

## ¿Qué estresa a las mujeres pobres?.

Climent, Irma Graciela (IIGG - FCS, UBA / CONICET y ).

Cita:

Climent, Irma Graciela (IIGG - FCS, UBA / CONICET y ) (2000). *¿Qué estresa a las mujeres pobres?. IV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-033/246>

**IV JORNADAS DE SOCIOLOGIA  
Facultad de Ciencias Sociales. UBA**

***MUJERES, POBREZA Y ESTRÉS:  
¿Qué estresa a las mujeres?***

**Graciela Irma Climent**

**Instituto de Investigaciones “Gino Germani”, Facultad de Ciencias  
Sociales, UBA/ CONICET**

**Colaboradoras: Diana Beatriz Arias y Cecilia Spurio**

**Hospital Materno Infantil “Mohibe Akil de Menem”,  
Grand Bourg, Provincia de Buenos Aires**

**Buenos Aires, Noviembre de 2000**

---

## INTRODUCCION

Todas las personas nos enfrentamos a situaciones que resultan estresantes. En el caso de las mujeres de sectores populares, estas situaciones están mediadas por la condición de género y por el contexto de pobreza en el que ocurren. ¿Qué es lo que estresa a estas mujeres? ¿Cómo afrontan estas situaciones estresantes?

### 1. CAMBIO Y ESTRÉS

Las familias y las personas que las integran afrontan permanentes cambios derivados, por un lado, de las transformaciones sociales. Por otra parte, los cambios derivan del hecho de que los integrantes de la familia cumplen un "ciclo vital individual" que se da dentro de un "ciclo vital familiar" que constan de varias etapas cada uno. El pasaje de una etapa a otra tales como las uniones conyugales, los nacimientos, la adolescencia o la independización de los hijos implican cambios con sus correspondientes crisis. (22)

Esas crisis se interceptan con otras, de tipo coyuntural, derivadas de la muerte o enfermedades de allegados, desempleo, migraciones, catástrofes naturales, divorcios, etc.

Ambos tipos de crisis, las vitales y las coyunturales implican la necesidad de enfrentar un cambio y provocan estrés. Éste puede definirse como una situación de tensión que paraliza en la búsqueda de soluciones o en la toma de decisiones. Se caracteriza por una sensación de malestar y por el sentimiento de que no se tiene control sobre algunos o muchos aspectos de la vida.

A estas situaciones y factores de la vida cotidiana que son generadoras de conflictos a nivel familiar, escolar, laboral, etc. se los considera como *estresores*, -o fuentes del estrés- dentro de los que pueden distinguirse:

1. *Eventos vitales estresantes*: nacimiento, enfermedad, mudanzas, etc. que implican una necesidad de adaptación brusca.
2. *Tensiones vitales crónicas*: situaciones que suponen perturbaciones de tipo más permanente y que quizás, sean menos perceptibles y no conllevan cambios bruscos tales como las dificultades económicas, la insatisfacción laboral, los problemas de salud crónicos, etc.

Pero no todas las familias ni personas son igualmente vulnerables; algunas cuentan con factores "protectores" que pueden movilizar en su ayuda y que les permiten enfrentar las situaciones estresantes, amortiguando su impacto. Estos mediadores del estrés son los *recursos personales*, que se relacionan con las estrategias de afrontamiento o "coping" y los factores externos o *recursos sociales* que proveen apoyo social. ( 9, 14, 19, 22, 25, 29)

Si una persona debe enfrentar demasiados cambios -*apilamiento de situaciones críticas*- hay mayor probabilidad de que se enferme. Sin embargo, la percepción de control sobre esas circunstancias estresantes, así como su deseabilidad o previsibilidad, pueden mitigar los efectos del estrés. (2,8)

## 2. RECURSOS PERSONALES Y SOCIALES

### 2.1 Recursos personales

#### 2.1.1. Características de personalidad

Dentro de los recursos personales se encuentran las características de personalidad que pueden incrementar el potencial del individuo para enfrentar el estrés. Funcionan como sistemas de orientación o predisposición globales para interpretar y evaluar la

realidad y actuar en consecuencia. Algunas de ellas tienen efectos negativos como la rigidez, el fatalismo, la desconfianza, la pasividad, la inseguridad, la incapacidad para comunicarse o la baja autoestima ya que bloquean a la persona en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones a los problemas.

Las características de personalidad opuestas a éstas determinan la percepción del locus interno de control o sea que la persona se ve a sí misma como teniendo control sobre lo que acontece. Tendrá una actitud reflexiva y crítica ante la información que reciba, es más probable que esté dispuesta a aceptar el apoyo o ayuda que puedan brindarle, todo lo cual la hace más capaz para enfrentar los distintos problemas.

### **2.1.2 Vínculo de apego y soledad**

Desde su nacimiento el niño establece un vínculo especial con una figura adulta, comúnmente la madre, que se encarga de sus cuidados y alimentación. Este vínculo, conocido como apego, representa la primera relación social del niño e influye marcadamente sobre las siguientes. (3,12, 24)

Se tiende a reaccionar con intensa ansiedad e ira ante la separación de la figura de apego. En la niñez y en la adolescencia, la muerte, separación o abandono de los padres es una fuerte pérdida fuente de dicha ansiedad.

