trabajo o ayudar a la mamá en la cocina, la casa y desde allí podía aprender, cuando me casé venía en camino eso y ya sabía entonces no sé me hizo difícil responder por la familia, a yo llevé del bulto pero bueno hay como cargar un poco con el padre de mis hijos y eso pero yo me sentía muy bien trabajando y dándole a mis hijos lo que necesitaban, que no les faltara nada, dándoles estudio, pienso cosas bonitas</p> <p>S5. Pues yo feliz de ser cabeza de familia, pero a veces también siento que sería bueno tener alguien que me apoye y que esté ahí conmigo, pero desde que lo asumí lo he llevado con orgullo, a veces cuesta un poco más pero en este punto ya me acostumbre, ya si hay o no alguien al lado pues no importa igual yo sigo trabajando igual yo pienso que desde que esté el trabajo y esté la salud pues es lo más importante.</p> <p>S6. Responsable me siento una guerrera, porque me siento orgullosa de la mujer que forme, es una guerrera también y por ahí voy también caminando a mi otro hijo en Qué enseñarle de chiquito a trabajar a salir adelante, a ser honesto, Entonces no me siento bien súper bien.</p> <p>S7. Yo saqué adelante mi familia pues sí como le digo aunque me tocó durísimo, durísimo a veces de sentarme a llorar porque Dios mío qué hago, hoy no me han dado plata, no tengo plata, que le dejó para el desayuno para esto o lo otro, pero fui capaz y eso me hace sentir feliz y orgullosa y mis hijos también lo dicen mi mamá es mi mamá y mi papá me valoran mucho y por eso pues a la vez súper orgullosa de ser importante para ellos veo que me adoran igual como yo a ellos.</p> <p>S8. Me siento muy bien, porque las personas creen que ser cabeza de familia es solo tener hijos y no tener marido, pero hay</p>
--	--

	<p>otras personas a las que a veces se tienen que sostener como mis papas, mi papi falleció hace cinco años pero antes de eso yo ya estaba encargada de los dos y ahora pues es solo de mi mamá, pero eso me hace sentir capaz, una mujer buena, porque no les di la espalda a mis papás cuando me necesitaron, y además orgullosa porque de nueve hijos yo soy la única que está respondiendo por ella, los otros solo llaman para saber cuándo sale la plata de la herencia que dejó mi papa, pero nadie se preocupa por los pañales de mamá, por la empleada, por su ropa, eso no les interesa, entonces yo siento que soy la hija responsable.</p> <p>S9. A veces triste porque eso implica que mis hijas no tengan a su papá al lado, pero también muy orgullosa porque yo tuve el valor que ellos no tuvieron, y las estoy sacando adelante sola, la más grande es muy educada y siento que le he dado lo que necesita y así quiero que sea la bebé, educada, juiciosa y que sea proactiva que le guste algo aparte de estudiar que desarrolle habilidades extra, como la música, o la pintura no sé eso me gusta.</p> <p>S10. feliz y orgullosa, para mí sacar a mis hijos adelante fue un gran reto, y lo pude hacer la más pequeña ya casi se va graduar del colegio y siento que hice la tarea bien, a veces dudé de mi labor pero ahora no, siento que di todo de mí por mi familia, me hubiera gustado que mis hijos tuvieran su papá, pero yo llevo a mis esposos en el corazón y también los saque en adelante por ellos, en su nombre porque de seguro esa es la forma de honrar su memoria.</p>
<p>4 ¿Cómo han cambiado las metas de su vida desde que asumió el rol de mujer cabeza de familia y trabajadora simultáneamente?</p>	<p>S1. yo tengo metas con objetivos, antes era irme del país en tres años yo tengo otra persona que es mi mamá y no la dejaré sola, ahora la meta es graduarme y buscar nuevas oportunidades pensando en mí hijo y mi mamá, su bienestar. He pensado comprarme un lote y construir otra casa ahora.</p> <p>S2. Porque cuando estaba en el colegio mi sueño era ser periodista cuando termina el colegio quería estudiar química pero pues por eso es cosas de que dinero y mi mamá no me pudo apoyar económicamente para el estudio y la otra parte que a mí me parece como muy maluco es lo del examen del estado es examen de estado pues termina por acabar con los sueños de muchos y porque pues si usted no tiene supuestamente el</p>

	<p>intelecto para para pasar esa prueba toca universidad privada y si no tiene la persona ese dinero pues que puede hacer cómo estás. Entonces Bueno entonces ya después cuando yo tuve a mi hija pues ya mi sueño era tener mi propio negocio salir adelante ayudarla formarla porque pues en ese tiempo era la niña no más y pues ya vinieron otros dos chiquitines.</p> <p>S3. Cambió porque ya es diferente uno estar soltero a digamos a uno estar solo a tener un hijo, yo tenía otras cosas pendientes, ejemplo viajes paseos ayudar a otras personas ser una persona con más éxito sí pero ya cuando uno ya tiene un hijo ya tiene que enfocarse en lo del hijo de él todo entonces la meta es darle todo y ayudarlo a salir adelante, pero para vida como mujer y persona también tengo metas.</p> <p>S4. Cambió un poco porque quedé con mis hijos, y pues tenía que ser más aunque cuando estuve con el padre mis hijos pues también yo siempre estaba ahí, mamá responsable, pendiente que mis hijos fueran buenos y educados y que siguieran por el buen camino, aprendieran el trabajo, fueran responsables y todo y de ahí para acá gracias mi Dios pues no me ha faltado nada, mis hijos se organizaron algunos, quede pues últimamente con dos y ahora estoy con uno, pero bien dios todos los días le doy gracias a Dios por eso a lo que cambió es que antes las metas que tenía eran sobre mi vida y ahora sobre ellos.</p> <p>S5. Pues primero yo dejé de estudiar para poder dedicarme a trabajar y responder por mi primer hijo y ahora a medida que ellos van creciendo pues me he podido dar más tiempo para mí, entonces pienso que en la medida que yo me siga capacitando puedo tener un trabajo donde pueda adquirir más dinero y pueda estar más relajada, en este momento estoy estudiando y ya voy en el proceso y me cuesta porque es difícil, igual sigo siendo cabeza de familia, pienso en que si me capacito puedo tener más oportunidades y vamos a estar mejor todos, inicialmente dejé de lado mi capacitación y después de un tiempo pues decidí retomarla.</p> <p>S6. Pues las aplacé, pero volví a retomar después de los años porque qué cuando quedé embarazada con Angélica tenía 20 y no pude estudiar, Pero porque yo tampoco tuve, así como la oportunidad económica pero ahorita sí estudio y ahorita pues como que es lo que hago y en lo que me desempeño no siento que este frustrada me siento bien.</p>
--	--

S7. Pues mucho cambió en ese sentido yo me quedé en noveno yo dije cuando tenga mis hijos me pongo a estudiar una carrera que yo quería porque yo contaba con el apoyo del papá de mis hijos, mi esposo entonces pero como todo se acabó Ya para mí no podía sacar dinero entonces dije no puedo estudiar ya todo cambió porque a mí me hubiese gustado ser docente y pues cuando estudié era muy inteligente y cuando era pelada pero después como que no es fijarme metas para mí, todo era ayudarlos a ellos a salir adelante, el abuelo a veces me colaboraba pero más nadie pero él se fue rápido para el cielo y ni mi familia porque a mí me crio fue mi abuela mi vida ha sido como muy sola porque mi papá no estaba y mi mamá, no mi mamá no sé si está muerta y mi papá también a él lo mataron y me ha tocado trabajar desde muy niña de 8 años me tocaba trabajar y ayudar en la casa a los 15 años nos vinimos para Bucaramanga también me tocó colaborar desde mucho antes por estar ahí en la casa y todo pues yo era la recogida y me aburrí me salí temprano con marido por eso.

S8. Bueno pues drásticamente porque antes yo quería estar en la comunidad y ser de pronto una superiora y estudiar más pero por mi retiro y todas las dificultades con mamá no puede continuar, aunque yo en mi vida continuo con algunas prácticas de la comunidad, no continúe con mis estudios, aunque en el magisterio me pagan muy bien, yo estoy contenta porque mamá está bien, ahora mi preocupación es que ella tenga salud, que ella tenga una buena cuidadora, compartir mi tiempo para sentirme bien cunado Dios se la lleve, todo lo que quiero es estar bien con mi mamita.

S9. Mucho yo quedé embarazada y sola de 17 años yo esperaba estudiar porque soy muy inteligente y me soñaba de empresaria, o viajando, me gustan los negocios internacionales, pero yo ya no pude por trabajar para mi hija, mis papás me han ayudado pero ella es mi responsabilidad entonces me hice cargo como debe ser y ahora no quiero estudiar porque como le digo he aprendido mucho a mi manera, lo que quiero es que ellas si estudien y salgan adelante pero tampoco quiero que sean esclavas del trabajo y el estudio quiero ante todo que sean niñas y vivan sus etapas, y por eso me gusta que tenga sus propios pasatiempos porque es parte de su vida y su felicidad.

	<p>S10. Mucho, yo antes solo pensaba en mi en ser feliz con un pareja, esos sueños de adolescente de viajar por el mundo y luego que mi esposo murió yo solo pensé en lograr cosas para que mis hijos estuvieran bien, pudieran estudiar, y ahora que están grandes he podido pensar nuevamente en mí y mis metas personales, y ahora estoy viendo retribuido todo lo que hice, ellos son muy agradecidos y apoyan mis nuevos proyectos.</p>
<p>5 ¿De qué manera cuida su salud física (alimentación, sueño, asistencia médica)?</p>	<p>S1. salir a trotar, hacer ejercicio, dormir bien para que en el día no me el insomnio yo me alimento bien, yo voy al médico cuando lo necesito por la maternidad o por otras situaciones</p> <p>S2. Pues a ver ahorita llegó como proceso de que como de desnutrición por mi parte, porque pues está una situación extremadamente difícil tanto así que pues tres meses dos meses dos meses más exactamente, en los que si había para ellos no había para mí y claro que prefería que hubiera para ellos no para mí, me adelgacé muchísimo porque estaba pesando 70 kilos y lo sabía Y ya llegué a pesar 55 54. Entonces ahora está mejor pues porque dónde estaba viviendo, yo no tengo apenas acá va a cumplir 20 días, donde estaba viviendo pues allá no me permitían cocinar de forma cómo puedo hacer acá, entonces éste pues no podía ejercer mi trabajito de los huevos de codorniz porque eso es lo que lo que me ha venido cómo levantando poco a poco acá me han estado colaborando. En el sueño ya ahorita bueno ahora sí en lo que fue diciembre enero no estaba durmiendo mucho ahorita ya normal era por las preocupaciones y me daban incluso dolores, pero he hecho el proceso de estar más serena, yo casi no voy al médico casi no me gusta.</p> <p>S3. Y cómo le digo yo salgo a caminar de vez en cuando eso sí no muy seguido porque son un poco perezosa, si lo necesito voy al médico, me alimento bien procuro alimentarme bien a como uno puede cantidad necesaria, yo duermo bien más o menos seis y no siento que me afecte</p> <p>S4. Tengo días de no ir al doctor, pero pues sí cuando me siento enferma me preocupo y buscó la manera de que, si es una urgencia, por lo que tengo, la manera de tomar algo, de comprar un medicamento, pero estoy bien gracias a mi Dios, yo me alimento bien todos los días y puedo dormir bien a veces me desvelo, pero pocos días duermo 7 horas.</p> <p>S5. He sido descuidada porque uno siempre dice no tengo nada no tengo, en este momento tengo problemas con la tiroides y</p>

	<p>pues tener tantas cosas por hacer en el trabajo, la casa, el estudio eso me genera una ansiedad horrible y me he estado subiendo de peso entonces ya tomé conciencia y me toca cuidarme y vuelvo me estabilizo hago cosas, salgo a caminar, pero si soy descuidada. Pues yo duermo bien, siento que descanso, estoy tratando de comer lo más sano que se pueda porque por la misma enfermedad, yo asisto a chequeos médicos cuando noto la necesidad, aunque mi salud normalmente está bien.</p> <p>S6. La verdad cuando ya me siento muy enferma voy al médico, pero no es mi prioridad sea mi prioridad son mis hijos y los gastos básicos y ya sean no en términos de alimentación como llegue o como haya, pero primero para mi hijo y pues duermo bien bastante</p> <p>S7. Pues no la verdad no me preocupo tanto por mí, pues gracias a Dios casi no me enfermo yo le pido a Dios que me de salud, pero pues mis hijos primero que todo, los adoro pero ya son adultos, entonces ahorita es la nieta usted sabe que uno tiene un nieto y se enamora de los nietos pero si me siento enferma voy a chequeos médicos en cuanto alimentación más o menos cómo es las veces que es necesario al día y sueño no, yo no puedo dormir bien, pues eso del sueño muy poco porque hay mucho trabajo y las cosas de la casa, no puedo dormir por la situación económica me preocupa y tengo un hijo como perdido en las drogas y eso no me deja dormir y pues me duermo es como a la media noche manejo mucho estrés así este cansada duermo poco además me toca madrugar mucho.</p> <p>S8. Bueno yo vivo muy enferma, ya perdí la cuenta de los especialistas a los que voy, por gastritis, colon, dolores en el cuerpo, tensión, problemas con las venas, bueno muchas cosas, la verdad yo me la paso en el médico por todos mis males pero no me dan con nada, ahorita tengo muchos dolores en el cuerpo y eso me está quitando la paz, el médico dice que es fibromialgia y que la solución es que no me estrese pero yo vivo bien no me estreso, lo que pasa es que soy muy exigente con los alumnos y las empleadas y cuando no estoy en la casa me preocupa de demasiado mi mamá ella esta enfermita, pero entonces yo si voy a los chequeos y me tomo la droga, yo me alimento demasiado bien, nada de grasas pocas harinas, además por mamá a ella toca</p>
--	--

	<p>así y me sirve también, yo no puedo casi dormir porque ese dolor es terrible pero me manan a hacer ejercicio y cosas para las que el tiempo no me alcanza entonces en eso si no me cuido.</p> <p>S9. No mucho la verdad no me parece importante yo duermo y como bien pero no voy al médico eso no me gusta ni las pastillas, gracias a dios tampoco lo necesito porque casi nunca me enfermo eso es importante para mí que haya salud para cuidar de mis hijas</p> <p>S10. Bueno pues siendo enfermera he procurado cuidar mi salud con buena alimentación y revisiones médicas periódicas, en alguna época el dinero no alcanzaba y tuve que pasar algunas necesidades, pero prefería que mis hijos estuvieran bien, eso era todo para mí, entonces me descuidaba mucho, y pues el tema del sueño tanto por el trabajo como por el cuidado de mis hijos es una cosa que no se puede evitar así como las consecuencias que tiene en la salud física de uno, pero procuro cuidarme porque de nada les hubiera servido a mis hijos una mamá enferma.</p>
<p>6 ¿Cuáles considera que son los riesgos a los que está expuesta por ser trabajadora y mujer cabeza de familia a la vez?</p>	<p>S1. en medio del trabajo hay muchos, hay posibilidad de accidentes yo manejo A - Z y otras cosas y puede haber una fractura o podría accidentarme en el camino de la casa a acá, en la casa uso bastante jabón y pues el piso se convierte en un riesgo</p> <p>S2. yo creo que la delincuencia yo soy vendedora ambulante y puede haber un robo, uno se expone a malos cosas y tratos por parte de la gente, aunque nunca me ha pasado algo como un robo. es más, el tratado y como madre me expongo al estrés y la preocupación y eso hace que uno se enferme.</p> <p>S3. El riesgo sería más que todo laboral acá está uno en la calle entonces se expone a varios riesgos por ejemplo un atraco, que un carro de pronto lo atropelle porque está uno ahí en el andén y uno nunca sabe, eso es la calle.</p> <p>S4. no veo riesgos porque para mí pues yo he sido así desde muy joven y ya los años que tengo pues lo que le pido a Dios es salud y que yo esté bien, sentirme bien o sea me parece hermoso sentirme bien, pues bien, hoy hemos salido y tener mi trabajo que esté alentada. lo único es que a veces uno no tiene tiempo para uno ahorita no tengo ese problema, pero antes si, muy</p>