Ainsworth (citada en 24) describió tres estilos de apego :

1. Apego seguro: se da en niños cuyos cuidadores responden a las necesidades cuando éstos las presentan; la interacción es fluida, son cuidados, queridos.
2. Apego ansioso/ ambivalente: el cuidador ansioso presenta una respuesta de cuidado inestable, imprevisible; el niño se siente crónicamente solo.
3. Apego ansioso/ elusivo o evitativo: el cuidador es básicamente inexpresivo o rechazante; el niño se vuelve desapegado, socialmente aislado, irritable, distante.

La teoría del apego sostiene que vínculos de apego seguro entre padres e hijos promueven vínculos interpersonales positivos en el futuro, permiten que la persona desarrolle confianza en sí misma y la capacidad de dar y recibir. Funcionarían desarrollando la capacidad de afrontamiento en situaciones de crisis. (24)

Los estilos de apego son aprendidos y suelen repetirse con los hijos. Pero son modificables si se producen cambios en el estilo de cuidado de los padres. Así mismo, los adultos con apego poco seguro en la infancia pueden modificar ese estilo con sus propios hijos al aceptar las experiencias negativas del pasado y cambiar el modelo de las relaciones interpersonales.

Large (18) señala que ante la *abdicación parental*, que se da cuando uno de los padres abdica prematuramente a su función, ya sea por fallecimiento, abandono, alcoholismo crónico, etc., es posible que los hijos sufran de soledad. Es la pérdida de la situación de protección la que genera la experiencia penosa de soledad y el sentimiento de haber sido abandonados.

La carencia de apego seguro conduce a la soledad emocional, que conlleva sentimientos de ansiedad, aislamiento, desesperanza y a una búsqueda más o menos compulsiva de otros como proveedores de la relación necesitada.

La percepción de la soledad se acentúa en el adolescente dado el doble movimiento con sus figuras de apego: se desapega de los padres de la infancia -por los que se siente incomprendido- y busca nuevas relaciones con sus pares- aunque a veces no tienen oportunidades de contacto- (24)

La soledad en la adolescencia fue relacionada con el fracaso en la satisfacción de necesidades de relación con pares y relaciones íntimas (26). Dos ámbitos importantes de desarrollo son el vecindario y la escuela. Por lo tanto las jóvenes de sectores populares que no concurren a la escuela y no trabajan ni se relacionan con otras jóvenes del barrio es más probable estén aisladas y sufran de soledad.

### **2.1.3 Los estilos de afrontamiento**

Billing y Moos (citado en 4) definen las estrategias de afrontamiento como intentos del individuo para utilizar recursos personales y sociales que lo ayuden a manejar reacciones de estrés y realizar acciones específicas para modificar los aspectos problemáticos del medio. La función de las estrategias de afrontamiento en la solución de problemas es la facilitación de la toma de decisiones y/o la acción directa para remover los estresores.

El proceso de afrontamiento se da conjuntamente con el proceso de valoración de la situación que se refiere a la evaluación que el individuo hace acerca del significado personal de un evento dado y de lo adecuado de los recursos de que dispone para afrontarlo.

La valoración de la situación es definida como la evaluación primaria. Las situaciones pueden ser evaluadas como:

1. irrelevantes: cuando el individuo considera que no conlleva consecuencias negativas para él.
2. benignas o positivas: cuando se la considera como favorable para lograr o mantener el bienestar personal,
3. daño o pérdida: cuando percibe que ha recibido ya algún perjuicio
4. amenazante: es muy probable que los daños o pérdidas ocurran.
5. desafío: cuando hay una valoración positiva de las fuerzas necesarias para afrontar el evento.

Las últimas tres situaciones son consideradas “estresantes”.

Los estilos de afrontamiento se refieren a un modo pautado de respuestas que los individuos van aprendiendo. Siguiendo a Folkman (13), Lazarus y Lurnier (19) Moos y Feurstein (citados en 20,24) pueden distinguirse los siguientes estilos:

1. Afrontamiento cognitivo:
  - a) pensamientos dirigidos a reducir la emoción (por.ej.eliminar los pensamientos negativos)
  - b) pensamientos dirigidos a cambiar la evaluación de la situación (por ej. restar importancia a la situación)
2. Afrontamiento conductual-motor:
  - a) dirigido a reducir la emoción (conductas para reducir la emoción, por ej. buscar apoyo emocional)
  - b) dirigido a cambiar la situación (conductas para solucionar el problema)
3. Afrontamiento pasivo: el individuo trata de no responder a las demandas del medio.
4. Afrontamiento evitativo: por medio de conductas como dormir, beber o comer en exceso, se intenta eludir el problema.

Además de los mencionados, dentro de los recursos personales han de considerarse las representaciones sociales, las creencias, valores, normas, actitudes y conocimientos que se tengan en relación a distintos aspectos de la vida cotidiana, a las relaciones con el medio, etc. Todos estos factores pueden operar como factores protectores o de riesgo, amortiguando o aumentando el estrés.