	<p>ocupada.</p> <p>S5. Pues lo que siempre he pensado es que me estoy estresando demasiado e intento tener a tiempo cada cosa, pero a veces no funciona del todo, y quiero tener todo aparte, pero en fin resulto mezclando las cosas de la casa con las del trabajo con las de la universidad, y eso me genera estrés</p> <p>S6. pues de pronto el hecho de que yo me vengo caminando desde el trabajo a la casa u es lejitos entonces de pronto un robo porque trato de ahorrar para sostener en hogar.</p> <p>S7. Los riesgos están relacionados con el transporte porque todo el tiempo en bus o en moto de pronto un accidente y el riesgo de enfermarse por el estrés que todo esto genera.</p> <p>S8. El riesgo siempre es el mismo, el estrés yo no es que me estrese mucho pero siempre tengo preocupaciones y cansancio mi carga laboral es alta yo trabajo en doble jornada, y eso me tiene mal. Yo diría que no hay más riesgos</p> <p>S9. De pronto un asalto usted sabe que con estos negocios hoy en día la delincuencia es terrible y uno podría resultar herido en eso, lo otro es que el estrés esta constante porque a veces la situación es dura y uno no sabe cómo sacar el dinero que necesita la plata no da espera, toca pagar gastos y en ocasiones es muy difícil vaya uno a saber que hasta loco se podría volver, solo que yo lo se manejar y afronto bien las cosas.</p> <p>S10. primero el riesgo del estrés y la enfermedad física, porque uno debe hacer muchas cosas a la vez, el sueño es mínimo la verdad y eso empieza a deteriorar la salud, pero por otro lado la preocupación hace que uno tenga estrés y durante muchos años yo viví con intranquilidad.</p>
<p>7 ¿De qué manera actúa usted frente a las dificultades en su trabajo? ¿Y en su vida personal?</p>	<p>S1. la verdad me mantengo muy pasiva trato ser positiva, hay momentos difíciles, pero evito involucrarme de manera inadecuada. en lo personal no lo mezclo con el trabajo, trato que todo sea separado</p> <p>S2. Yo soy una persona muy tranquila ahorita pues por todo esta crisis de estrés y angustia y todo eso pues se me han alterado mucho los nervios y todo eso y siento como desesperarme, cómo</p>

	<p>gritar pero la verdad yo cuando tengo un problema con algún cliente en fin con una persona pues yo trato de quedarme callada yo no discuto ni le llevé la contraria o por ahí cuando sale alguno porque yo ofrezco los huevos que yo tengo, me salen con ese cuentico algunos hombres maleducados de qué tengo dos, entonces esto el domingo pasado me pasó y le dije será que si los tiene bien puestos jajaj pero solo eso del resto prefiero no responder nada. En lo personal pensar mucho, aunque a veces no es lo que yo me dado cuenta, no es como tan aconsejable pensar tanto, pero, pero trato de mirar a ver buscar la solución por algún lado buscar la salida de pronto le va a parecer como trillado el tema, pero es como buscar a Dios a, padre ayúdame cuando uno se ve mal acude a Dios, aunque yo lo busco siempre.</p> <p>S3. actuó con calma con serenidad y con diálogo en ambas esferas de mi vida trato de llevar las cosas sin tanta alteración para estar tranquila y además poder solucionar más rápido</p> <p>S4. primero uno pues sí uno saber que eso pasa y que existen, a veces algunas personas más otras, menos y pues eso como le digo las cosas así tiene que tomarlas con calma, con paciencia, con amor a Dios como ay pedir fortaleza, mi familia no está de acuerdo en mis creencias y yo no les hago caso porque el señor es mi salvavidas, es calmarse porque no sirve explotar yo suelo hablar con las personas y tratar de conciliar y arreglar. cuando es personal hablar con alguien que me pueda ayudar, pero son pocas no tengo muchas.</p> <p>S5. Pues en el trabajo no tengo dificultades casi, pero lo que hago es que si hay una situación el cual yo me equivoque le pido ayuda a mi jefe y ella me ayuda a resolver, o me dice que hacer cuando no estoy segura sobre algo, ella es ese respaldo para mí, y en lo personal yo soy de mientras más cuente más descanso y así me siento mejor para finalmente yo sola tomar las decisiones, entonces si hablo no me gusta quedarme con las cosas, lo comparto con las personas que más confío, que de pronto me van a orientar mejor.</p> <p>S6. tengo buena relación con mi jefe Prácticamente soy la mano derecha mi jefe entonces cuando es un problema a nivel de compañeras yo siempre le digo me pasa eso con esa con esa no me gusta y siempre lo hablamos y tratamos de ponernos de acuerdo y cuando es de que me falta dinero económicamente pues ella siempre es mi apoyo en eso porque yo le puedo decir necesito y desde que haya en el almacén ella me dice lleve. Con</p>
--	--

	<p>un cliente a ver normalmente puedo decirle al cliente cosas que se cambien, hay cosas que no se cambian entonces tengo como la facilidad de decirle a, por ejemplo pues no me ha pasado de que algún cliente sea coqueto, un proveedor que sí entonces como que entonces yo le dije a mi jefe dígame al señor que venga en hora contraria a la que yo estoy por qué me incomoda y mi jefe le dijo a, una vez me tumbaron y me descuadre de cuentas pero pues paciencia y hablar con mi jefe. En lo personal me duele cuando estoy mal económicamente me encomiendo a Dios, yo elijo cada día amar a mi Dios y así me llega la calma.</p> <p>S7. Normal tratar de solucionar depende lo normal es que si hablamos con quien sea la dificultad, si es algo que no puedo hacer yo pido ayuda o hablo, pero gracias a Dios las dificultades en el trabajo han sido pocas, pero lo soluciono hablando, siento que el amor de Dios es muy grande. Cuando es personal una preocupación alguna situación que me está como afligiendo tengo una amiga que es muy amiga es como mi confidente ella me confía sus cosas, somos de la misma edad, yo le llevo como dos años y hablamos y me cuenta sus cosas como que ella también tiene problemas que tiene un hijo perdido en las drogas y el mío también, entonces me desahogo con ella, yo me considero que sido buena hija, buena madre porque yo quería que mi hijo mayor siguiera estudiando la carrera de contaduría pública el empezó pero no termino y ahora tengo ese crédito no terminó, mi hija quedó embarazada estando estudiando una carrera y no pudo estudiar y el menor hizo tres veces sexto y luego se retiró mis hijos no han hecho nada y me siento frustrada están es perdiendo el tiempo mi amiga me comprende y me escucha.</p> <p>S8. Bueno en el trabajo lo soluciono por medio de mis superiores, yo he tenido discusiones con un compañero que dice que yo soy muy exigente y eso no le gusta, entonces vive acusándome con los padres de familia y me desautoriza con los estudiantes, entonces yo no peleo con él, sino que hablo con el coordinador para que hablen con él y me deje de molestar, porque yo si no permito que nadie me moleste así, para eso estudie y me gané mi título. Y en la vida personal si es como tratar de calmarme porque a veces me molestan mis hermanos con la insistencia de su herencia y no se dan cuenta que no es mi culpa que no haya salido, entonces les digo que hablen con la abogada, pero yo no peleo con ellos ya lo hice mucho tiempo y me cansé, trato de llevarme bien con ellos, lo que hago ante mis</p>
--	--

	<p>dificultades es orar y pedirle demasiado a Dios porque él es el que lo puede todo, luego me calmo, a veces le comento a una amiga que siempre me apoya y pues trato de solucionar lo que me aqueja.</p> <p>S9. En el trabajo son económicas y primero le pido a dios que me mande clientes luego procuro preservar los que tengo, pero ya ve que desde que yo tenga a Dios cerca nada me falta, él es mi guía, aunque mis primos dicen que parezco una abuela rezando y con imágenes de la virgen. S veces recurro a unos amigos para que me hagan prestamos aunque siempre procuro mantener la calma, cuando hay clientes difíciles pues yo soy la jefe entonces yo busco la manera de solucionar, al menos no me toca pedir permiso, yo decido si le puedo devolver dinero al cliente, o cambiar algún artículo, a veces también le toca a uno ser fuerte porque la gente abusa y quiere que uno le cambie las cosas cuando uno mismo ve como las dañan, eso me ha pasado y me da rabia pero en general es de vez en cuando. En mi vida personal pues actúo con calma porque no me gusta afectar a mis hijas con mis cosas además sé que no puedo dejar que algo de afuera de quite el equilibrio entonces me toca tratar de buscar diferentes alternativas a mi situación.</p> <p>S10. yo me aferro a Dios, siento que desde que yo tenga esa cercanía espiritual todo va estar bien, y pido ayuda a mis familiares, muchas veces no es un tema de economía sino de apoyo moral, cuando es en el trabajo suelo hablar con mis compañeras para ver si puedo tener alguna ayuda, de lo contrario trato de tener una comunicación muy directa con mi jefe y ella siempre esta presta a colaborar.</p>
<p>8 ¿Qué habilidades considera que ha desarrollado desde el momento que tiene que responder por su familia y trabajar al mismo tiempo?</p>	<p>S1. una es ser más ahorrativa, porque ya no se puede desperdiciar, ya no compro cosas caras por impulso hay más control y planificación, también organizar mi trabajo para hacer las cosas bien en el tiempo estipulado, y mantener el escritorio en orden para no estresarme.</p> <p>S2. Muchísimo porque yo era una persona antes de ser mamá yo era inconsciente de la importancia en el sentido del buen trato con las personas, yo peleaba mucho con la gente, no digamos a mí lo que le digo hay gente que es muy mal educada, gente muy grosera y gente que no tiene respeto, uno no tiene esa conciencia de que el otro también se puede sentir mal por un comentario que yo haga, entonces éste la gente cuando estaba peladita yo le</p>

	<p>ayudaba a mi mamá en el trabajo y había gente que llegaba muy grosera y yo agarraba la actitud de que no le vendó y punto y ya de malas, pero yo no era consciente también de que si yo no le vendía a esa persona con paciencia el bolsillo de veía afectado y que ya esté en el trabajo me desarrollo paciencia y pues en el trabajo del chance nos capacitan y también desarrollé buen servicio al cliente y comprensión ahora me pongo en los zapatos del otro lo que le pasa a alguien también me puede pasar a mí y todos somos diferentes y hay días en que uno está amargado y otros no entonces es adaptación.</p> <p>S3. Sí claro al hacerse una madre cabeza de familia uno se organiza más con el dinero, no se puede gastar tanto y fui mas ahorrativa y más con el tiempo, porque todo debe estar coordinado para alcanzar a cumplir con ambos roles, que eso es lo que uno más en última necesita organizarse, y también aprender a tener autoridad porque cuando no hay un hombre en la casa le toca a uno ponerse los pantalones en el puesto y saber dirigir saber tener autoridad sin ser muy rígido, pero tampoco muy flexible</p> <p>S4. cosas es aprender a ser mujer y hombre en la casa, saber dirigir el hogar y tener autoridad son muchos y muy hermosas, porque uno tiene la meta de haber Sido mamá y papá. Una de esas es ser fuerte porque hacía trabajos de hombre yo en el campo ordenaba, molida queso, prensaba queso, ayudaba arreglar el potrero, ayudaba a bañar el ganado, aseo de la fumigadora, a criaba animales, gallinas, patos y yo me ayudaba con eso porque yo estaba allí siempre hijo esto es para ustedes, después para para comprarle lo que necesitan, para estudio, y así estaba siempre yo, recuerdo eso porque ahorita estoy en la ciudad pues ya he dejado ese trabajo, pero yo recuerdo esa fortaleza y agilidad, persistencia, yo creo que es muy importante la autonomía que uno adquiere, mi marido me decía lo que podía hacer, ahora yo soy la que manda donde quiero y puedo ir y lo que quiero hacer.</p> <p>S5. Yo he desarrollado las habilidades sociales, porque antes era como callada, retraída y miedosa, a mí todo me daba miedo, hasta salir, pero cuando fui madre me di cuenta que ahora no era solo yo, sino que tenía otra responsabilidad, y pues se vuelve uno como más guerrero, como más fuerte, entonces las cosas ya no le dan a uno tanto miedo, la mayoría es como que saber que uno es capaz, no me puede dar miedo porque tengo dos personas por las cuales debo ser capaz de desenvolverme a nivel laboral y eso</p>
--	---

	<p>implica también a nivel social. Y también he aprendido a ser más organizada con las cosas, con el dinero, porque antes uno gasta en sus cosas y caprichos luego no se puede hacer eso y con el tiempo, ahora uno se vuelve como con más capacidad de planificar y ver en que momento se hace cada cosa para que no le quede grande tantas funciones en poco tiempo, eso aplica para el trabajo uno de secretaria debe ser muy organizada. lo otro es que aprendí a tener autoridad, y a establecer normas porque uno es la cabeza de un hogar y ahora es uno el que le toca decidir por si mismo y por la familia y no esperar que un hombre le ande ordenando o mandando nada a uno y menos que le prohíban las cosas a uno.</p> <p>S6. Muy hábil en muchas cosas soy muy buena negociante el rebusque yo creo que uno hace la facilidad de hablar y relacionarse con otros, porque si usted no sé yo digo bueno que sea sí si no me sale empanadas, entonces voy le digo al señor si necesita aseos y así soy muy persistente y ágil con todo y pues organización del tiempo, porque cuando un tiene hijos y trabajo lo debe pensar y planificar todo, en el trabajo planificar todo desde la apertura hasta el cierre.</p> <p>S7. Como habilidad y rapidez organización mental de saber que voy a hacer al otro día tengo que planificar todo y ser ágil para hacer los trabajos pronto cómo que uno trabaja desde la casa ya lo que va hacer mañana voy a organizar esto en un día debo hacer un aseo general y hay casas muy sucias entonces es hacerlo bien y rápido también he aprendido a ser más exigente porque la gente quiere buenos aseos.</p> <p>S8. Mucha organización usted no se imagina yo antes estaba lejos de aquí y me tocaba pedirles a dos sobrinas que cuidaran a mi mamá porque no tenía la posibilidad de pagar cuidadora, y desde allá yo organizaba todo, y ahora que vivo con ella es planificar mi tiempo para poder estar con ella y responder en el trabajo. También me volví ahorradora porque mi sueldo es bueno, pero no me lo puedo gastar en cosas innecesarias porque ante una emergencia necesito tener platica ahorrada, eso es tener anticipación, porque con un abuelo esos son necesario, digamos que también me volví bastante resiliente porque antes las cosas me afectaban emocionalmente ahora no porque sé que debo estar bien para estar con mi mami y rendir en el colegio, la otra</p>
--	--

	<p>habilidad tiene que ver con mi capacidad de hacer valer mis derechos.</p> <p>S9. Es la agilidad, yo me he vuelto rápida para todo, aunque esa es una cualidad mía yo la he desarrollado más, creo que tengo la habilidad de encontrar soluciones a toda situación porque no me he hecho a morir sino que busco una alternativa a cada obstáculo, también me he vuelto un poco más servicial porque después que uno pasa por cosas difíciles cambia y se vuelve mejor persona, además de que agradecida con cada persona que me ha dado la mano y eso es algo que nunca quiero cambiar.</p> <p>S10. De pronto la autonomía, porque antes uno esperaba y hacia todo lo que mis esposos ordenaban o disponían, y cuando me quede sola debí aprender a decidir por mí misma, también la organización, porque llevar una familia sola y un trabajo a la vez no es fácil si uno no lo organiza todo, nada sale bien en términos de dinero y tiempo. También creo que desarrolle mucha tolerancia y paciencia tanto para con los errores de mis hijos, como para las dificultades económicas y de tiempo. También diría que la capacidad de defender mis derechos, yo interpusé acciones legales por la forma en que uno de mis esposos falleció, el murió porque era un civil que tenía contacto con las FARC y le llevaba información al ejército, lo mataron por que se dieron cuenta de esa colaboración y el gobierno nunca me respondió yo no me dejé y sabía que para poder sacar a mis hijos adelante necesitaba un sustento económico y llegué hasta las últimas instancias legales, eso nunca me sirvió para criar a mis hijos porque apenas este año salió, y ahorita el otro mes ya vamos a reclamar el dinero que me dieron a mí y mis hijos por mi último esposo.</p>
<p>9 ¿Qué dificultades ha tenido para trabajar y cuidar de su familia a la vez? ¿cómo lo ha solucionado?</p>	<p>S1. pues la verdad, yo trabajo en horario de oficina y no tengo tanta dificultad, a la hora de almuerzo me quedo en el trabajo y no puedo estar con mi hijo, pero los fines de semana son para mi familia, en las noches comparto con ellos. la dificultad fue que cuando estaba más pequeño mi hijo tuvo una infección y era complicado yo pedir el permiso en la empresa y luego le pedí el favor a mi mamá de cubrirme y yo llegaba en la noche a hacer el turno y fue duro.</p> <p>S2. Qué pues ya son las dos grandes fácil pero pues uno se puede bandear pero el chiquitico es el que el que me detiene, no porque tengo el problema de que yo tengo el Sisbén de Florida y aquí en Bucaramanga no me los recién y lo debo desactivar pero pierdo</p>