## **2.2 .Recursos sociales**

### **2.2.1 Redes sociales**

Los recursos sociales se refieren a las provisiones del sistema de apoyo que puede ser definido como un conjunto de personas consistente en una persona focal y todos los familiares, amigos, vecinos y otras personas que estén disponibles para ayudarla y las relaciones que se dan entre esas personas (16 ).

A esta configuraciones de personas, instituciones y relaciones se la denomina red social. Comprende el conjunto de todas las relaciones que un individuo percibe como personalmente relevantes o que son, de hecho, relevantes. (1,15, 28)

### **2.2.2 Apoyo social**

De estos recursos sociales se obtiene *apoyo social* que, definido en términos de integración y participación social, toma en cuenta la cantidad y calidad de relaciones con que cuenta un individuo -matrimonio, amistad, pertenencia a organizaciones- que contribuirán a su adecuada integración social. Lo opuesto a la integración es el aislamiento social, definido por la escasez y poca heterogeneidad de las relaciones interpersonales y la falta de participación en instituciones. (9)

El aislamiento implica menor apoyo social por lo cual es considerado como un factor de vulnerabilidad. En caso extremo el aislamiento deriva en marginalidad, que determina la exclusión de una persona o grupo -clase social baja o grupo étnico, nacional o religioso minoritario- de los beneficios que sociedad. (11,17)

El apoyo puede derivar de un sistema informal -que surge de los familiares, amigos, compañeros y vecinos- o de uno formal - constituido por instituciones como escuelas, hospitales, clubes, iglesias, entidades barriales, grupos de autoayuda, etc. (9, 15)

El apoyo social puede ser a) emocional -sentirse querido y tomado en cuenta, sentir confianza en que los demás lo pueden ayudar-, b) instrumental -cuidar a los chicos o a los enfermos, conseguir medicamentos, ayuda en las tareas domésticas, préstamo de objetos o dinero,etc.- y c) informacional -información sobre cómo resolver los distintos problemas, a quién o a dónde recurrir-. (9, 24)

Se ha visto que las personas sometidas a situaciones estresantes acuden a personas de su entorno antes que a especialistas en salud mental. (9) y que la interacción con no parientes amplía las redes de información y apoyo en general, a la vez que sobre los sujetos se ejerce mayor presión social para adaptarse a las normas. Es decir que el aislamiento se asocia con menor apoyo y menor regulación social.

Por otra parte, los vínculos familiares son más estables que los no familiares por lo que cuando se trata de resolver un problema grave, los primeros son más confiables que los otros. Además las redes familiares son activadas más por expectativas y presiones sociales que por impulsos de lealtad. En cambio las no-familiares responden por interés, responsabilidad y lealtad. Además, es frecuente que las personas no movilicen los recursos de la red no familiar porque no se sienten con derecho a hacerlo. (28)

Un aspecto a señalar es que la existencia de sistemas informales y formales de apoyo no implican siempre apoyo social recibido sino que éste depende del grado de compromiso entre las personas de las red, el grado de conflicto entre ellas y su efectivo funcionamiento. El apoyo social se genera en las relaciones sociales pero no

se identifica con ellas. (27)

Sintetizando, tanto los recursos personales y los sociales regulan los efectos del estrés. Cuanto más integrada esté la personalidad de la persona y cuanto más esté integrada ésta y su familia a la comunidad, mayor probabilidad tendrá de recibir apoyo social y de reducir los efectos negativos derivados de las situaciones vitales y coyunturales estresantes.

#### **4. POBREZA Y MARGINALIDAD**

Entre las variables macrosociales que afectan la capacidad de afrontamiento, el hecho de haber vivido permanentemente en contextos de pobreza, con la consiguiente carencia de todo tipo de recursos, es una experiencia particularmente marcante y desmoralizante que se traduce en el sentimiento de no tener control sobre el medio, que se construye en repetidas experiencias de no acceso a los recursos.

La percepción de no control es reforzada por las instituciones encargadas de brindar ayuda mediante mecanismos de descalificación, generando en los individuos que recurren a ellas desesperanza y falta de confianza en sí mismos. A ese proceso desmoralizante se lo ha designado "desesperanza aprendida" (28).

La pobreza puede entenderse como la carencia de recursos materiales y simbólicos. Cuando sobrepasa ciertos límites –díficiles de precisar- deviene en marginalidad. La pobreza está estrechamente vinculada con la distribución de esos recursos y también con las formas en que se definen las relaciones de subordinación y control de la sociedad. (21)

Los recursos económicos son sólo uno de los elementos para caracterizar las situaciones de pobreza y marginalidad porque existe una pobreza integrada que no implica marginalidad, en la que los individuos tienen acceso a servicios asistenciales que le aseguran cierta estabilidad. (5)

La marginalización, en cambio, es un proceso que conlleva una dinámica de exclusión y expulsión que se expresa por la disolución del vínculo social o la "desafiliación". Sin dejar de lado la cuestión económica, Castel considera que la pobreza puede ser entendida como un efecto situado en la conjunción de dos vectores :

1. Un eje de integración-no integración respecto al TRABAJO es decir con los medios por los cuales el individuo logra, o no, reproducir su existencia en el plano económico.

#### **Trabajo estable- trabajo precario- carencia de trabajo**

2. Un eje inserción-no inserción en una sociabilidad socio-familiar, es decir la inscripción o la ruptura con respecto al SISTEMA RELACIONAL en el seno del cual se reproduce su existencia en el plano afectivo y social.

#### **Inscripción relacional fuerte- fragilidad relacional- desafiliación o marginalidad**

La intersección de ambos ejes define zonas:

1. *la zona de integración*: Trabajo estable e inscripción relacional fuerte.
2. *la zona de vulnerabilidad* : Trabajo precario y/o fragilidad relacional.
3. *la zona de marginalidad o desafiliación*: Carencia de trabajo y desafiliación.

Las fronteras entre las zonas son porosas. La desafiliación se alimenta de la zona de la vulnerabilidad y aumenta en momentos de crisis económicas. Los individuos ubicados en esta zona están en riesgo de caer en la marginalidad. Sin embargo, una

buena ubicación en uno de los ejes puede compensar una mala en el otro determinando diversos grados de vulnerabilidad.

O sea que, en el origen de la marginalidad está la precariedad económica pero también la vulnerabilidad relacional determinando situaciones de riesgo por ese doble proceso de no integración o expulsión del trabajo y de no inserción en una red relacional de protección cercana, fundamentalmente la familia.

Los principales indicadores que sugieren el debilitamiento de la familia -índice de casamiento, de fecundidad, de divorcio, de nacimientos ilegítimos, de familias monoparentales- se incrementaron a partir de mediados de los años setenta. De esto no resulta el "fin de la familia" sino una restricción de las protecciones que ella garantiza y una fragilización de su estructura, convirtiéndola en una "familia insegura".(5)

Pero esta tendencia está acentuada en las categorías sociales más desfavorecidas. Por ejemplo, en las familias monoparentales se asocian la precariedad económica, el aislamiento relacional y el riesgo de desocupación.

La situación de escasez de ingresos que caracteriza al pobre, va definiendo las condiciones para su menor participación activa y pasiva. Así, la línea que separa la marginalidad de la pobreza es tenue y en ocasiones se diluye. Esta situación hoy en día es más marcada por lo que hace que la pobreza y el empobrecimiento adquieran características alarmantes por el peligro de caer en la marginalidad. (1)

## **5. GENERO, ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO**

La bibliografía da cuenta de las diferencias en la percepción de las fuentes de estrés de acuerdo al género. Para los hombres, los estresores laborales han sido más frecuentemente relacionados con los síntomas de estrés que los estresores familiares; en cambio, las mujeres son más vulnerables al estrés familiar, especialmente al conflicto e insatisfacción marital. (23)

De acuerdo a pautas de socialización tradicionales prevalentes los varones se socializan preferentemente en grupos -escuela, grupo de amigos, trabajo-, por lo que desarrollan vínculos de adhesión fuertes a un grupo social. Las mujeres, socializadas preferentemente en el ámbito doméstico, forman vínculos de apego diádicos más sólidos. Luego, se comprometen más en los problemas de los allegados y son quienes asumen la responsabilidad del cuidado de los demás.

En las sociedades de origen patriarcal, el lugar de la mujer ha sido el ámbito doméstico. Su inserción en el ámbito público ha sido restringido -sobre todo por su no participación laboral- y por lo tanto se encuentra más aislada. Esto se acentúa en los sectores populares en los cuales se privilegia a la maternidad como proyecto de vida y en los cuales el acceso a la educación, que permitiría desarrollar proyectos alternativos, es escaso. Entonces, la mujer está más expuesta a padecer de soledad por aislamiento social. Su círculo de pertenencia y de influencia suelen restringirse al ámbito familiar. Así, las posibilidades de participación en organizaciones cooperativas, vecinales, recreativas, etc. están limitadas.

En cuanto al estrés debido al trabajo, es sabido que el número de mujeres incorporadas a la fuerza laboral aumentó significativamente a partir de la Segunda Guerra Mundial. Esta incorporación ha llevado al desempeño de roles múltiples por parte de las mujeres, que es una fuente de estrés y conflictos. Pero, los beneficios o tensiones derivados de cada uno de los roles dependen de variables tales como las



demandas de la familia, las características del empleo, la edad de los hijos, el apoyo laboral y de la pareja. (23)

Los estresores más frecuentes e intensos para las mujeres que trabajan y a la vez son amas de casa y madres no son de origen laboral sino que se refieren a las relaciones conflictivas con la pareja, los hijos u otros miembros de la familia, el ambiente doméstico, las responsabilidades económicas, además de la situación sociopolítica del país -desocupación, inseguridad-.

Entonces, es el hecho de tener que compaginar la familia con el trabajo lo que resulta estresante para las mujeres, dado que no se desligan de sus roles familiares.