	<p>el subsidio por allá entonces ya pierdes el beneficio ha Sido una barrera para hacer otras cosas además del cuidado con él para trabajar porque está muy pequeño para dejarlo solo y siempre está la preocupación, no es ese puntico que no lo he podido solucionar pero pues a veces me entra los problemas toca buscar soluciones.</p> <p>S3. Sí porque uno no puede estar tan pendiente de los hijos más que todo cuando están pequeños, o sea como sólo salgo en la noche entonces en la mañana estaba pendiente de ella y en la noche pues también desde aquí, mi casa queda muy cerca</p> <p>S4. Gracias a mi Dios en esas en esas cosas en 70 creo que no sentí en un momento que haya sido difícil tuve un tiempo que me enfermé se me enfermaron mis hijos también como dos de ellos, uno de ellos se le inflamaron los riñones y cuando me di cuenta vivimos muy lejos al médico más cercano, una profesora fue la que lo llevo, casi se muere eso fue difícil, yo debía trabajar y estar en la casa pero pendiente de ellos en el médico y tenía un pequeño no sabía si irme al hospital o quedarme haciendo los oficios de la casa porque eso era diario, el papa de ellos nunca ayudo con la casa y no trabajaba no hacía nada en la casa, gracias a Dios a la profesora ella me ayudó mucho ella estaba pendiente en el médico y luego lo tuvo en la casa de ella 15 días entonces yo iba a verlo ella me ayudó mucho, lo cuidaron en la casa, le dieron la comida sin sal y yo pude ir tranquila a ver los otros niños y la casa ella estuvo pendiente.</p> <p>S5. Pues es una situación de tiempo, porque uno está en el trabajo y está preocupado por cómo están los hijos pero gracias a Dios yo cuento con el apoyo de mi mamá entonces le pido a ella que me colabore, sobre todo cuando mis hijos estaban pequeños y eso me facilita desempeñarme en ambos espacios, por lo menos mi hijo mayor no me representa mayor estrés porque ya está terminando la universidad y es muy juicioso, con la niña la verdad es que mi mamá está pendiente y yo no tengo mayores angustias. La mayor dificultad ha sido estar tan ocupada y no tener tiempo en el sentido de prestarles atención y compartir con ellos, mi hija me reclama atención porque yo siempre trabajando y estudiando y cuando llego ya está durmiendo, eso ha sido difícil, entonces pues con el colegio hemos tenido acompañamiento por parte de psicología y hemos estado trabajando en distribuir el tiempo de mejor forma, para pasar</p>
--	---

	<p>más tiempo juntas, ahora si me siento a hacer una tarea ella también, y estamos ocupadas pero vamos compartiendo.</p> <p>S6. económica, porque yo creo que cuando uno estudia tiene un poco más de posibilidad de ganar un poquito más entonces yo digo Bueno si yo hubiese estudiado otra calidad de vida tendría, no estaría la dificultad económica y pues ahorita el tiempo no porque como yo sí me cuadre e intentó es tirar el dinero un montón para poder que me alcance para todo, pero yo creo que sí es eso estudiar para poder mejorar la calidad económica.</p> <p>S7. La dificultad siempre del tiempo, sí pues en eso me faltó más estar con mis hijos porque los descuidé como un poco por mi trabajo yo salgo todos los días a las 7 regreso 6:30, entonces en parte la dificultad fue no poder brindarles atención y estar ahí con ellos y la verdad si quería que comieran debía estar alejada de ellos un poco y no pude brindarle tanta atención entonces me tocó dejarlos solos mucho tiempo para darles de comer a mí me tocaba trabajar y ellos se criaron casi solitos</p> <p>S8. Bueno la dificultad de tiempo, antes yo no vivía con ella entonces era estar lejos y asegurar que ella estuviera bien, como le digo le pedí ayuda a dos sobrinas y les ayudaba económicamente a ellas, luego cuando ya me vine era el tiempo porque mama empeoro y no podía estar sola nunca ella sufre de la memoria y eso me preocupa entonces conseguí una empleada pero son muchos gastos, pañales, y empleada y todo entonces luego pedí por el seguro de salud la cuidadora y realice muchas peticiones incluso puse una tutela al seguro y ahora la tengo paga, eso me alegra porque mamá está bien y yo hice valer mis derechos para eso he cotizado durante tantos años.</p> <p>S9. La dificultad ha sido de tiempo, cuando trabaje en la petrolera me tocó alejarme de mi hija por los horarios y ella quería ir a un internado de monjas yo la mande allá y está muy contenta ahora está esperando a graduarse para vivir conmigo porque allá es énfasis de docencia porque es Normal, y yo decidí dejar que terminara, entonces pues no he podido estar para ella todo el tiempo, ahora con mi bebe agradezco que no estoy trabajando allá.</p>
--	--

	<p>S10. una dificultad latente es la del tiempo, siempre es muy difícil tener tiempo para todo, pero yo me organizaba y le pedía a mis hijos mayores adelantar algunas cosas mientras yo llegaba del trabajo, por ejemplo doblar la ropa seca, ayudar a los menores con las tareas, y cuando fueron creciendo me ayudaban incluso con la preparación de las comidas, por otro lado, a veces mi mamá me ayudaba a cuidar a mis hijos los fines de semana para que yo pudiera organizar la casa y reponer un poco el sueño perdido entre semana, lo otra es que tengo una buena relación con mis compañeras de trabajo y pues cuando surgían cosas importantes en la casa o problemas con mis hijos pues cambiaba los turnos con ellas. Hoy en día eso no se presenta porque ya mis hijos son mayores de edad, la menor tiene 16 años y pues prácticamente me ayuda con las cosas de la casa y es bastante independiente, yo diría que la época más complicada fue cuando todos estaban pequeños, cuando enviudé la segunda vez los dos menores tenían 5 y 2 años y los mayores 10, 9 y 7. La otra dificultad siempre fue la económica, yo saque adelante cinco hijos sin nada de dinero, sin ayuda económica de nadie, yo me rebuscaba con el trabajo y aparte hacia cosas de independiente, vendiendo comida para estirar la plata.</p>
<p>10 ¿Qué estrategias ha utilizado para trabajar y dirigir su familia eficazmente?</p>	<p>S1. pues en eso es mi madre, ella me apoya pues yo comencé a trabajar cuando se acabó la licencia me puse a buscar quien me cuidará el niño y eso entonces mi madre solo se encargaba de la casa y las opciones eran muy costosas y me daban desconfianza entonces mi mamá me dijo yo se lo cuido y yo le dije sí, pero le pago y ahí cuadramos.</p> <p>S2. con mis hijas usaba la guardería mientras tanto yo trabajaba, busco señoras que los cuiden la niña más grande me ayuda con cosas por ejemplo me ayuda a poner ollas en la estufa o estar pendiente de los hermanos, así. Además, yo trabajo, pero paso mucho con ellos yo salgo bien tarde cuando el menos está dormido y ella lo cuida, yo manejo mi propio tiempo con mi negocio</p> <p>S3. pues eso de trabajar en la calle acerca a la casa porque puede uno estar pendiente de mi hija y trabajar además uno maneja sus propios tiempos y eso es muy importante porque ante un imprevisto pues uno puede disponer del tiempo, cuando trabaje en confección lo hacía en mi casa entonces eso me permitía estar muy pendiente, y cuando estaba pequeña mi hija a veces mi abuela que aún vivía me la ayudaba a cuidar eso también fue un apoyo</p>

	<p>S4. Cómo le dijera, estuve con mis hijos en el campo varios años ya cuando me fui al pueblo que yo me fui a Venezuela en el 2006 ya ellos estaban de 17 años y pues ellos me ayudaban a cuidar los otros y me ayudaban con el ganado de ordeño ellos veían ganado, veían la casa, crían pollos blancos y me ayudaban luego cuando se fueron a otra finca me ayudaban con dinero, empezaron a ganar aparte y ellos me ayudaban pero yo pues feliz porque han sido hijos buenos y pues los grandes cuidaban a los pequeños</p> <p>S5. Mi mamá ella siempre me ha apoyado y eso me ha permitido trabajar y estar tranquila con el cuidado de mis hijos, aprender a distribuir el tiempo, para poder compartir más he tratado de incluir a mis hijos en mis actividades de adulto, por ejemplo hacer las compras, vamos juntos y eso me permite para tiempo con ellos, el jardín y el colegio también fueron un apoyo porque en esa jornada uno sabe que ellos están allá y están bien, lo único es que llegan con tareas y uno de padre pues tiene trabajo con eso.</p> <p>S6. pues hacer muchas cosas cuando hago aseos pido que me dejen llevar el niño conmigo si no se puede entonces no me interesa, la independencia es algo fundamental por eso, también trabajo en jornada contraria a la que mi hijo estudia para poder estar con él, la guardería me ha ayudado mucho porque uno está más tranquilo sabiendo que está cuidado, por ejemplo vendo almuerzos y eso me permite estar en mi casa con mi hijo y buscar mucho que hacer el rebusque para poder sustentar el hogar, o buscar una señora de confianza que me lo cuide por momentos a una hermana.</p> <p>S7. Yo creo que una de esas estrategias fue también apoyarme de otra persona que los cuidara yo la llamaba para saber cómo estaban le recordaba de la medicina y estaba pendiente, también viví con una tía pero ella ya tenía hijos más grandes y no me gustaba la relación que había entre los hijos de ella con los míos esos golpes y eso vivimos poco y en ese tiempo le pague a ella para que los cuidará pero no seguí porque mis hijos no estaban bien, entonces siempre he buscado personas ajenas a la familia y cuando crecieron yo los dejaba solos dejaba el almuerzo hecho y le decía a mí hijo mayor que le sirviera a sus hermanos y lo otro es que le decía a la vecina hágame el favor y me mira cómo están mis hijos, luego cuando crecieron el más grande se hacía</p>
--	---

	<p>cargo de los otros aunque solo se llevan dos años, yo también los tuve mucho en guardería de bienestar familiar, yo salía a las siete y le pagaba a una señora para que los llevara porque ellos entraban a las 8 y salían a las 4:00 quien los llevara y los recogiera yo también llegaba a la casa noche.</p> <p>S8. Como ya le dije básicamente es tener apoyo externo de mis sobrinas o de una cuidadora, eso me ayuda mucho y me permite estar tranquila, lo otro es que como no tengo mucho tiempo pues aprovecho para revisar evaluaciones cerca al cuarto de mamá y así estoy pendiente y al menos siento su compañía de esa manera, también he decidido no tener pareja porque eso me quita tiempo y aunque si quería en algún momento lo rechace por mi mamá.</p> <p>S9. Como ya le dije mis papas en ocasiones me han ayudado a cuidar a mi hija mayor, y hace un tiempo decidí apoyarme de un internado de monjas para que mi hija estuviera bien además que a ella le gusta, casi nadie quiere y ella me lo pedía, entonces allá está estudiando su bachiller, además aprendió música y le encanta el énfasis de docencia es una niña con muchas habilidades ya está grande, pero yo la veo pequeña aún. Con mi otra hija pues el ser independiente es la mejor estrategia porque puedo estar para ella todo el tiempo.</p> <p>S10. lo que le decía apoyarme en mi mamá, que mis hijos mayores me ayudaran con los más pequeños y cambios de turnos con mis compañeras cuando era necesario.</p>
<p>11 describa algunos de los momentos más emotivos que ha tenido en su vida</p>	<p>S1. recuerdo una Navidad que mi papi llegó con una caja gigante y yo pensé que me había traído algo grande, pero pues era algo pequeño una muda de ropa y fue algo que me marco para siempre me gustó mucho, y me marco el momento en que mi hijo nació, eso fue unas ferias y me daba era risa. Luego el impacto fue cuando ya tuve a mi hijo y cuando llego el papá yo no tengo buena comunicación, el no estuvo en el embarazo y me impactó, primero su abandono y luego que regresara como si nada.</p> <p>S2. cuando nacieron los tres niños, sobre todo el del último que ese embarazo se ve bastante complicado, por emociones porque embarazo como tal no tuve ninguna alteración, pero en cuanto emociones sentimientos todo eso sí fue bastante difícil,</p>

	<p>y emotivo pero ya llevándolo a la tristeza fue la muerte de mi mamá que era mi compañía, mi amiga porque pues yo amigos no tengo, ese tipo de cosas yo trato como de que no pensar tanto en eso y esperar que el tiempo ayude a estar mejor, lo que fue la muerte de mi mamá fue algo que me marcó, duro, y una discusión fuerte que tuve con un hermano incluso con él pues eso fue con fiscalía pero también esperar con el tiempo a olvidar un poco esa emoción fea.</p> <p>S3. Bueno hay momentos en la vida de uno agradables y desagradables, pero cuando nació mi hija pues fue motivo muy especial y digamos cuando se graduó, cuando los 15 años, generalmente esos momentos están relacionados con ella, y que el papá de los hijos de uno lo deje solo ahí con esa responsabilidad es muy difícil.</p> <p>S4. Algunos momentos que uno yo creo que, como mamá, momento más hermoso será cuando llegan tus hijos, no sí porque yo creo que ese momento, no porque creo que ninguna mamá sea infeliz, en ese momento que llega un hijo o que se siente uno que está en la primera semana gestación de su hijo eso es algo bello para uno y serán los momentos más bellos.</p> <p>S5. Cuando estaba mi hijo muy pequeño, yo me quise ir a buscar oportunidades a otra parte y cometí el error de entregarle el niño al papá con papeles firmados con bienestar, pensando en la opción de ir a buscar futuro a otra ciudad, y yo pensé que era fácil venir recogerlo y llevármelo, pasaron tres meses cuando me dijeron viene por su hijo o se lo van a quitar, ni me lo dejaban ver, yo fui a la casa, yo pasé notificación de que venía por la custodia de mi hijo y no me dejaban entrar a la casa, yo entré como pude y en ese momento el niño me preguntó, mamá usted me abandonó y yo “dios” le habían llenado la cabeza de cosas él estaba muy bebé, y pues fue un momento duro eso me hizo sentir en shock, preocupada, triste, arrepentida, pensar en que yo si lo había entregado, y al otro día el hecho de ir ante un juez y justificar el motivo de haberlo dejado y cómo yo iba a responder por él, en ese momento fue no desfallecer sino fortalecerme y afrontar la situación buscar la forma de justificar ante el juez mi capacidad para responder por él entonces tampoco me decaí ante esa adversidad. Ahora yo digo mi hijo se creció y hubiera sido muy duro que él se hubiera criado lejos de mí.</p>
--	--

	<p>S6. El nacimiento de los hijos, es ver mi hija porque no sabía que era niña y luego a Nicolás ha sido muy muy emocionante en mi vida</p> <p>S7. Lo que me marcó y fue importante para mí cuando fui mamá por primera vez eso es muy lindo y nunca se olvida.</p> <p>S8. Cuando papá murió fue muy duro, yo no estaba con él y cuando llegue eso me partió el corazón, fue muy doloroso y empecé a sentir rencor por mis hermanos porque no lo habían cuidado estando cerca de él, por los malos días que pasó, pero eso luego pasó porque me pidieron perdón y yo le pedí a dios que me diera paz para poder seguir mi vida tranquila yo siento que eso ya pasó. El otro momento fue cuando me retire de la comunidad a mí me gustaba mucho ese sitio, la labor, y era frustrante tener que dejarlo, a la vez sentía felicidad de que la vida de mis papas iba a cambiar, antes no podía darles dinero ni calidad de vida, y ahora sí, pero entonces mamá me regañó horrible y se molestó y lo más duro fue que dejó de hablarme unos meses y yo en ese tiempo me aferre al motivo que había tenido para tomar mi decisión y eso me mantuvo fuerte.</p> <p>S9. Cuando nacieron mis dos hijas, nunca lo olvidare fue hermoso y los más tristes cuando sus papas me dejaron porque yo quería que ellas tuvieran hogar, pero bueno yo pienso que hecho la tarea bien y eso me es muy gratificante.</p> <p>S10. el nacimiento de mis hijos y la muerte de mis esposos, esto fue algo como un shock y aceptar complicado, ser madre es la felicidad más grande y tener 5 hijos sin papá y sin dinero es muy difícil, frustrante, yo creía que no iba a poder, sumado a ello el hecho de perder la persona que uno ama en hechos violentos y quedar con la zozobra de que luego me hicieran algo a mí es terrible.</p>
<p>12 ¿Cuáles son las emociones que usted experimenta más a menudo? ¿Cómo suele afrontarlas?</p>	<p>S1. la emoción más común es la tristeza, cuando me recuerdan lo que pasó con el papá de mi hijo o por ser madre soltera. a nivel laboral si es mucha risa y felicidad, yo procuro no afectarme por la carga laboral. soy muy ordena para saber qué debo hacer y así todo organizado. bueno cuando es algo desagradable me encierro</p>