Por otra parte, el apoyo proveniente de los compañeros y de los superiores constituyen las fuentes de soporte externo más relevantes dado el tipo de interrelaciones que establecen las mujeres con sus compañeros de trabajo: tienden a ser más estrechas, más próximas, por cuanto suelen ser más perceptivas de las necesidades y emociones de las personas que la rodean.

En relación a la situación conyugal, el estar unida, si se mantienen buenas relaciones con la pareja, está asociado a mayores sentimientos de seguridad y percepción de apoyo. Contar con equidad en la toma de decisiones y con relaciones de compañerismo dentro de la pareja son elementos factores del estrés. Por el contrario, las relaciones conflictivas y particularmente cuando se expresan en la violencia doméstica, son fuentes de estrés crónico. Salir de esas situaciones, ante las que se sienten inermes e aterrorizadas, pueden tomarles años.

Otro estresor de importancia es el hecho de tener hijos en edad pre-escolar, por el tiempo y la atención que requiere. Además compite con el tiempo que la mujer le dedica a su trabajo, a su relación de pareja y a ella misma. Pero, el estrés, en el caso de las mujeres empleadas, es menor cuando tienen apoyo en el cuidado de los hijos y la pareja comparte estas responsabilidades.

Obviamente las mujeres solas, que son jefas de familia, estarán más expuestas a factores estresantes derivados de conciliar las obligaciones familiares y laborales.

En tiempo recientes se observó que las mujeres jóvenes que más se involucraban en las tareas de la casa y el cuidado de los hijos presentaban más síntomas de ansiedad y depresión y lo relacionaban al no tener o tener pocas horas de trabajo remunerado y escasas actividades fuera del hogar (10, 23).

Otro factor a considerar es el apoyo espiritual o de tipo religioso que puede amortiguar el estrés, siendo las mujeres las que más recurren a él. La participación en actividades religiosas y la fortaleza espiritual que provee la religión han sido asociados a mejores afrontamientos del estrés.

## **1. TESTIMONIOS**

A lo largo de varias historias -fragmentadas y reorganizadas- de mujeres de los sectores populares, se intentará ver estos conceptos dinámicamente.

Se tomará como material de análisis a 38 entrevistas abiertas efectuadas a mujeres de 17 a 58 años, pertenecientes a los sectores populares, efectuadas en el Hospital Materno Infantil de Grand Bourg, Prov. de Buenos Aires, en las que se referían a las estrategias de vida desplegadas a partir del nacimiento del primer hijo. Estas estrategias incluyen a las conyugales, anticonceptivas, habitacionales, laborales, de sostén económico, recreativas, etc. (6,7)

**I. MARÍA**, 36 años, 5 hijos, (entre 20 y 4 años) embarazada de 7 meses. Primer hijo a los 15 años, producto de una violación por parte de una patota. Luego tuvo otro hijo con una pareja con la que se casó y a la que luego abandonó. Los tres hijos siguientes son de otra pareja a la que también abandonó. Actualmente vive con el padre del hijo del que está embarazada, que tiene 21 años y se dedica al cirujero.

Cuando tuvo a su primera *le tuve que dar a mi mamá para que me críe a Karina porque yo no la podía mantener; entonces ella me la terminó de criar... y yo trabajaba con cama y ella me la mandaba al colegio y todo.*

Respecto a su padre dice *me dejó de bebé, con mamá. Después ella se juntó con otros y tuvo otros hijos....Yo no me crié con mi mamá completamente, yo me crié en Corrientes; me llevó una señora. Yo vine a los 12 años acá, a Buenos Aires cuando ella reclamó su hija.... mi mamá me dio a esa señora a los 8 años para que me críe.. Hasta 2do. grado hice pupila en el colegio de monjas en el que ella trabaja;.. y ella me llevaba a su casa; yo le decía mamá.....*

*...Cuando quedé embarazada, yo trabajaba con cama y fui a decirle a mi mamá "quedé embarazada" y ella me agarró con una lata de dulce de batata me golpeo acá y salió mi padrastro y me pegó una patada.*

*...Después me casé con el papá del de 15 años, yo tenía 20....Yo me separé de él porque era muy tomador; cuando el nene tenía 6 años lo dejé y me junté con el papá de la Griselda y de los otros dos. El hijo quedó con el padre.*

De esta pareja se separó *porque iban muy mal las cosas. Ahora yo los chicos no los tengo; los tiene el papá.*

Ella se fue a la casa del muchacho que es el padre del que estoy embarazada pero igual los chicos vienen a verme, vivimos en la misma villa.

Con él vive desde *hace bastante ya, desde que estoy embarazada... y estoy criando un nieto, el nene de Karina que está conmigo, ya va a cumplir cinco. Ella ahora está en un colegio de mamá solteras....porque el marido la maltrataba; la internaron con un nenito de 6 meses y otra de un año y 7 meses.*

Su actual pareja la golpea... *cuando él está borracho; yo le dije "si vos estás así yo me quiero ir porque yo estoy sufriendo bastante..."*

Se unió a él *porque yo no pensaba que él era así; él se enamoró de mí; yo estaba viviendo solita con los nenes y él vino al puente de mi casa y se sentó y me dijo "¿necesitás algo...pan, azúcar?" y era verdad porque yo no lo tenía y vino él, y ahí agarró y se enamoró de mí y quedó conmigo; era muy bueno al principio; después empezó a levantarme la mano...*

- ¿Vos estabas trabajado?