	<p>y lloro, yo soy chillona yo digo que no se deben afectar a los otros y por eso me desahogo sola</p> <p>S2. rabia, angustia y estrés yo trato de calmarme, respiro y le pido a Dios que me ayude no pido paciencia porque me manda más problemas para tener más paciencia entonces le pido ayuda y me controlo.</p> <p>S3. a veces el estrés porque tengo que salir en la mañana, descansar para poder salir en la tarde pues todo eso lo preocupa a uno. trato de pensar de calmarme y busco ayuda en alguna persona cercana para estar mejor</p> <p>S4. ahora que cambiamos nosotros venimos acá y ya cambiamos de una parte a otra, me vine de Venezuela porque también fue momentos duros porque había que hacer cosas, dejé mis cosas allá, a lo que tengo lo tengo allá pero siempre le doy gracias a Dios como siempre lo doy gracias a Dios porque ya estamos aquí y le pido a él siempre que nos socorra o que nos ponga un trabajo a cada quien, que sean buenas personas las que nos den un trabajo y qué pues me siento bien gracias a Dios debes de entender que estoy aquí ya con 3 mis hijos y ya presente todos tienen trabajo y si me siento feliz a diario.</p> <p>S5. Pues en la oficina me la paso feliz, yo me rio mucho con los docentes, mi jefe y mi compañera de trabajo, todos nos conocemos entonces sabemos el estado de ánimo del otro, sabemos si está malgeniado, si está triste, y eso da bienestar, es bonito compartir con ellos, yo llevo seis años aquí los conozco y pues me hace sentir bien la mayor parte del tiempo. Hay épocas en que uno está enloquecido, uno no quiere que lo miren ni lo saluden por la carga laboral, entonces en esas épocas es demasiado estrés, ocupación, pero son días pico en los que siento que algo me queda grande pero pues lo afronto con ayuda de mis compañeros, a veces siento la necesidad de desahogarme llorando y lo hago, porque es bueno llegar y descargar tanta emoción y ya al otro día llega uno mejor con energía y disposición nuevamente, en esos días también siento que la ansiedad se me eleva por el mismo estrés entonces lo afronto con comida, me dedico a comer y comer.</p> <p>S6. ver a Nico escucharlo sonreír es una emoción ver a mi hija porque ahorita no vive conmigo la veo poco y ver a los jóvenes que yo instruyó sobre dios eso es bonito. cuando es algo</p>
--	--

	<p>desagradable busco hablar aquí la convivencia es difícil somos tres familias con genios diferentes, pero trato de decir vea esto pasa para que arreglemos, me apoyo en Dios y en mis amigos cuando no me siento bien y lloro mucho eso me desahoga</p> <p>S7. Principalmente el estrés porque mantiene la preocupación de estar aquí y luego allá, del estado económico, me mantiene mal genio porque llegó a la casa y el desorden, la loza, de la estufa sucia, y me da malgenio les dio hombres ustedes son los tres acá, yo trabajo, yo traigo todo porque no colaboran es que uno espera que el otro haga y así y discuto mucho con ellos por el desorden en la casa, a veces ni la cama, es el colmo, yo trabajo si no yo me quedo y ustedes trabajen les digo, el grande trabaja pero tiene novia y nada, también que yo hago el mercado para todos pero no el otro que yo no quiero comer eso entonces se comen todo y no podemos desperdiciar, así si compro mecató se lo comen todo el mismo día entonces no es justo y me da rabia y los castigo entonces, peleó mucho con ellos por eso, hay muchas discusiones yo les pido que me colaboren pero es lo mismo.</p> <p>S8. La preocupación, demasiada porque mamá está enferma entonces yo hago un viaje necesario y estoy llamando todo el tiempo para saber cómo estoy, en el colegio es el estrés con los jóvenes, usted sabe que a esa edad todos molestan y son groseros entonces a veces me sacan de casillas, yo lo que hago es respirar, y pensar cosas diferentes para tranquilizarme, a veces me apoyo en las otras personas para que me hagan ver las cosas de otra forma.</p> <p>S9. La felicidad mi bebe me regala sonrisas todos los días, eso me hace feliz a diario tenerla, verla crecer, cuando dio su primer paso, su primera palabra eso emociona mucho, también orgullo porque mi otra hija va muy bien y cada rato me llaman de la normal para contarme buenas cosas eso es todo lo que una mamá necesita de recompensa, y también malgenio a mí me gusta todo bien hecho y cuando la muchacha que me ayuda en el local no rinde como yo quisiera me molesta muchísimo, pero me trato de calmar porque yo quiero que mi hija sea tolerante y he tratado de cambiar un poco y decirle las cosas bien a ella, bueno a todos.</p> <p>S10. el estrés del trabajo y de pensar que mis estén solos, esa pues era más frecuente antes, la preocupación por la falta de</p>
--	---

	<p>dinero, también la tristeza porque en esta profesión uno ve gente morir a menudo y eso es muy triste, sin embargo yo me he vuelto muy fuerte y ahora puedo vivenciar ese tipo de situaciones y mantener la calma, a veces oro para tener tranquilidad y pienso en que todo lo hago por mi familia, también trato de salir con mis amigas para distraerme y así descargar esas emociones feas, se las cuento y busco ese apoyo. Pero también están las bonitas, la felicidad el orgullo, por ver a mis hijos ya teniendo su propia familia, otros estudiando una profesión y ver que todos me han sabido corresponder con amor y responsabilidad.</p>
<p>13 ¿Cuándo tiene que tomar una decisión importante ¿cómo lo hace?</p>	<p>S1. Bueno primero la analizo personalmente, miro los pros y contra además si me satisface, así tomo la decisión que se bueno para mí y para los demás, normalmente toma las decisiones sola.</p> <p>S2. Yo pienso mucho, por eso yo le digo que pienso y pienso y al final se me ocurre lo que no era, de tanto que pienso me confundo y termino a haciendo lo que no debía siento que no tomo buenas decisiones</p> <p>S3. Para tomar decisiones hablo con alguna persona, le comenté con la persona, una hermana o algo así, con mi hija también claro, ella tiene 21 años y me puede ayudar bastante a, además está en la universidad y puede servir mucho su opinión creo que lo hago con calma, pero tampoco me estreso mucho y resulta ser adecuada generalmente</p> <p>S4. siempre primeramente le pido a Dios, pero soy buena para tomar una decisión, no me gusta ser negativa, ser positiva no negativa, de que sea qué es algo pues qué bueno que yo voy a tomar una decisión siendo positiva voy para adelante, siempre me apoyo en los hijos para tomar decisiones</p> <p>S5. Yo lo pienso mucho, yo le puedo dar vueltas a algo días de días, intento poner la cabeza fría porque cuando lo hago de manera apresurada me ha ido mal, pero últimamente lo que hago es que busco mucho apoyo y me apoyo en un psicólogo, porque él me ayuda a pensar más claramente y así entiendo lo bueno y lo malo y ahí tomo la decisión.</p> <p>S6. oro mucho le pido a Dios una pista porque tomarla por emoción no sirve he aprendido a ser calmada y a veces comento con alguien, pero pocas veces trato de hacerlo sola a veces le comento a mi hija y ya nadie más</p>

	<p>S7. Yo pienso mucho las opciones y los beneficios de cada una, es muy difícil a veces en ocasiones pues depende la decisión que vaya a tomar si no me defino pienso en consultarle a alguien no sobra una opinión, pero la pienso siempre antes de llegar a tomar, normalmente tomo buenas decisiones.</p> <p>S8. Yo le pido a Dios que me ilumine, y examino las opciones, le pregunto a alguna persona cercana y luego contrasto las opiniones finalmente la decisión es mía y entonces la tomo sabiendo que cualquier consecuencia recae sobre mi responsabilidad, creo que a veces lo pienso mucho tiempo, pero pocas veces me equivoco tomando decisiones.</p> <p>S9. Yo tomo las decisiones con ayuda de dios, le pido iluminación y luego les comento a mis papas y mi hija, yo creo que la decisión importante a veces uno solo les ve un lado a las cosas, pero alguien más puede ser buen orientador, al final yo evalúo todo lo que me digan y las opciones y veo que hacer.</p> <p>S10. le pido a Dios que me ilumine, si es muy difícil hablo con mis hijos y pido su opinión, incluso con mis amigas del trabajo o mi familia, pero los escucho a todos analizo los beneficios y consecuencias negativas y finalmente decido que hacer.</p>
<p>14 ¿Qué proyectos tiene respecto a su vida?</p>	<p>S1. Para mí es tener una casa y un carro, a nivel laboral encontrar un trabajo de acuerdo a mi carrera que es administración de empresas y si no puedo pues crear empresa, a nivel familiar espero generar vínculos con mi familia por parte materna, con mi hijo es educarlo y todo lo relacionado con que sea una buena persona, y disfrutarlo porque el tiempo pasa muy rápido y luego se crecen pronto.</p> <p>S2. llevar la venta de huevos a otro nivel de como lo estoy trabajando, si ya no en bandeja sino de otra forma hay varias estrategias que tengo pues como en mente para para ir aumentando las ventas, eso por ese lado con lo de catálogo pues también tengo pensado a medida que vaya conociendo gente y todo eso pues también ir hablando del tema y yo tengo mucho conocimiento por parte del agua que pues es algo que a mí me gusta mucho, entonces pues eso sería como una segunda opción</p>

	<p>por tener otra entrada, pero no lo tengo como algo de dinero porque lo veo en compañeros que tengo allá de la empresa que ellos lo tienen ya como un estilo de vida por economía.</p> <p>S3. En adelante y espero y quiero poder ayudar a mi hija que ella ya casi va a terminar la carrera empiece a trabajar, de todas formas, quiero seguir yo también trabajando todavía, porque me gusta me gusta mi trabajo y me gusta relacionarme con la gente y de pronto tener como un trabajo más organizado que el que tengo ahora.</p> <p>S4. No quería regresar a donde tengo lo que tenemos porque si te digo en el 2006 a Venezuela ya tenemos la casa, tenemos una finca y pues tenemos todo lo de la casa donde todos vivíamos de todos teníamos un trabajo todos tenemos una esperanza un futuro pero bueno uno lo manda Dios a este mundo sin nada Y pues hay que saber y sea o sea ser positivo no negativo y pues si él no dan él también me lo quita Y pues sí se espera que él sea el que primeramente haga el cambio de Venezuela y podamos volver allá aunque no es nuestro país pero allá Tenemos todo.</p> <p>S5. Pues finalizar la carrera pronto, he pensado mirar otras opciones laborales, quizás en otro departamento porque si quiero salir del ambiente, cambiar, quiero conocer otras personas, aunque aquí estoy bien, también me quiero enamorar, me quiero casar es a medida que mis hijos crecen, dedicarme a mí un poco más.</p> <p>S6. Qué proyectos irme de misión, estoy muy metida en las cosas del servicio entonces es esa es mi pasión a lo que yo le decía Angélica es estudiar psicología o teología son las dos cosas que me gustaría estudiar, pero no psicología no por hacer dinero ni nada sino como por entender un poco más a la juventud y poderles ayudar. Aero seguir sirviendo</p> <p>S7. Arreglar mi casita eso es una invasión yo la compré hace rato hay muchas casas algunas en material la mía todavía está en tabla, tengo que invertirle, estoy empezando a hacer un muro, pero me falta mucho meterle mucho y me toca así si me alcanza para algo no para lo otro y los gastos son muchos mi casa está en tabla aún y el piso en una parte está en tierra y otro en cemento la he ido arreglando</p>
--	--

	<p>S8. Viajar, yo quiero darme tiempo a mi para descansar y reponerme de esta enfermedad, pero con mamá es muy complicado no puedo viajar con ella y me preocupa dejarla sola, cuando mis sobrinas están en vacaciones si aprovecho y lo hago porque confió en sus cuidados, ahorita quiero ir a México a conocer el santuario de la virgen de Guadalupe y quiero disfrutar del viaje.</p> <p>S9. Que mi negocio crezca, eso es lo más importante como ya le dije, de él dependen mis hijas y yo las quiero ayudar a estudiar y ser personas de éxito profesional y personal entonces necesito buenos ingreso para ayudarlas como quiero, también proyecto educarlas por el camino del bien y darme mis gustos, viajar mejorar mi calidad de vida descansar un poco porque uno se descuida demasiad a sí mismo.</p> <p>S10. En este momento lo que quiero es terminar de darle estudio a la pequeña, y poder disfrutar mis últimos años de trabajo, quiero compartir mucho con mis hijos y mis nietos, hacer un viaje largo a algún lugar donde pueda descansar, dedicarme tiempo a mí misma de ahora en adelante, pero seguir apoyando a mis hijos si me necesitan.</p>
<p>15 ¿Quiénes son sus amistades y de qué forma se relaciona con ellas?</p>	<p>S1. Tengo una amiga de toda la vida que vive al lado de mi casa, aparte de ella son dos compañeras de trabajo, mejor dicho, mi compañera y mi jefe, mi relación con ellas es de forma telefónica y personal, hacemos salidas reuniones llamadas.</p> <p>S2. pues ahora con las dos señoras de acá la casa, les cuento mis cosas hablamos y nos apoyamos mucho, y otras señoras del colegio de las niñas a veces hablamos por celular seguido.</p> <p>S3. tengo pocas amistades, pero pues generalmente son vecinas vecinas con los que uno habla seguido nos vemos tomamos café me visitan al chance y así.</p> <p>S4. son ellas acá donde vivo compañeras de arriendo, de apartamentos en donde estamos unas vecinas aquí, son las amistades más cercanas que tengo de afuera si tengo amistades por allá cuando estuve trabajando en los restaurantes tengo amistades que también me llaman, ame hablan conmigo que</p>

	<p>cómo le ha ido, que sí tiene trabajo ya y eso también me ayuda mucho.</p> <p>S5. Pues son dos compañeras de trabajo, porque compartimos todo el día y nos llevamos muy bien, ellas me conocen, saben cuándo estoy triste, cuando estoy bien, depende del genio, es una relación bonita y no afecta para nada el trabajo, nosotras somos amigas acá en la institución y planeamos actividades fuera del trabajo, salidas, aunque sean cortas. Y fuera del trabajo tengo una buena amiga, no nos vemos seguido, pero nos escribimos y de esas que así pase mucho tiempo pues uno les habla y ya vuelve a conectarse con todo. Son esas tres personas.</p> <p>S6. Mis compañeras de trabajo, festejamos fechas especiales y mi jefe que es mi amiga, confidente, hermana y pues tengo amigos con los que hablo mis hermanos son todas, pero una con especial a la que visito, hablamos, me quedo allá en la casa, pero si tu familia de por sí. con todos ellos es salir a caminar al parque y hablar o un almuerzo yo invito</p> <p>S7. Tengo varias amigas pero con una comparto bastante, sí pero ahí hablamos todos los fines de semana o nos vemos en la casa, ella prepara algo y me lleva o yo voy a preparar algo rico y le llevo, a veces vamos a jugar mini Tejo y tomamos algo nos vemos seguido pero así así así que amigas casi no porque el tiempo no me alcanza, la niña me quita tiempo y toda la familia voy al cementerio a ver a mi abuela mi abuela se murió hace 3 ahorita el 12 cumple 4 meses entonces voy a visitarla era como mi mamá.</p> <p>S8. Son dos amigas una monja y la otra excompañera de trabajo, les cuento todos mis pesares y alegrías ellas siempre me apoyan a veces nos visitamos y de vez en cuando viajamos juntas algo cerca, nos llamamos por teléfono y siento que las tengo a ellas ante cualquier obstáculo.</p> <p>S9. Es una amiga muy joven, ella estudia en la universidad y la conocí porque era novia de un hermano ya terminaron pero en la casa la queremos mucho y lleva seis años siendo muy cercana a la casa, ella me apoya me escucha, es una buena niña, le va muy bien académicamente y me ha apoyado demasiado con mis hijas, yo la quiero como si fuera mi hermana, me visita seguido y mis</p>
--	---

	<p>hijas le dicen tía, hablamos por teléfono, nos vemos, a veces salimos o ella viene aquí a mi local y mientras me acompaña hablamos.</p> <p>S10. Son mis hermanas y mis compañeras de trabajo, sobre todo las más antiguas, con quienes he trabajado durante tantos años, con ellas nos vemos en el trabajo y a veces en los descansos también salimos a pasear y con mis hermanas pues nos reunimos a hablar a contarnos las cosas, y tomar tinto.</p>
<p>16 ¿de qué manera actúa usted frente a las dificultades que tienen sus personas más cercanas? ¿y ante las dificultades de sus compañeros de trabajo?</p>	<p>S1. En ese sentido si soy muy pasiva, todo el mundo dice que yo sirvo para psicóloga porque se escuchar, no me gusta criticar ni juzgar a los otros, eso es maluco, yo los escucho trato de orientarlos, ayudar a buscar soluciones o lados positivos, como de ayudar. Cuando es un compañero de trabajo me afecta un poco, entonces trato de ayudar a buscar soluciones, opciones y le doy apoyo, si es económico le trato de ayudar, si es de trabajo le ayudo a buscar soluciones a su dificultad.</p> <p>S2. yo las escucho y les ayudo a pensar, aunque a veces me dejó afectar por problemas ajenos y estoy trabajando en eso para no involucrarme tanto, me meto mucho y me dejó cargar y eso no es bueno. o intento ayudar y hago lo que esté a mi alcance y me frustra no ayudar más, pero si puedo ayudar con una acción o con un consejo lo que sea, me pongo en como quien dice los zapatos de los demás, a veces uno entiende mucho a las señoras que viven conmigo porque todas somos madres cabeza de familia y nos podemos comprender unas a otras.</p> <p>S3. yo trato de mirar cómo le puedo colaborar de la mejor manera o así no le pueda colaborar económicamente, al menos dándole un consejo o apoyándolo</p> <p>S4. yo con los compañeros de trabajo es como darles un consejo para que sean positivos y se sientan mejor y con otras personas también hablar y si se puede hacer algo se hace. cuando es una familia me preocupo y vivo pensando en eso me estreso y trato de estar pendiente</p> <p>S5. Si es algo un compañero de trabajo y es sobre algo laboral es como fácil porque uno busca consulta, y ve en que se le puede colaborar, si se puede se hace algo, es como busquemos</p>

	<p>opciones, o al menos apoyo con alguna orientación, si es personal también orientar y apoyar, si es de dinero y uno ve que puede pues le colabora, si es algo sentimental, pues se le apoya, se le comprende y al menos es apoyar con la escucha. Si es otra persona cercana, es también ver si se le puede ayudar en términos económicos, consejos, orientaciones, el apoyo es incondicional, con quienes más me involucro emocionalmente es con mi familia, con los demás sería un apoyo de escucha y orientación, pero no me involucro más porque he tenido malas experiencias, me han dejado metida en deudas, entonces solo con los más cercanos.</p> <p>S6. en el trabajo preguntarle qué le pasa, aconsejarla y estar apoyando y aparte siempre ayudar a los demás o sea ése siempre es el servicio y no interesa que lo conozco no lo conozco</p> <p>S7. De pronto darle un consejo de mirar una solución o sea mirar a ver cómo se soluciona sea sí está triste tratar de hacerle un rato con más agrado hablar un poco de eso porque a mí también me ha pasado y a mí también mis amigas me hacen sentir mejor cambiar de ánimo, entonces como a uno le pasa a los otros también y la situación difícil de uno también le puede pasar a otro, yo trato de estar en su lugar.</p> <p>S8. Si es un compañero de trabajo ayudo en lo que sea, solucionando o dándole ánimo, si es por economía le presto yo siempre estoy al pendiente de ayudar a mis compañeros porque pueden tener dificultades laborales o personales y yo creo que uno debe hacer lo que pueda por esas personas. Cuando es otra persona es lo mismo yo soy muy servicial trato de ayudar en lo que puedo, aunque hay personas que se aprovechan y cuando me doy cuenta tampoco soy boba, tengo mis límites también.</p> <p>S9. Mis compañeros de trabajo pues ver en que se les puede aconsejar, mi empleada es más joven y a veces se ahoga en vasos de agua entonces yo le ayudo a ver las cosas con claridad, si es algo personal yo le doy permiso, o le presto dinero lo que sea, si es un problema con un cliente apoyo a ella porque es mi cliente más importante, pero trato de solucionar sin ofender al cliente del problema. Y otras personas sería mi familia o mi amiga y el apoyo es más incondicional con ellos, yo estoy pendiente de</p>
--	--

	<p>cualquier cosa si necesitan que los acompañe al médico busco la forma, o dinero mejor dicho con ellos lo que sea.</p> <p>S10. sí son de mis familiares hijos o hermanos, siempre les doy apoyo moral y si puedo hacer algo estoy dispuesta a ello, por ejemplo, que les cuide los hijos a mis hermanos un día, o que les preste algo de dinero hoy en día que mi situación es un poco más favorable que la de ellos pues lo hago sin dudar. Con mis compañeros de trabajo es poder explicarles cómo hacer las cosas, como solucionar algo cuando se equivocan y muchas veces pues ayudarlos con los pacientes, con los formatos no sé lo que sea que les cause dificultad, si es algo personal escuchar y aconsejar.</p>
<p>17 ¿Qué acciones realiza frente al cuidado del medio ambiente?</p>	<p>S1. Yo estoy muy en desacuerdo de todas esas personas que son muy cochinas por decirlo así, que no cuidan, no estoy de acuerdo que la gente bote al piso o que se confíen de la gente que se encarga del aseo, esos cuidados son de cada persona y no de esperar de los otros, hasta con el pensamiento se afecta el planeta porque si uno ve la situación y toma una actitud indiferente ya está dañando y contribuyendo al problema ambiental, porque no hacemos nada, cuando uno ve un rio sucio y saca así sea una botella ya está ayudando en algo, y más que eso es educar a las personas en ese cuidado yo lo trato de expandir a mis personas cercanas para que esa ayuda sea más impactante, más que nada a mi familia.</p> <p>S2. pues no muchos cuidados del medio, solo ahorro el agua la luz pero por economía, no arrojo basuras a la calle es ser consciencia de ciudadanía no uso tanto plástico y reciclo bien antes tomaba agua en botella y ahora no.</p> <p>S3. sobre todo, procuro ahorrar agua y luz todo son bombillos ahorradores y procuro no botar mugre a la calle y eso</p> <p>S4. no tiro basura a la calle, ahorro el agua y la luz me gusta cuidar el medio ambiente y que este bello cuidar las plantas y árboles</p> <p>S5. Yo tengo poco cuidado con el medio ambiente, en el trabajo gasto demasiado papel, como una loca, sin piedad, yo soy poco de reciclaje, yo intento botar la basura donde va, pero me molesta que le resto no lo haga entonces se me olvida. En otros términos, trato de no contaminar auditivamente, escucho música</p>

	<p>suavecita, así es mi casa, voz baja, y cuidado del agua si lo tengo y no tirar basura al piso, yo le digo a la gente que no lo haga.</p> <p>S6. soy muy cuidadosa doy Lora de no botar papeles ahorrar agua, luz, reciclar trato de enseñarle a mis hijos y a la gente con la que estoy la importancia de cuidar el medio ambiente.</p> <p>S7. Procurar mantener la basura organizada, la tenemos separada en bolsas y la sacamos el día que toca sacamos hay una parte donde va la basura y el ahorro del agua y de la luz nada más no tiro basura a la calle ni nada de eso.</p> <p>S8. Muchas, yo soy de plantar árboles de tener jardín, me gusta pensar en el oxígeno de las plantas, nunca tiro basura a la calle a veces participo en jornadas ecológicas y cuido mucho el agua y la luz mis sobrinos dicen que me excedo, pero a mí me parece importante.</p> <p>S9. Yo solo lo de no botar basura, y pues ahorro de luz y agua más que todo por los recibos, pero en ese sentido si no soy tan responsable.</p> <p>S10. muchos, soy cuidadosa con el reciclaje y les he enseñado a mis hijos a separar las basuras, a cuidar el agua, a ser conscientes de la importancia de cuidar las plantas, de tener jardín todo lo que sea necesario para aportar un poquito en el cuidado de planeta</p>
<p>18 ¿Qué hace en su tiempo libre? ¿disfruta hacerlo?</p>	<p>S1. Trato de ser voluntaria de una fundación y de ir a los hospitales con niños con cáncer disfrazada de payasa y alegrarles a ellos un poco el rato, eso me gusta mucho estar con los niños y sus papás, eso me hace sentir buena persona.</p> <p>S2. bueno es el domingo en la mañana me voy para una finca en Piedecuesta es como una terapia en los momentos difíciles y hay verde naturaleza, pajaritos, eso me gusta disfruto, es un grupo de amigos y hablamos de la palabra de Dios, pero como amigos no es una iglesia.</p> <p>S3. mi tiempo libre casi no tengo aprovecho para descansar porque ahora yo uso la mañana para hacer vueltas entonces es poco en realidad</p>

	<p>S4. pues me dedico a compartir con las vecinas a colaborar en lo que tengan que hacer y estar pendiente de mis vueltas o compartir con mis hijos eso me gusta mucho dedicarles lo poco que me queda</p> <p>S5. Pues en realidad no tengo, a veces me doy mi espacio, pero es poco y lo que hago es ver televisión, salgo con la niña a dar una vuelta, cine de vez en cuando, piscina, pero casi siempre es con ella. Solo para mí casi nunca tengo, si lo hay pues dormir.</p> <p>S6. tejo por pasión y pues también por economía, leo, y duermo en el tiempo que me queda</p> <p>S7. Lo manejo con mi nieta me dedico mucho a ella y a descansar me recuesto y eso solo es los domingos, mejor dicho mi tiempo libre casi no existe y como ya le dije salgo con la amiga que le digo salgo con mi hija y la nieta</p> <p>S8. No yo casi no tengo momentos para mí, lo único es de pronto ir a misa muy juiciosa o escucharla por televisión y de vez en cuando a piscina a nadar para mi problema, pero eso es una vez en mil, lo demás es con mi mamá en la casa cuidarla, hablar con ella me gusta el tiempo que pasamos juntas, como ya le había dicho me gusta ayudar a los enfermos y hacer obras de caridad como lo aprendí en la comunidad.</p> <p>S9. Yo casi nunca tengo, con un negocio le toca a uno estar muy pendiente, eso es salir con mi amiga o visitar a mis papás, pero por lo general siempre me visitan a mí porque yo vivo aquí de la casa al negocio y luego, al contrario, en diciembre mis 4 días libres voy a mi pueblo descanso allá todo es tranquilo muy lleno de árboles y naturaleza.</p> <p>S10. pues en realidad no tengo mucho tiempo, casi siempre es reunirme con la familia, o salir con mis amigos del trabajo, orar y darle gracias al señor por sus bendiciones, cuando se puede dormir un poco y recuperar el sueño, y me gusta mucho caminar cuando se puede en las mañanas, disfrutar de la naturaleza, también visito enfermos de algún hogar de ancianos, les llevo algo y los acompaño un tiempo.</p>
<p>19 ¿de qué forma usted participa en</p>	<p>S1. Yo soy muy negada con esos temas, no estoy de acuerdo con sus propuestas o con sus vidas, yo soy muy curiosa y me gusta</p>

<p>procesos democráticos?</p>	<p>investigar el pasado de los gobernantes para saber algo sobre quienes pretenden dirigir, y a veces como que digo pero que harán si no cumplen con sus requisitos, yo voy como mi deber ciudadano a votar y ya. No me gusta ir a marchas ni nada, solo a las que sé que van a ser tranquilas y por una causa justa, pero algunas son solo para sabotear o hacer desorden y prefiero no ir.</p> <p>S2. pues participó en elecciones antes yo estaba muy metida en política ahora no pero el voto es la manera de expresarse</p> <p>S3. yo no participó en política eso me parece maluco, pero cuando hay elecciones si voy a votar</p> <p>S4. yo solo voto de vez en cuando</p> <p>S5. Votaciones cuando me toca, realmente no es que me gusta, sino que me eligen como jurado, por mi fuera no iría, lo hago no por gusto.</p> <p>S6. solo elecciones no en política</p> <p>S7. Yo participo en elecciones, pero no en marchas y tampoco me involucro en política no me queda tiempo</p> <p>S8. Pues en lo único que participo es en elecciones, no me gusta la política ni marchas ni nada de eso.</p> <p>S9. Bueno pues con los votos, no hago política ni nada, de hecho, muchas veces me abstengo de votar, no me gusta eso.</p> <p>S10. no soy muy amiga de la política, uno con tantas obligaciones no tiene tiempo para eso, pero si soy responsable con las votaciones, con ver las propuestas de candidatos y elegir lo más adecuado posible.</p>
<p>20 ¿Qué aportes desde su rol ha realizado para construir un mejor país?</p>	<p>S1. La verdad desde mi rol el aporte al país es como que, mostrar que uno no depende de un hombre y que si una relación se termina entonces uno ya no puede seguir adelante o no puede sacar una familia adelante, es el ejemplo del trabajo de ser berraca como se dice aun estando sola, no se hecha uno a la pena ni a morir ni deja que su hijo lo vea a uno sufrir porque esos es lo peor, entonces se les enseña fortaleza, esas es mi invitación para que también las otras mujeres se levanten, nunca es tarde</p>

	<p>para surgir y menos teniendo un motivo como lo es un hijo y darle al país un ciudadano bien educado y con el ejemplo del trabajo. Desde trabajadora pues es aportar a la economía del país, contribuir a mejorar la calidad de vida para mí y mi familia y eso implica en pequeña escala contribuirle al país.</p> <p>S2. la pregunta es interesante porque usted ve que las familias se sientan en las aceras a pedir limosna con los hijos, a mí me ha tocado pasar hambre pero yo no soy capaz de sacar a mis hijos y ponerlos en un semáforos y exponerlos a peligros para ganar dinero prefiero trabajar y ver la forma de buscar los recursos y el sustento, ser mujer cabeza de familia y buscar el sustento diario trabajando haciendo el bien, es un ejemplo para la sociedad, ayudo a mejorar el país que mis hijos vean en mí que las cosas se ganas con el sudor y no pedir o robar etc.</p> <p>S3. es un ejemplo demostrar a la gente que uno solo puede llevar adelante una familia y que también puede trabajar y guiar a los hijos darles ejemplo de trabajo y educación, estar pendiente de que los hijos no se desvíen para que sean buenos ciudadanos</p> <p>S4. primero por ejemplo uno tiene un trabajo uno ayuda a sí mismo con el trabajo, pero ayuda a las personas que sirve en el trabajo, es ser mejores cuidamos y saber educar los hijos eso es un aporte para la sociedad. yo la apoyo para que estudie mucho y está en la universidad entonces la apoyo</p> <p>S5. Yo creo que es enseñar a ser responsable, porque hoy en día falta eso, entonces yo estoy formando dos jóvenes por el camino de la responsabilidad y el respeto entonces le estoy aportando al país dos buenos ciudadanos, para tener un mejor ambiente social, entonces toca. Mi hija tiene dos amigas, que son como homosexuales y pues hice un comentario que la ofendió y ella me dijo mami a mí no me gusta la discriminación, entonces es que ella es una mujer respetuosa y ha aprendido esas cosas importantes para convivir sanamente en sociedad.</p> <p>S6. enseñé a mis hijos a ser buenos seres humanos y el servicio, a reírse mucho y ser felices en la vida.</p> <p>S7. Pues con esos roles lo que contribuyo es ayudando a formar a mis hijos de pronto no han sido lo que esperaba, pero me esforcé y también soy un ejemplo para otras mujeres de ver que</p>
--	--

	<p>me tocó sola y con obstáculos aun así fui capaz entonces es ayudar a que las mujeres vean que podemos salir adelante solas cuando toca y no echarse a morir</p> <p>S8. Enseñarle a la gente a ser responsable con los papás, porque nadie los valora cuando se vuelven abuelos y dejan de funcionar, pero ellos nos enseñan todo entonces un buen país tendría una cultura de cuidado por el adulto mayor, además porque ellos son los que tienen la sabiduría eso nos falta para crecer y desarrollarnos.</p> <p>S9. Bueno el negocio propio es construir empresa y darle empleo a alguien creo que así se construye país porque se impacta en la vida de alguien más a la vez que en la mía y de mis hijas y pues educarlas a ellas para que sean buenas personas.</p> <p>S10. creo que el más importante es haberle dado a esta sociedad cinco personas bien educadas, decentes, sin mañas, es haber educado a mis hijos bien y dejarlos preparados para que aporten al país en lugar de convertirse en una carga para el gobierno como sucede muchas veces, lo otro es el ejemplo de que uno puede sacar los hijos adelante, yo sé que sería maravilloso haber tenido la ayuda de los padres de mis hijos, pero en mi caso no fue que me abandonaron sino que la fuerza mayor no hizo posible eso y pues demostré que con marido o sin él uno puede educar y cuidar de sus hijos.</p>
--	--