No, *hace bastante que no trabajo; desde que me casé.*

- ¿Y si te separás a dónde te irías ?

*Y si me ponen con el bebé me iría y trabajaría con el bebé, más tranquila.*

- ¿Por ejemplo en dónde ?

*Y no sé, en donde te ubiquen*

- ¿Quién te tiene que ubicar ?

*Y no sé.*

- ¿Tenés familiares?

*Sí, mi hermano con su mujer, pero trabajan los dos, viven lejos; tengo tías no más en la Capital ...Mi hermana se casó y hasta el día de hoy ni sé donde vive.*

-¿ A ustedes los ayuda alguien con alimentos, por ejemplo ?

*Sí, de la iglesia el cura da la bolsa de mercaderías, pero yo le dí al papá de los chicos, como yo tengo 4 chicos y la bolsa de la mercadería está a mi nombre y yo se la dí a él para que la retire porque el tiene los chicos.*

- ¿Y a tu nieto qué le das ?

Y yo y este muchacho lo estamos manteniendo.... y yo ya hablé al papá de la Griselda que me lo tenga a mi nieto hasta que yo voy a tener el bebé, cuando yo tengo el bebé él me lo entrega de vuelta porque él no puede con todos .

- ¿Ropa les dan a ustedes ?

Y la ropa yo le pido en la iglesia y si no, no.

- ¿Vos qué proyectos tenés para el futuro, qué pensas hacer?

Y, yo me encuentro del embarazo este completamente mal porque el papá del bebé me vive maltratando, pegándose... y yo me encuentro mal, amargada...él me hincha para que me vaya de la casa y yo le digo "yo de acá no me voy porque el bebé que voy a tener es tuyo" y yo le digo "yo abandoné mis hijos por vos y esto no puede ser"..

....y yo estoy siempre en mi casa, porque si no él cuando viene borracho se la agarra conmigo; así que completamente estoy encerrada, no puedo charlar con nadie, sólo salgo cuando él me lleva a comprar...

- ¿Vos alguna vez usaste métodos anticonceptivos para no quedar embarazada ?

No, nunca. Yo no me cuidó con nada por eso quedo embarazada. Yo no quería embarazarme porque tengo muchas cesáreas y abortos, como ocho tuve. y a parte que me dijeron que no puedo tener más bebés... tuvo hemorragia con el último...

- ¿Y vos pensás cuidarte después del parto?

Y, no sé, que me ayuden; si yo no tengo para comprar que me pongan el espiral y si es cesárea hablar con los médicos para que me den vuelta las trompas.

- ¿Y esto vos ya lo hablaste?

No, porque capaz que como soy sola van a llamar familiares y como no tengo...

En este caso resalta la falta de apoyo y contención familiar desde la infancia. María no ha contado con figuras de apego seguro y aún hoy es casi inexistente el apoyo emocional. Esto pudo llevarla a establecer relaciones conflictivas con parejas en las que no pudo encontrar apoyo. Estas parejas se sucedieron sin mediar ningún lapso de tiempo entre ellas, sin conocimiento adecuado de las mismas.

Así como no pudo establecer un apego seguro, tampoco pudo hacerlo con sus hijos, a los que "abandonó" en forma más o menos encubierta. Su capacidad de afrontamiento de los problemas es mayormente pasiva, esperando que los demás, principalmente las redes formales de apoyo, le solucionen los problemas -le consigan trabajo, le suministren anticonceptivos-. Recibe apoyo instrumental de varias instituciones que le sirven para paliar su extrema pobreza.

Está aislada, debido a la situación violencia conyugal en la que se ve atrapada. Esta situación se ve agravada por la falta de todo tipo de recursos materiales y simbólicos que le permitirían afrontar la vida sin una pareja. Sus proyectos se centran en solucionar su problema actual. Según la categorización de Castel está en una situación de *marginalidad*.

**II. GRISELDA**, 34 años, está unida consensualmente. Tiene cinco hijos que tienen entre 15 y 3 años. Los dos primeros son de la primera pareja que la abandonó cuando estaba embarazada de la segunda hija. Actualmente está embarazada de 7 meses. Atravesó varias situaciones críticas en su vida.

Se casó a los 18 años con un hombre 14 años mayor, al que los padres no aceptaban. Yo me casé y después de un año quedé embarazada del nene; después pasaron casi cuatro años y pico encargué la nena y fue ahí cuando el papá se envuelve en un metejón; tenía 8 meses de embarazo y se fue. El tenía problemas psicológicos, depresivo y alcohólico... Se ve que la relación era muy pesada, más con otro chico en camino; eso según la psicóloga porque él estuvo con tratamiento, internado y todo. Yo

*lo banqué hasta donde pude y a parte que él se fue. Siempre lo tenía que ir a buscar, no era vida para mí ni para mis hijos.... Al principio eso no me importaba; será que uno no se da cuenta de las cosas y después con el correr de los años uno aprende con la vida... Será porque siempre viví con mis padres y no tuve roce con otras gentes. Ellos me aconsejaban pero...*

*Continúa su relato... Entonces yo me quedé sola con los chiquitos...y mi familia me decía que si estaba este hombre que era bueno, que aceptaba a mis chicos... A parte se ve que es un hombre trabajador y bueno; él me aceptó con los chicos y yo me fui a vivir con él...No estuve mucho tiempo sin pareja 5 o 6 meses.*

*De sus embarazos dice que del primero quería quedar embarazada porque al primero uno siempre lo desea y después de cuatro años yo quería tener otro chico y bueno vino Celeste; después me junté y quedé embarazada de la tercera; desde el primer momento la acepté. Después pasaron tres años y el papá quería tener un hijo varón; de común acuerdo lo encargamos a Germán y de Esteban no era que lo busqué pero vino por sentado. Ahora éste me costó mucho más porque yo ya no quería tener más; fue el que más rechacé.....Porque yo soy una mujer que siempre trabajó y era como que mi vida estaba organizada ya, porque el chico grande va al secundario, las nenas se manejan solas para ir a la escuela, una va a la mañana otra va a la tarde y los dos más chicos van a la guardería y de ahí mismo los llevan al jardín y yo solamente a las cuatro y media tengo que ir a retirarlos del jardín.*

*Cuando quedé embarazada como una depresión me agarró porque yo ya no quería tener más chicos.Yo digo "yo estoy muy bien como estoy". A mí parecer estaba todo manejado, yo no estaba y los chicos se arreglaban con la comida y cuando venía a casa y no estaba tan desordenada y para mí era también un alivio y como que tenía tiempo para mí porque con tantos chicos a veces uno no tiene tiempo para uno, ni para peinarse ni para decir un día me voy a tomar sol a la plaza.*

*...Yo siempre trabajé, en empleada doméstica. Ahora dejé por el embarazo pero después que lo tenga pienso que voy a trabajar en el sentido que yo ya estoy acostumbrada a manejar mi dinero a tener lo mío. Pero son cinco chicos para la escuela y el bebé entonces va a ser muy difícil este año.*

*Recién empezó a usar anticonceptivos después del quinto hijo. Tomaba pastillas pero la ponían muy nerviosa. El marido decidió usar preservativos pero parece que lo usó mal y quedé.*

*Respecto al futuro control de su fecundidad dice: Este bebé venía con placenta previa y un médico preguntó si íbamos a pedir ligamento de trompas, pero yo me hice una ecografía y resulta que se acomodó; va a nacer por parto normal. Así que voy a tratar de ponerme un DIU.*

*- ¿La guardería de los chicos, la tenés que pagar?*

*Estaba pagando \$ 20 por cada uno; cuando supe que estaba el embarazo, entonces digo me voy a guardar esos \$ 40 y voy a invertir en materiales para la casa. Entonces no los mandé y vinieron a preguntar porque no los mandaba más; yo le conté mi problema y ellos me los ubicaron.*

*- ¿Cuando no los mandabas ya no trabajabas?*

*No, todavía trabajaba y los dejaba con las nenas: a la mañana quedaban con Joana y Wilson y a la tarde con Celeste, pero se me hace que es mucha responsabilidad para ellos; a parte que son dos y se llevan un año y medio de diferencia, te revuelven todo y hacen todo un lío, encontraba la casa patas para arriba.*

*Además de la guardería, recibe ayuda del plan vida: me dan la leche y los cereales una vez por semana.*

*- ¿Tienen dificultades para pagar las cuentas, que la plata no les alcance?*

*Y sí porque nosotros queremos levantar la otra parte de la casa, pero estos meses, por las fiestas y comienzo de clases, uno se atrasa un poco pero pensamos seguir edificando. Nosotros tenemos una casa precaria, un dormitorio grande y después tenemos un comedor, una cocinita.*

*- ¿Para vos es importante que una mujer tenga hijos ?*

*Sí, sí, los hijos son una fuerza que le dan a uno para seguir adelante peleando por ellos pero pero no tantos porque ya es un caos, o será porque mi ideal fueron tres o cuatro hijos y ya voy por el sexto.*

*- ¿Que hacés los fines de semana?*

*Ahora que no trabajo estoy todos los días en casa y sábado y domingo como que le doy menos bolilla a la casa. Cuando trabajo trataba de hacer todo el sábado para decir "el domingo descanso" y uno está con la familia. Pero no somos de salir. Somos tantos que somos siempre molestos. Entonces recibir sí; siempre van los abuelos.*

*- ¿Vos tenés alguien con quien conversar de tus cosas ?*

*Sí, tengo una amiga; si algún problema que ella tenga o yo viene y charlamos, a parte yo soy una persona que no se guarda las cosas siempre busco con quien conversar.*

*- ¿Qué planes tenes ahora para el futuro tuyo?*

*Terminar de criar mis hijos; para mí solo no tengo planes; lo que me da para seguir siempre adelante es mi hijo mayor porque como él no tiene a su papá; siento como que él es mi responsabilidad y mía sola.*