Apéndice 5. Categorización relatos

Unidad de análisis	Categoría	Código	Subcategoría	Código	Sujeto soporte
Porque el hombre ama más las cosas y nosotros debemos dejarnos llevar por lo bonito de la vida, estar bien, en paz, armonía, pero ese es el sistema en el que nos encontramos simple y llanamente nos mueve bajo la materia	Vida	A	Bienestar	A1	S2
Qué bonito tener una larga vida para que cuando mis hijas crezcan yo pueda estar ahí viendo el fruto de mis esfuerzos, trato de cuidarme y conservar mi salud para que eso algún día pase.	Vida	A	Bienestar	A1	S9
Quiero vivir mucho tiempo y conservar mi bienestar para ver triunfar a mis hijos ser abuela hoy en día también me alegra los días y siempre quiero vivir para ser el ejemplo de mujer luchadora para mis hijos	Vida	A	Bienestar	A1	S10
el trabajo también es el sentido de mi vida me gusta educar y enseñar sobre la palabra de Dios, mi trabajo me ayuda a cumplir con mi misión.	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S8
La vida para mí es sobresalir, yo no nací para ser alguien del común, a mí me gusta destacarme en los trabajos y cada empleo me ha servido para demostrarme a mí que soy muy capaz, sentir que puedo con cada cosa que me propongo es la oportunidad para cumplir sueños y metas,	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S9
el sentido que tiene la vida es sentirme útil trabajando, trabajar y saber que he sido capaz de sacar a mis hijos adelante,	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S10
El trabajo me gusta y he encontrado agrado con compañeros y mi jefe, muy pocas ocasiones se trata un apego así, es un buen ambiente laboral, estoy satisfecha porque además estoy estudiando	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S1

y aquí puedo aplicar esos conocimientos. y representa mi entrada económica y el sustento de mi familia					
El trabajo es una entrada económica, aunque son cosas que me gusta hacer si por ejemplo lo de catálogo me gusta no porque no tanto porque a mí me pueda generar dinero si representa un ingreso pero es también como un puente donde yo puedo llegar a personas y hablarles de cómo pueden prevenir enfermedades por medio de una alimentación saludable,	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S2
representa varias cosas es una entrada de dinero, aunque no mucho, también si un motivo para estar digamos con la gente, me gusta la gente y tener contacto, es la posibilidad de conocer nuevas cosas.	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S3
Gracias a Dios por el trabajo, sea poco lo que tenga de trabajo, sean unas horas, porque sin trabajo no sería nadie y le damos gracias a esas personas que le dan trabajo a uno a para sostenerse	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S4
El trabajo es todo porque aquí aparte de encontrar estabilidad económica, he encontrado personas muy agradables que se convirtieron en mi segunda familia	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S5
Me gusta porque es mi pasión, me encanta las ventas, la atención y las cosas de bebé, el contacto con las personas, el servicio, el atender el asesorar	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S6
Representa mucho porque es el que me sostiene de ahí depende todo, la comida y sustento de la casa, pagar servicios, muchas cosas es más que todo sustento económico, pero pues si es también una distracción porque en la casa uno se enferma de la pensadera	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S7
Mucho, significa la oportunidad de distraerme de sentirme una mujer útil y con capacidades de aportarle a los otros, en el trabajo puedo compartir con mis compañeros y socializar eso me gusta mucho,	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S8

Pues significa en primer lugar hacer lo que me gusta, mi propio desarrollo, también significa el sustento de mi familia porque de aquí yo vivo y viven mis dos hijas	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S9
Lo es todo, primero como le decía no hay nada como sentirse útil y capaz, pero por otro lado el trabajo para mi significa y significó siempre la forma de darle un techo y un plato de comida a mis hijos, trabajar a veces también le sirve a uno para olvidar un poco las dificultades	Vida	A	Sentido del trabajo	A2	S10
pues primero le doy gracias a Dios pues ya los saqué adelante sola, porque después de la separación nunca tuve pareja, he vivido sola con mis hijos	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S7
El otro sentido de mi vida son mis dos hijitas ellas son todo para mí y sacarlas adelante es mi misión,	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S9
y saber que he sido capaz de sacar a mis hijos adelante,	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S10
me pareció un buen reto, el mejor de mi vida porque durante todo el embarazo fui sola y yo era como juepucha que voy a hacer sola, y con mi casa, súper bien. me siento orgullosa de recordar desde un año y medio todo lo que pasó y llegar a este punto manteniendo a mí hijo a mi mamá y a mí misma y haber superado tantas cosas por ellos	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S1
pero sí me da una satisfacción y me hace calmar un poquito mi conciencia de que yo estoy haciendo lo que lo que muchas no hacen, porque hay muchas madres que ella simplemente llegan tienen un hijo y se sienten aburrida se sienten cansadas y van lo tiran al papá	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S2
pero yo me sentía muy bien trabajando y dándole a mis hijos lo que necesitaban, que no les faltara nada, dándoles estudio, pienso cosas bonitas	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S4

pero desde que lo asumí lo he llevado con orgullo, a veces cuesta un poco más, pero en este punto ya me acostumbré	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S5
Responsable me siento una guerrera, porque me siento orgullosa de la mujer que forme, es una guerrera también	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S6
eso me hace sentir feliz y orgullosa y mis hijos también lo dicen mi mamá es mi mamá y mi papá me valoran mucho y por eso pues a la vez súper orgullosa de ser importante para ellos veo que me adoran igual como yo a ellos.	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S7
mi papi falleció hace cinco años, pero antes de eso yo ya estaba encargada de los dos y ahora pues es solo de mi mamá, pero eso me hace sentir capaz, una mujer buena, porque no les di la espalda a mis papás cuando me necesitaron, y además orgullosa porque de nueve hijos yo soy la única que está respondiendo por ella	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S8
A veces triste porque eso implica que mis hijas no tengan a su papá al lado, pero también muy orgullosa porque yo tuve el valor que ellos no tuvieron, y las estoy sacando adelante sola	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S9
feliz y orgullosa, para mí sacar a mis hijos adelante fue un gran reto, y lo pude hacer la más pequeña ya casi se va graduar del colegio y siento que hice la tarea bien,	Vida	A	Roll cabeza de familia	A3	S10
entonces la vida es la oportunidad de mejorar cada día, de ayudar a mi hija a ser mejor, tener una familia unida	Vida	A	Vínculo familiar	A4	S3
ahora llegar a la casa, acordarse de los padres y de nuestros hijos muchas cosas que llenan de sentido la vida.	Vida	A	Vínculo familiar	A4	S4
yo fui religiosa durante quince años y esa era mi vocación ayudar a los más necesitados, pero me retiré porque nadie ayudaba a mis padres y ellos eran más importantes para mí, ellos me enseñaron que la familia está primero,	Vida	A	Vínculo familiar	A4	S8

nada como ver la familia que he construido, todos contamos con todos en esta casa.	Vida	A	Vínculo familiar	A4	S10
yo digo que es lo más hermoso que Dios nos ha dado, levantarnos todas las mañanas, saber que tenemos la vida porque Dios me la dio	Vida	A	Creencias religiosas	A5	S4
Esa es la misión a la que el señor lo envió y me encanta mi vida,	Vida	A	Creencias religiosas	A5	S6
estoy agradecida pues primero con Dios y por darme la fuerza y carácter y aunque me tocó durísimo con mis hijos,	Vida	A	Creencias religiosas	A5	S7
Bueno el sentido que tiene la vida es el de amar a Dios, él es el que me ayuda siempre y me da todo.	Vida	A	Creencias religiosas	A5	S8
también le encuentro sentido en el servicio yo soy muy cercana a Dios y no me gusta eso de dar limosna en la iglesia, pero si veo una persona que necesita dinero le ayudo,	Vida	A	Creencias religiosas	A5	S9
Pues mi sentido más que todo es hacer el bien, tú actúas bien y te va bien	Vida	A	Servicio	A6	S1
por qué mi misión es servir independientemente a mis hijos a la gente que me rodea.	Vida	A	Servicio	A6	S6
Pues el sentido es vivir orgullosa de mi labor y ayudar mucho a mí me gusta colaborar	Vida	A	Servicio	A6	S7
también le encuentro el sentido al servicio yo fui religiosa durante quince años y esa era mi vocación	Vida	A	Servicio	A6	S8
si veo una persona que necesita dinero le ayudo, un pan o de pronto ropa, yo ayudo mucho a los venezolanos que vienen a mi negocio porque me dan mucho pesar, les regalo la ropa que mis hijas van dejando o lo que yo no uso y está bueno aún, les doy comida o cosas que sé les van a servir,	Vida	A	Servicio	A6	S9
representa mi entrada económica y el sustento de mi familia	Vida	A	Economía	A7	S1
El trabajo es una entrada económica,	Vida	A	Economía	A7	S2
representa varias cosas es una entrada de dinero, aunque no mucho,	Vida	A	Economía	A7	S3

El trabajo es todo porque aquí aparte de encontrar estabilidad económica, he encontrado personas	Vida	A	Economía	A7	S4
además, representa mi calidad de vida porque me brinda una economía buena y eso me ayuda a sostenerme y sostener a mi mamá con dignidad,	Vida	A	Economía	A7	S8
por otro lado, imagínese una vida sin una entrada económica digna, yo creo que vivir bien es con estabilidad en el bolsillo.	Vida	A	Economía	A7	S9
La meta es graduarme y buscar nuevas oportunidades pensando en mí hijo y mi mamá, su bienestar. He pensado comprarme un lote y construir otra casa ahora.	Vida	A	Metas	A8	S1
ya mi sueño era tener mi propio negocio salir adelante	Vida	A	Metas	A8	S2
pero para vida como mujer y persona también tengo metas.	Vida	A	Metas	A8	S3
por eso a lo que cambió es que antes las metas que tenía eran sobre mi vida y ahora sobre ellos.	Vida	A	Metas	A8	S4
inicialmente dejé de lado mi capacitación y después de un tiempo pues decidí retomarla.	Vida	A	Metas	A8	S5
yo me quedé en noveno yo dije cuando tenga mis hijos me pongo a estudiar una carrera que yo quería porque yo contaba con el apoyo del papá de mis hijos, mi esposo entonces, pero como todo se acabó	Vida	A	Metas	A8	S7
Ya para mí no podía sacar dinero entonces dije no puedo estudiar yo quería estar en la comunidad y ser de pronto una superiora y estudiar más, pero por mi retiro y todas las dificultades con mamá no puede continuar, aunque yo en mi vida continuo con algunas prácticas de la comunidad.	Vida	A	Metas	A8	S8

yo esperaba estudiar porque soy muy inteligente y me soñaba de empresaria, o viajando, me gustan los negocios internacionales, pero yo ya no pude por trabajar para mi hija.	Vida	A	Metas	A8	S9
ahora que están grandes he podido pensar nuevamente en mí y mis metas personales	Vida	A	Metas	A8	S10
Es empezando por el amor que le tengo a mis hijos.	Vida	A	Amor	A9	S5
mi vida, amo mi vida, a pesar de todo y lo que hago, como lo hago.	Vida	A	Amor	A9	S6
Bueno el sentido que tiene la vida es el de amar a Dios, a mis padres, al pobre a todos y a mí misma, la vida tiene sentido cuando uno puede querer al otro.	Vida	A	Amor	A9	S8
Salir a trotar, hacer ejercicio, dormir bien para que en el día no me el insomnio yo me alimento bien, yo voy al médico cuando lo necesito por la maternidad o por otras situaciones	Salud Corporal	B	Autocuidado	B1	S1
Y cómo le digo yo salgo a caminar de vez en cuando eso sí no muy seguido porque son un poco perezosa, si lo necesito voy al médico, me alimento bien procuro alimentarme bien a como uno puede cantidad necesaria, yo duermo bien más o menos seis y no siento que me afecte	Salud Corporal	B	Autocuidado	B1	S3
yo me alimento bien todos los días y puedo dormir bien a veces me desvelo, pero pocos días duermo 7 horas.	Salud Corporal	B	Autocuidado	B1	S4
Bueno pues siendo enfermera he procurado cuidar mi salud con buena alimentación y revisiones médicas periódicas,	Salud Corporal	B	Autocuidado	B1	S10
Pues a ver ahorita llegué como proceso de que como de desnutrición por mi parte, porque pues está una situación económica extremadamente difícil, tanto así que pues tres meses dos meses dos meses más exactamente, en los que si había para ellos no había para mí	Salud Corporal	B	Descuido de la salud	B2	S2
He sido descuidada porque uno siempre dice no tengo nada no tengo, en este momento tengo problemas con la tiroides y pues tener	Salud Corporal	B	Descuido de la salud	B2	S5

tantas cosas por hacer en el trabajo, la casa, el estudio no da tiempo y eso me genera una ansiedad horrible y me he estado subiendo de peso					
La verdad cuando ya me siento muy enferma voy al médico, pero no es mi prioridad sea mi prioridad son mis hijos y los gastos básicos	Salud Corporal	B	Descuido de la salud	B2	S6
Pues no la verdad no me preocupo tanto por mí, pues gracias a Dios casi no me enfermo yo le pido a Dios que me de salud, pero pues mis hijos primero que todo	Salud Corporal	B	Descuido de la salud	B2	S7
Bueno yo vivo muy enferma, ya perdí la cuenta de los especialistas a los que voy, por gastritis, colon, dolores en el cuerpo, tensión, problemas con las venas, bueno muchas cosas, la verdad yo me la paso en el médico por todos mis males	Salud Corporal	B	Descuido de la salud	B2	S8
No mucho la verdad no me parece importante yo duermo y como bien pero no voy al médico eso no me gusta ni las pastillas	Salud Corporal	B	Descuido de la salud	B2	S9
en medio del trabajo hay muchos, hay posibilidad de accidentes yo manejo A - Z y otras cosas y puede haber una fractura	Salud Corporal	B	Riesgos laborales	B3	S1
yo creo que la delincuencia yo soy vendedora ambulante y puede haber un robo, uno se expone a malos cosas	Salud Corporal	B	Riesgos laborales	B3	S2
El riesgo sería más que todo laboral acá está uno en la calle entonces se expone a varios riesgos por ejemplo un atraco, que un carro de pronto lo atropelle porque está uno ahí en el	Salud Corporal	B	Riesgos laborales	B3	S3
Pues lo que siempre he pensado es que me estoy estresando demasiado e intento tener a tiempo cada cosa, pero a veces no funciona del todo, y quiero tener todo aparte, pero en fin resultado mezclando las cosas de la casa con las del trabajo con las de la universidad, y eso me genera estrés	Salud Corporal	B	Riesgos laborales	B3	S5
pues de pronto el hecho de que yo me vengo caminando desde el trabajo a la casa u es lejitos entonces de pronto un robo	Salud Corporal	B	Riesgos laborales	B3	S6

El riesgo siempre es el mismo, el estrés yo no es que me estrese mucho pero siempre tengo preocupaciones y cansancio mi carga laboral es alta yo trabajo en doble jornada y la preocupación por mamá siempre	Salud Corporal	B	Riesgos laborales	B3	S8
De pronto un asalto usted sabe que con estos negocios hoy en día la delincuencia es terrible y uno podría resultar herido en eso, lo otro es que el estrés esta constante porque a veces la situación es dura primero el riesgo del estrés y la enfermedad física, porque uno debe hacer muchas cosas a la vez, el sueño es mínimo la verdad y eso empieza a deteriorar la salud, pero por otro lado la preocupación hace que uno tenga estrés	Salud Corporal	B	Riesgos laborales	B3	S9
no tiene que estar uno ahí digamos pegada una pareja que muchas veces lo maltratan o algo así, bueno le toca a uno más pesado, pero igual uno está un poco más como libre	Salud Corporal	B	Riesgos laborales	B3	S10
yo creo que es muy importante la autonomía que uno adquiere, mi marido me decía lo que podía hacer, ahora yo soy la que manda donde quiero y puedo ir y lo que quiero hacer.	Integridad Corporal	C	autonomía	C1	S3
aprendí a tener autoridad, y a establecer normas porque uno es la cabeza de un hogar y ahora es uno el que le toca decidir por si mismo y por la familia y no esperar que un hombre le ande ordenando o mandando nada a uno y menos que le prohíban las cosas a uno.	Integridad Corporal	C	autonomía	C1	S4
la otra habilidad tiene que ver con mi capacidad de hacer valer mis derechos.	Integridad Corporal	C	autonomía	C1	S5
hay momentos difíciles, pero evito involucrarme de manera inadecuada. en lo personal no lo mezclo con el trabajo,	Integridad Corporal Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S8 S1

yo cuando tengo un problema con algún cliente en fin con una persona pues yo trato de quedarme callada yo no discuto ni le llevé la contraria	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S2
actuó con calma con serenidad y con diálogo en ambas esferas de mi vida trato de llevar las cosas sin tanta alteración para estar tranquila y además poder solucionar más rápido	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S3
. Pues en el trabajo no tengo dificultades casi, pero lo que hago es que si hay una situación el cual yo me equivoque le pido ayuda a mi jefe y ella me ayuda a resolver, o me dice que hacer cuando no estoy segura sobre algo	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S5
tengo buena relación con mi jefe Prácticamente soy la mano derecha mi jefe entonces cuando es un problema a nivel de compañeras yo siempre le digo me pasa eso con esa con esa no me gusta y siempre lo hablamos y tratamos de ponernos de acuerdo	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S6
Normal tratar de solucionar depende lo normal es que si hablamos con quien sea la dificultad, si es algo que no puedo hacer yo pido ayuda o hablo,	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S7
Bueno en el trabajo lo soluciono por medio de mis superiores, yo he tenido discusiones con un compañero que dice que yo soy muy exigente y eso no le gusta, entonces vive acusándome con los padres de familia y me desautoriza con los estudiantes, entonces yo no peleo con él, sino que hablo con el coordinador para que hablen con él y me deje de molestar	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S8
a veces recurro a unos amigos para que me hagan prestamos, aunque siempre procuro mantener la calma, cuando hay clientes difíciles pues yo soy la jefe entonces yo busco la manera de solucionar,	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S9

y pido ayuda a mis familiares, muchas veces no es un tema de economía sino de apoyo moral, cuando es en el trabajo suelo hablar con mis compañeras para ver si puedo tener alguna ayuda pero es como buscar a Dios a, padre ayúdame cuando uno se ve mal acude a Dios, aunque yo lo busco siempre.	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Solución de problemas	D1	S10
con amor a Dios como ay pedir fortaleza, mi familia no está de acuerdo en mis creencias y yo no les hago caso porque el señor es mi salvavidas,	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Libertad de culto	D2	S2
En lo personal me duele cuando estoy mal económicamente me encomiendo a Dios, yo elijo cada día amar a mi Dios y así me llega la calma	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Libertad de culto	D2	S4
pero gracias a Dios las dificultades en el trabajo han sido pocas, pero lo soluciono hablando, siento que el amor de Dios es muy grande.	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Libertad de culto	D2	S6
lo que hago ante mis dificultades es orar y pedirle demasiado a Dios porque él es el que lo puede todo	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Libertad de culto	D2	S7
pero ya ve que desde que yo tenga a Dios cerca nada me falta, él es mi guía, aunque mis primos dicen que parezco una abuela rezando y con imágenes de la virgen	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Libertad de culto	D2	S8
yo me aferro a Dios, siento que desde que yo tenga esa cercanía espiritual todo va estar bien,	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Libertad de culto	D2	S9
Además, yo trabajo, pero paso mucho con ellos yo salgo bien tarde cuando el menos está dormido y ella lo cuida, yo manejo mi propio tiempo con mi negocio	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Libertad de culto	D2	S10
	Sentidos, imaginación y pensamiento	D	Libertad de culto	D2	S2

<p>pues eso de trabajar en la calle acerca a la casa porque puede uno estar pendiente de mi hija y trabajar además uno maneja sus propios tiempos y eso es muy importante porque ante un imprevisto pues uno puede disponer del tiempo,</p>	<p>Sentidos, imaginación y pensamiento</p>	<p>D</p>	<p>Independencia laboral</p>	<p>D3</p>	<p>S3</p>
<p>pues hacer muchas cosas cuando hago aseos pido que me dejen llevar el niño conmigo si no se puede entonces no me interesa, la independencia es algo fundamental por eso, también</p>	<p>Sentidos, imaginación y pensamiento</p>	<p>D</p>	<p>Independencia laboral</p>	<p>D3</p>	<p>S6</p>
<p>Con mi otra hija pues el ser independiente es la mejor estrategia porque puedo estar para ella todo el tiempo.</p>	<p>Sentidos, imaginación y pensamiento</p>	<p>D</p>	<p>Independencia laboral</p>	<p>D3</p>	<p>S9</p>
<p>Muchísimo porque yo era una persona antes de ser mamá yo era inconsciente de la importancia en el sentido del buen trato con las personas, también desarrollé buen servicio al cliente y comprensión ahora me pongo en los zapatos del otro lo que le pasa a alguien también me puede pasar a mí y todos somos diferentes y hay días en que uno está amargado y otros no entonces es adaptación.</p>	<p>Sentidos, imaginación y pensamiento</p>	<p>D</p>	<p>Habilidad social</p>	<p>D4</p>	<p>S3</p>
<p>Yo he desarrollado las habilidades sociales, porque antes era como callada, retraída y miedosa, a mí todo me daba miedo, hasta salir, pero cuando fui madre me di cuenta que ahora no era solo yo, sino que tenía otra responsabilidad, y pues se vuelve uno como más guerrero, como más fuerte</p>	<p>Sentidos, imaginación y pensamiento</p>	<p>D</p>	<p>Habilidad social</p>	<p>D4</p>	<p>S5</p>
<p>hace la facilidad de hablar y relacionarse con otros, porque si usted no sé yo digo bueno que sea sí si no me sale empanadas, entonces voy le digo al señor si necesita aseos</p>	<p>Sentidos, imaginación y pensamiento</p>	<p>D</p>	<p>Habilidad social</p>	<p>D4</p>	<p>S6</p>
<p>también me he vuelto un poco más servicial porque después que uno pasa por cosas difíciles cambia y se vuelve mejor persona,</p>	<p>Sentidos, imaginación y pensamiento</p>	<p>D</p>	<p>Habilidad social</p>	<p>D4</p>	<p>S9</p>

me marco el momento en que mi hijo nació, eso fue unas ferias y me daba era risa. Luego el impacto fue cuando ya tuve a mi hijo y llego el papá yo no tengo buena comunicación, el no estuvo en el embarazo y me impactó.	Emociones	E	Rol de madre	E1	S1
cuando nacieron los tres niños, sobre todo el del último que ese embarazo se ve bastante complicado, por emociones porque embarazo como tal no tuve ninguna alteración	Emociones	E	Rol de madre	E1	S2
pero cuando nació mi hija pues fue motivo muy especial y digamos cuando se graduó, cuando los 15 años, generalmente esos momentos están relacionados con ella.	Emociones	E	Rol de madre	E1	S3
Algunos momentos que uno yo creo que, como mamá, momento más hermoso será cuando llegan tus hijos, no sí porque yo creo que ese momento, no porque creo que ninguna mamá sea infeliz, en	Emociones	E	Rol de madre	E1	S4
Cuando estaba mi hijo muy pequeño, yo me quise ir a buscar oportunidades a otra parte y cometí el error de entregarle el niño al papá con papeles firmados con bienestar, pensando en la opción de ir a buscar futuro a otra ciudad, y yo pensé que era fácil venir recogerlo y llevármelo, pasaron tres meses cuando me dijeron viene por su hijo o se lo van a quitar,	Emociones	E	Rol de madre	E1	S5
El nacimiento de los hijos, es ver mi hija porque no sabía que era niña y luego a Nicolás ha sido muy muy emocionante en mi vida	Emociones	E	Rol de madre	E1	S6
. Lo que me marcó y fue importante para mí cuando fui mamá por primera vez eso es muy lindo y nunca se olvida.	Emociones	E	Rol de madre	E1	S7
Cuando nacieron mis dos hijas, nunca lo olvidare fue hermoso	Emociones	E	Rol de madre	E1	S9
el nacimiento de mis hijos y la muerte de mis esposos, ser madre es la felicidad más grande	Emociones	E	Rol de madre	E1	S10
Luego el impacto fue cuando ya tuve a mi hijo y cuando llego el papá yo no tengo buena comunicación, el no estuvo en el embarazo	Emociones	E	Abandono	E2	S1

y me impactó, primero su abandono y luego que regresara como si nada.					
los más tristes cuando sus papas me dejaron porque yo quería que ellas tuvieran hogar,	Emociones	E	Abandono	E2	S9
y que el papá de los hijos de uno lo deje solo ahí con esa responsabilidad es muy difícil, pero todo eso se tiene que afrontar por ellos.	Emociones	E	Abandono	E2	S3
lo que fue la muerte de mi mamá fue algo que me marcó, duro,	Emociones	E	Pérdidas vitales	E3	S2
Cuando papá murió fue muy duro, yo no estaba con él y cuando llegue eso me partió el corazón, fue muy doloroso y empecé a sentir rencor por mis hermanos porque no lo habían cuidado estando cerca de él, por los malos días que pasó, pero eso luego pasó porque me pidieron perdón y yo le pedí a dios que me diera paz	Emociones	E	Pérdidas vitales	E3	S8
y la muerte de mis esposos, esto fue algo como un shock y aceptar complicado,	Emociones	E	Pérdidas vitales	E3	S10
la emoción más común es la tristeza, cuando me recuerdan lo que pasó con el papá de mi hijo o por ser madre soltera.	Emociones	E	Sentido negativo	E4	S1
rabia, angustia y estrés yo trato de calmarme,	Emociones	E	Sentido negativo	E4	S2
a veces el estrés porque tengo que salir en la mañana, descansar para poder salir en la tarde pues todo eso lo preocupa a uno.	Emociones	E	Sentido negativo	E4	S3
entonces en esas épocas es demasiado estrés, ocupación, pero son días pico en los que siento que algo me queda grande	Emociones	E	Sentido negativo	E4	S5
Principalmente el estrés porque mantiene la preocupación de estar aquí y luego allá, del estado económico, me mantiene mal genio porque llegó a la casa y el desorden, la loza, de la estufa sucia, y me da malgenio les dio hombres ustedes son los tres acá, yo trabajo, yo	Emociones	E	Sentido negativo	E4	S7

traigo todo porque no colaboran es que uno espera que el otro haga y así y discuto mucho con ellos por el desorden en la casa					
La preocupación, demasiada porque mamá está enferma entonces yo hago un viaje necesario y estoy llamando todo el tiempo para saber cómo esta, en el colegio es el estrés con los jóvenes, usted sabe que a esa edad todos molestan y son groseros entonces a veces me sacan de casillas,	Emociones	E	Sentido negativo	E4	S8
también malgenio a mí me gusta todo bien hecho y cuando la muchacha que me ayuda en el local no rinde como yo quisiera me molesta muchísimo	Emociones	E	Sentido negativo	E4	S9
el estrés del trabajo y de pensar que mis estén solos, esa pues era más frecuente antes, la preocupación por la falta de dinero, también la tristeza porque en esta profesión uno ve gente morir a menudo y eso es muy triste,	Emociones	E	Sentido negativo	E4	S10
a nivel laboral si es mucha risa y felicidad, yo procuro no afectarme por la carga laboral	Emociones	E	Sentido positivo	E5	S1
pues me siento bien gracias a Dios debes de entender que estoy aquí ya con 3 mis hijos y ya presente todos tienen trabajo y si me siento feliz a diario.	Emociones	E	Sentido positivo	E5	S4
Pues en la oficina me la paso feliz, yo me rio mucho con los docentes, mi jefe y mi compañera de trabajo, todos nos conocemos entonces sabemos el estado de ánimo del otro,	Emociones	E	Sentido positivo	E5	S5
ver a Nico escucharlo sonreír es una emoción ver a mi hija porque ahorita no vive conmigo la veo poco y ver a los jóvenes que yo instruyó sobre dios eso es bonito	Emociones	E	Sentido positivo	E5	S6
La felicidad mi bebe me regala sonrisas todos los días, eso me hace feliz a diario tenerla, verla crecer, cuando dio su primer paso, su primera palabra eso emociona mucho, también orgullo porque mi otra hija va muy bien	Emociones	E	Sentido positivo	E5	S9

Pero también están las bonitas, la felicidad el orgullo, por ver a mis hijos ya teniendo su propia familia, otros estudiando una profesión y ver que todos me han sabido corresponder con amor y responsabilidad.	Emociones	E	Sentido positivo	E5	S10
bueno cuando es algo desagradable me encierro y lloro, yo soy chillona yo digo que no se deben afectar a los otros y por eso me desahogo sola	Emociones	E	Expresión emocional	E6	S1
trato de pensar de calmarme y busco ayuda en alguna persona cercana para estar mejor	Emociones	E	Expresión emocional	E6	S3
pero pues lo afronto con ayuda de mis compañeros, a veces siento la necesidad de desahogarme llorando y lo hago, porque es bueno llegar y descargar tanta emoción y ya al otro día llega uno mejor con energía	Emociones	E	Expresión emocional	E6	S5
busco hablar aquí la convivencia es difícil somos tres familias con genios diferentes, pero trato de decir vea esto pasa para que arreglemos,	Emociones	E	Expresión emocional	E6	S6
lo que hago es respirar, y pensar cosas diferentes para tranquilizarme, a veces me apoyo en las otras personas para que me hagan ver las cosas de otra forma.	Emociones	E	Expresión emocional	E6	S8
a veces oro para tener tranquilidad y pienso en que todo lo hago por mi familia, también trato de salir con mis amigas para distraerme y así descargar esas emociones feas, se las cuento y busco ese apoyo.	Emociones	E	Expresión emocional	E6	S10
Para mí es tener una casa y un carro, a nivel laboral encontrar un trabajo de acuerdo a mi carrera que es administración de empresas y si no puedo pues crear empresa,	Razón práctica	F	Proyección	F1	S1
Llevar la venta de huevos a otro nivel de como lo estoy trabajando, si ya no en bandeja sino de otra forma hay varias estrategias que tengo pues como en mente para para ir aumentando las ventas	Razón práctica	F	Proyección	F1	S2

En adelante y espero y quiero poder ayudar a mi hija que ella ya casi va a terminar la carrera empieza a trabajar, de todas formas, quiero seguir yo también trabajando todavía, porque me gusta me gusta mi trabajo	Razón práctica	F	Proyección	F1	S3
Pues finalizar la carrera pronto, he pensado mirar otras opciones laborales, quizás en otro departamento porque si quiero salir del ambiente, cambiar, quiero conocer otras personas,	Razón práctica	F	Proyección	F1	S5
irme de misión, estoy muy metida en las cosas del servicio entonces es esa es mi pasión	Razón práctica	F	Proyección	F1	S6
Arreglar mi casita eso es una invasión yo	Razón práctica	F	Proyección	F1	S7
Viajar, yo quiero darme tiempo a mi para descansar y reponerme de esta enfermedad	Razón práctica	F	Proyección	F1	S8
Que mi negocio crezca, eso es lo más importante como ya le dije, de él dependen mis hijas y yo las quiero ayudar a estudiar y ser personas de éxito profesional	Razón práctica	F	Proyección	F1	S9
En este momento lo que quiero es terminar de darle estudio a la pequeña, y poder disfrutar mis últimos años de trabajo, quiero compartir mucho con mis hijos y mis nietos	Razón práctica	F	Proyección	F1	S10
Bueno primero la analizo personalmente, miro los pros y contra además si me satisface, así tomo la decisión que se bueno para mí y para los demás, normalmente toma las decisiones sola.	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S1
de tanto que pienso me confundo y termino a haciendo lo que no debía siento que no tomo buenas decisiones	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S2
Para tomar decisiones hablo con alguna persona, le comenté con la persona, una hermana o algo así, con mi hija también claro	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S3
siempre me apoyo en los hijos para tomar decisiones	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S4

últimamente lo que hago es que busco mucho apoyo y me apoyo en un psicólogo, porque él me ayuda a pensar más claramente y así entiendo lo bueno y lo malo y ahí tomo la decisión.	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S5
pero pocas veces trato de hacerlo sola a veces le comento a mi hija y ya nadie más	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S6
Yo pienso mucho las opciones y los beneficios de cada una, es muy difícil a veces en ocasiones pues depende la decisión que vaya a tomar si no me defino yo misma pienso en consultarle a alguien no sobra una opinión,	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S7
creo que a veces lo pienso mucho tiempo, pero pocas veces me equivoco tomando decisiones.	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S8
Yo tomo las decisiones con ayuda de dios, le pido iluminación y luego les comento a mis papas y mi hija, yo creo que la decisión importante a veces uno solo les ve un lado a las cosas	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S9
Le pido a Dios que me ilumine, si es muy difícil hablo con mis hijos y pido su opinión, incluso con mis amigas del trabajo o mi familia todo el mundo dice que yo sirvo para psicóloga porque se escuchar, no me gusta criticar ni juzgar a los otros, eso es maluco, yo los escucho trato de orientarlos, ayudar a buscar soluciones o lados positivos, como de ayudar	Razón práctica	F	Toma de decisiones	F2	S10
intento ayudar y hago lo que esté a mi alcance y me frustra no ayudar más, pero si puedo ayudar con una acción o con un consejo lo que sea.	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S1
yo trato de mirar cómo le puedo colaborar de la mejor manera o así no le pueda colaborar económicamente, al menos dándole un consejo o apoyándolo	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S2
como darles un consejo para que sean positivos y se sientan mejor y con otras personas también hablar y si se puede hacer algo se hace	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S3
	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S4

Si es algo un compañero de trabajo y es sobre algo laboral es como fácil porque uno busca consulta, y ve en que se le puede colaborar, si se puede se hace algo, es como busquemos opciones, o al menos apoyo con alguna orientación	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S5
en el trabajo preguntarle qué le pasa, aconsejarla y estar apoyando y aparte siempre ayudar a los demás o sea ése siempre es el servicio y no interesa que lo conozco no lo conozco	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S6
Si es un compañero de trabajo ayudo en lo que sea, solucionando o dándole ánimo, si es por economía le presto yo siempre estoy al pendiente de ayudar a mis compañeros porque pueden tener dificultades laborales o personales	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S8
Mis compañeros de trabajo pues ver en que se les puede aconsejar, mi empleada es más joven y a veces se ahoga en vasos de agua entonces yo le ayudo a ver las cosas con claridad, si es algo personal yo le doy permiso, o le presto dinero lo que sea,	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S9
siempre les doy apoyo moral y si puedo hacer algo estoy dispuesta a ello, por ejemplo, que les cuide los hijos a mis hermanos un día, o que les preste algo de dinero	Afiliación	G	Compañerismo	G1	S10
Tengo una amiga de toda la vida que vive al lado de mi casa, aparte de ella son dos compañeras de trabajo, mejor dicho, mi compañera y mi jefe	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S1
pues ahora con las dos señoras de acá la casa, les cuento mis cosas hablamos y nos apoyamos mucho	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S2
son ellas acá donde vivo compañeras de arriendo, de apartamentos en donde estamos unas vecinas aquí, son las amistades más cercanas que tengo	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S3
Pues son dos compañeras de trabajo, porque compartimos todo el día y nos llevamos muy bien, ellas me conocen, saben cuándo estoy	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S5

triste, cuando estoy bien, depende del genio, es una relación bonita y no afecta para nada el trabajo, nosotras somos amigas acá en la institución y planeamos actividades fuera del trabajo,					
Mis compañeras de trabajo, festejamos fechas especiales y mi jefe que es mi amiga, confidente, hermana y pues tengo amigos con los que hablo	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S6
Tengo varias amigas pero con una comparto bastante, sí pero ahí hablamos todos los fines de semana o nos vemos en la casa, ella prepara algo y me lleva o yo voy a preparar algo rico y le llevo, a veces vamos a jugar mini Tejo y tomamos algo	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S7
Son dos amigas una monja y la otra excompañera de trabajo, les cuento todos mis pesares y alegrías	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S8
Es una amiga muy joven, ella estudia en la universidad y la conocí porque era novia de un hermano ya terminaron pero en la casa la queremos mucho y lleva seis años siendo muy cercana a la casa,	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S9
Son mis hermanas y mis compañeras de trabajo, sobre todo las más antiguas, con quienes he trabajado durante tantos años,	Afiliación	G	Relaciones interpersonales	G2	S10
a veces uno entiende mucho a las señoras que viven conmigo porque todas somos madres cabeza de familia y nos podemos comprender unas a otras.	Afiliación	G	Empatía	G3	S2
pues se le apoya, se le comprende y al menos es apoyar con la escucha	Afiliación	G	Empatía	G3	S5
porque a mí también me ha pasado y a mí también mis amigas me hacen sentir mejor cambiar de ánimo, entonces eso hago yo, como a uno le pasa a los otros también y la situación difícil de uno también le puede pasar a otro, yo trato de estar en su lugar.	Afiliación	G	Empatía	G3	S7
Cuando es un compañero de trabajo me afecta un poco, entonces trato de ayudar	Afiliación	G	Afectación emocional	G4	S1

aunque a veces me dejó afectar por problemas ajenos y estoy trabajando en eso para no involucrarme tanto, me meto mucho y me dejó cargar y eso no es bueno.	Afiliación	G	Afectación emocional	G4	S2
cuando es de la familia me preocupo y vivo pensando en eso me estreso y trato de estar pendiente	Afiliación	G	Afectación emocional	G4	S4
el apoyo es incondicional, con quienes más me involucro emocionalmente es con mi familia,	Afiliación	G	Afectación emocional	G4	S5
Yo estoy muy en desacuerdo de todas esas personas que son muy cochinas por decirlo así, que no cuidan, no estoy de acuerdo que la gente bote al piso o que se confíen de la gente que se encarga del aseo	Otras especies	H	Conciencia ambiental	H1	S1
sobre todo, procuro ahorrar agua y luz todo son bombillos ahorradores y procuro no botar mugre a la calle y eso	Otras especies	H	Conciencia ambiental	H1	S3
no tiro basura a la calle, ahorro el agua y la luz me gusta cuidar el medio ambiente y que este bello cuidar las plantas y árboles	Otras especies	H	Conciencia ambiental	H1	S4
soy muy cuidadosa doy Lora de no botar papeles ahorrar agua, luz, reciclar	Otras especies	H	Conciencia ambiental	H1	S6
Procurar mantener la basura organizada, la tenemos separada en bolsas y la sacamos el día que toca	Otras especies	H	Conciencia ambiental	H1	S7
Muchas, yo soy de plantar árboles de tener jardín, me gusta pensar en el oxígeno de las plantas, nunca tiro basura a la calle a veces participo en jornadas ecológicas	Otras especies	H	Conciencia ambiental	H1	S8
muchos, soy cuidadosa con el reciclaje	Otras especies	H	Conciencia ambiental	H1	S10
más que eso es educar a las personas en ese cuidado yo lo trato de expandir a mis personas cercanas para que esa ayuda sea más impactante, más que nada a mi familia.	Otras especies	H	Transmisión generacional	H2	S1
trato de enseñarle a mis hijos y a la gente con la que estoy la importancia de cuidar el medio ambiente.	Otras especies	H	Transmisión generacional	H2	S6

les he enseñado a mis hijos a separar las basuras, a cuidar el agua, a ser conscientes de la importancia de cuidar las plantas	Otras especies	H	Transmisión generacional	H2	S10
pues no muchos cuidados del medio, solo ahorro el agua la luz, pero solo por economía	Otras especies	H	Indiferencia ambiental	H3	S2
Yo tengo poco cuidado con el medio ambiente, en el trabajo gasto demasiado papel, como una loca, sin piedad, yo soy poco de reciclaje, yo intento botar la basura donde va, pero me molesta que le resto no lo haga entonces se me olvida.	Otras especies	H	Indiferencia ambiental	H3	S5
Yo solo lo de no botar basura, y pues ahorro de luz y agua más que todo por los recibos, pero en ese sentido si no soy tan responsable.	Otras especies	H	Indiferencia ambiental	H3	S9
mi tiempo libre casi no tengo aprovecho para descansar porque ahora yo uso la mañana para hacer vueltas entonces es poco en realidad	Juego	I	Limitado tiempo libre	I1	S3
Pues en realidad no tengo, a veces me doy mi espacio, pero es poco	Juego	I	Limitado tiempo libre	I1	S5
eso solo es los domingos, mejor dicho, mi tiempo libre casi no	Juego	I	Limitado tiempo libre	I1	S7
No yo casi no tengo momentos para mí,	Juego	I	Limitado tiempo libre	I1	S8
Yo casi nunca tengo, con un negocio le toca a uno estar muy pendiente, acá un se ríe mucho con los clientes	Juego	I	Limitado tiempo libre	I1	S9
pues en realidad no tengo mucho tiempo,	Juego	I	Limitado tiempo libre	I1	S10
compartir con mis hijos eso me gusta mucho dedicarles lo poco que me queda	Juego	I	Tiempo en familia	I2	S4
salgo con la niña a dar una vuelta, cine de vez en cuando, piscina, pero casi siempre es con ella.	Juego	I	Tiempo en familia	I2	S5
Lo manejo con mi nieta me dedico mucho a ella y a descansar me recuesto y eso solo es los domingos,	Juego	I	Tiempo en familia	I2	S7

lo demás es con mi mamá en la casa cuidarla, hablar con ella me gusta el tiempo que pasamos juntas.	Juego	I	Tiempo en familia	I2	S8
visitar a mis papás, pero por lo general siempre me visitan a mí porque yo vivo aquí	Juego	I	Tiempo en familia	I2	S9
casi siempre es reunirme con la familia, o salir con mis amigos del trabajo	Juego	I	Tiempo en familia	I2	S10
Trato de ser voluntaria de una fundación y de ir a los hospitales con niños con cáncer disfrazada de payasa y alegrarles a ellos un poco el rato	Juego	I	Servicio social	I3	S1
como ya le había dicho me gusta ayudar a los enfermos y hacer obras de caridad como lo aprendí en la comunidad.	Juego	I	Servicio social	I3	S8
también visito enfermos de algún hogar de ancianos, les llevo algo y los acompaño un tiempo.	Juego	I	Servicio social	I3	S10
me voy para una finca en Piedecuesta es como una terapia en los momentos difíciles y hay verde naturaleza, pajaritos, eso me gusta disfruto,	Juego	I	Contacto con naturaleza	I4	S2
en diciembre mis 4 días libres voy a mi pueblo descanso allá todo es tranquilo muy lleno de árboles y naturaleza.	Juego	I	Contacto con naturaleza	I4	S9
y me gusta mucho caminar cuando se puede en las mañanas, disfrutar de la naturaleza,	Juego	I	Contacto con naturaleza	I4	S10
es un grupo de amigos y hablamos de la palabra de Dios, pero como amigos no es una iglesia	Juego	I	Prácticas religiosas	I4	S2
No yo casi no tengo momentos para mí, lo único es de pronto ir a misa muy juiciosa o escucharla por televisión	Juego	I	Prácticas religiosas	I4	S8
orar y darle gracias al señor por sus bendiciones,	Juego	I	Prácticas religiosas	I4	S10
Yo soy muy negada con esos temas, no estoy de acuerdo con sus propuestas o con sus vidas, yo soy muy curiosa y me gusta investigar el pasado de los gobernantes para saber algo sobre	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S1

quienes pretenden dirigir, y a veces como que digo pero que harán si no cumplen con sus requisitos, yo voy como mi deber ciudadano a votar y ya.					
pues participó en elecciones antes yo estaba muy metida en política ahora no pero el voto es la manera de expresarse	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S2
yo no participó en política eso me parece maluco, pero cuando hay elecciones si voy a votar	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S3
yo solo voto de vez en cuando	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S4
Votaciones cuando me toca, realmente no es que me gusta, sino que me eligen como jurado, por mi fuera no iría, lo hago no por gusto.	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S5
solo elecciones no en política	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S6
Yo participo en elecciones, pero no en marchas y tampoco me involucro en política no me queda tiempo	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S7
Pues en lo único que participo es en elecciones, no me gusta la política ni marchas ni nada de eso.	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S8
Bueno pues con los votos, no hago política ni nada, de hecho, muchas veces me abstengo de votar, no me gusta eso	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S9

no soy muy amiga de la política, uno con tantas obligaciones no tiene tiempo para eso, pero si soy responsable con las votaciones, con ver las propuestas de candidatos y elegir lo más adecuado posible.	Control del entorno	J	Limitada participación política	J1	S10
yo vivo en estrato 2 la casa es propia	Control del entorno	J	Adquisición	J2	S1
estrato 1, vivo en una invasión en proceso de legalización casa propia.	Control del entorno	J	Adquisición	J2	S7
estrato 2 casa propia, la compré feíta y vieja y la arreglé ahora es muy cómoda	Control del entorno	J	Adquisición	J2	S8
estrato 2 casa propia la compre poco a poco	Control del entorno	J	Adquisición	J2	S10
La verdad desde mi rol el aporte al país es como que, mostrar que uno no depende de un hombre y que si una relación se termina entonces uno ya no puede seguir adelante o no puede sacar una familia adelante, es el ejemplo del trabajo de ser berraca como se dice aun estando sola,	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S1
la pregunta es interesante porque usted ve que las familias se sientan en las aceras a pedir limosna con los hijos, a mí me ha tocado pasar hambre pero yo no soy capaz de sacar a mis hijos y ponerlos en un semáforos y exponerlos a peligros para ganar dinero prefiero trabajar y ver la forma de buscar los recursos y el sustento	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S2
guiar a los hijos darles ejemplo de trabajo y educación, estar pendiente de que los hijos no se desvíen para que sean buenos ciudadanos	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S3
saber educar los hijos eso es un aporte para la sociedad. yo la apoyo para que estudie mucho y está en la universidad entonces la apoyo	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S4

Yo creo que es enseñar a ser responsable, porque hoy en día falta eso, entonces yo estoy formando dos jóvenes por el camino de la responsabilidad y el respeto entonces le estoy aportando al país dos buenos ciudadanos, para tener un mejor ambiente social	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S5
enseño a mis hijos a ser buenos seres humanos y el servicio, a reírse mucho y ser felices en la vida.	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S6
Pues con esos roles lo que contribuyo es ayudando a formar a mis hijos de pronto no han sido lo que esperaba, pero me esforcé y también soy un ejemplo para otras mujeres de ver que me tocó sola	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S7
Enseñarle a la gente a ser responsable con los papás, porque nadie los valora cuando se vuelven abuelos y dejan de funcionar, pero ellos nos enseñan todo entonces un buen país tendría una cultura de cuidado por el adulto mayores	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S8
Bueno el negocio propio es construir empresa y darle empleo a alguien creo que así se construye país porque se impacta en la vida de alguien más a la vez	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S9
creo que el más importante es haberle dado a esta sociedad cinco personas bien educadas, decentes, sin mañas, es haber educado a mis hijos bien y dejarlos preparados para que aporten al país	Control del entorno	J	Aporte social	J3	S10
y más con el tiempo, porque todo debe estar coordinado para alcanzar a cumplir con ambos roles, que eso es lo que uno más en última necesita organizarse	Organización	K	Tiempo	K1	S3
y con el tiempo, ahora uno se vuelve como con más capacidad de planificar y ver en qué momento se hace cada cosa para que no le quede grande tantas funciones en poco tiempo	Organización	K	Tiempo	K1	S5
y pues organización del tiempo, porque cuando un tiene hijos y trabajo lo debe pensar y planificar todo.	Organización	K	Tiempo	K1	S6
día tengo que planificar todo y ser ágil para hacer los trabajos pronto cómo que uno trabaja desde la casa ya lo que va hacer	Organización	K	Tiempo	K1	S7

mañana voy a organizar esto en un día debo hacer un aseo general y hay casas muy sucias entonces es hacerlo bien y rápido					
y ahora que vivo con ella es planificar mi tiempo para poder estar con ella y responder en el trabajo.	Organización	K	Tiempo	K1	S8
también la organización, porque llevar una familia sola y un trabajo a la vez no es fácil si uno no lo organiza todo, nada sale bien en términos de dinero y tiempo.	Organización	K	Tiempo	K1	S10
también organizar mi trabajo para hacer las cosas bien en el tiempo estipulado, y mantener el escritorio en orden para no estresarme.	Organización	K	Trabajo	K1	S1
eso aplica para el trabajo uno de secretaria debe ser muy organizada.	Organización	K	Trabajo	K1	S5
en el trabajo planificar todo desde la apertura hasta el cierre.	Organización	K	Trabajo	K1	S6
a organizar esto en un día debo hacer un aseo general y hay casas muy sucias entonces es hacerlo bien y rápido también he aprendido a ser más exigente porque la gente quiere buenos aseos.	Organización	K	Trabajo	K1	S7
una es ser más ahorrativa, porque ya no se puede desperdiciar, ya no compro cosas caras por impulso hay más control y planificación,	Organización	K	Recursos	K1	S1
Sí claro al hacerse una madre cabeza de familia uno se organiza más con el dinero, no se puede gastar tanto y fui más ahorrativa	Organización	K	Recursos	K1	S3
con el dinero, porque antes uno gasta en sus cosas y caprichos luego no se puede hacer eso	Organización	K	Recursos	K1	S6
También me volví ahorradora porque mi sueldo es bueno, pero no me lo puedo gastar en cosas innecesarias porque ante una emergencia con mamá necesito tener platica ahorrada, eso es tener anticipación,	Organización	K	Recursos	K1	S8
porque llevar una familia sola y un trabajo a la vez no es fácil si uno no lo organiza todo, nada sale bien en términos de dinero y tiempo	Organización	K	Recursos	K1	S10
así haya altibajos en la vida, pero hay que saberlos afrontar	Afrontamiento	L	Resiliencia	L1	S1
es un orgullo no haberme rendido.	Afrontamiento	L	Resiliencia	L1	S1
es ser capaz de afrontar todo.	Afrontamiento	L	Resiliencia	L1	S2

y por la situación que a veces tiene que pasar, pero igual en la vida toca que aceptar las cosas como vengan cosas buenas y malas y cuando llegan los días más oscuros lo importante es hacerles frente y aprender de ellos para mejorar aprovechando para algo positivo los momentos difíciles;	Afrontamiento	L	Resiliencia	L1	S3
porque a veces uno está cansado y no quiere seguir, pero pues por ellos uno se repone	Afrontamiento	L	Resiliencia	L1	S5
digamos que también me volví bastante resiliente porque antes las cosas me afectaban emocionalmente ahora no porque sé que debo estar bien para estar con mi mami y rendir en el colegio	Afrontamiento	L	Resiliencia	L1	S8
para mí la vida significa la oportunidad de levantarse después de los fracasos y creo que cuando uno tiene hijos eso es más fácil	Afrontamiento	L	Resiliencia	L1	S10
mi familia es la razón por la que me levanto a diario.	Afrontamiento	L2	Motivos	L2	S3
acordarse de los padres y de nuestros hijos muchas cosas que llenan de sentido y motivos la vida.	Afrontamiento	L2	Motivos	L2	S4
y cuando hay días difíciles me acuerdo que en la casa está mi motivación para ser paciente y seguir trabajando.	Afrontamiento	L2	Motivos	L2	S5
levantarse después de los fracasos y creo que cuando uno tiene hijos eso es más fácil	Afrontamiento	L2	Motivos	L2	S10