*- ¿Y la nena de tu primera pareja?*

*Si, pero a ella la reconoció mi actual marido porque cuando nació yo estaba separada. A parte si la nena necesita algo, él está para eso; en cambio con el grande es como que es mi responsabilidad. Pasa que si... ¿vio como son los chicos? A veces a los nenes les compra unas zapatillas de \$ 10 y están contentos pero al mayor le compra una zapatilla de \$10 y el nene no va a querer; entonces es como que de eso "arreglate vos".*

*- ¿Él va al secundario, qué esta estudiando?*

*Esta estudiando bachiller contable en una escuela media. Como que también vale lo que el padre les obligue porque los chicos hoy no quieren estudiar. Él repitió primero y dijo "ah no, yo no voy a seguir" y yo le dije "no, vos vas a seguir". Este año volvió a hacer primero y pasó a segundo ....Y yo ya ando preocupada en que tengo que ir a comprar las cosas para él y eso me preocupa, que él sea algo en la vida; esa es más mi preocupación; ahora con los demás es, pero es compartida.*

*- ¿Como te ves con tu pareja en el futuro?*

*De mi parte la veo más o menos porque somos de carácter muy diferente. El es muy tranquilo yo soy una leche hervida. Yo ya me estoy preocupando por marzo que viene el gasto de los chicos con la escuela, de cómo se va a manejar eso, de cómo voy tener dinero para ese momento, más que la responsabilidad es de él solo porque yo en este momento no trabajo. Él es distinto; dice "bueno, si no tienen, no tienen" pero yo digo "no es que no tienen, vos tenés que dar"; son distintas maneras de ver la vida. ...Me gustaría tener más cosas, sí más comodidad para mis hijos eso sí y a lo mejor tratar de hacerlo ver la vida como yo la veo a mi marido ¿no?, eso sería importante pero bueno...*

Las crisis vitales y familiares como el matrimonio y el nacimiento de los hijos, aún cuando sean connotadas positivamente, son fuentes de estrés por los cambios que implican. Pero en la vida de Griselda, se presentaron como marcadamente estresantes.

Los problemas psicológicos y el alcoholismo del marido, el nacimiento del primer hijo y luego del segundo, la separación y el recasamiento en breve tiempo seguidos del

nacimiento de otros tres hijos y un nuevo embarazo, hablan de un apilamiento de situaciones críticas que pusieron a Griselda ante numerosas situaciones estresantes que debió afrontar. Para enfrentarlos contó con el apoyo de los padres.

Además, si bien ella y su pareja tienen trabajo, estos no son estables. Cuenta con vivienda propia, pero la define como “precaria”, al estar en construcción, preocupándole no tener los recursos para terminarla.

No percibe a su pareja como capaz de darle el apoyo emocional e instrumental que ella necesita aunque lo define como “bueno y trabajador”.

No tiene oportunidad de participación social más allá de su trabajo. Sus oportunidades de recreación son muy escasas. Pero encuentra en el descanso del fin de semana algo reconfortante y su estrategia es organizarse para disfrutarlo. Entre sus características de personalidad que le sirven para afrontar el estrés se cuenta la de “decir todo”. Tiene una amiga que le provee apoyo emocional.

Es una mujer que ha “capitalizado” las experiencias negativas de su primer matrimonio, ha “aprendido”. Es activa en afrontar los problemas de la vida cotidiana que le preocupan: busca la manera de ahorrar para terminar la casa, presiona al hijo para que continúe estudiando, piensa en cómo resolver las compras escolares, en cómo evitar un nuevo embarazo, en cambiar el modo de ser de su marido.

Cuenta con recursos sociales provenientes de las redes formales, que le proveen alimentos y guardería, que son amortiguadores del estrés. Organiza a sus hijos y a las tareas domésticas de manera que las obligaciones cotidianas le sean más llevaderas.

Trabajar le da una independencia que ella valora y es fuente de autoestima. Poder darle a sus hijos lo que necesitan es una situación definida como “desafiante” que le “da fuerzas para seguir adelante”. Una de sus preocupaciones más importantes es la crianza y educación de sus hijos, en especial del mayor, al que ve como más protegido.

Si el trabajo le resulta tensionante es por la dificultad de compaginarlo con las tareas de la casa y, en particular, con el cuidado de los hijos.

A pesar de que hubiera preferido una familia menos numerosa, el significado positivo que le da a los hijos, cumple una función amortiguadora frente al estrés. Sus proyectos se centran en sus hijos y puede observarse su capacidad de organización y planificación. Su situación es de *vulnerabilidad*

**III. ELSA**, 36 años, Tiene 7 hijos. Tuvo su primer hijo a los 14 años.

*Trabaja como ama de casa, para lavar, limpiar, planchar, en casa de familia, por hora. Trabajo de las 9 de la mañana hasta las 2 de la tarde y me saco 20 pesos y con eso mantengo a toda mi familia. Y con la ayuda del plan de la leche.*

*Son 6 chicos que están conmigo. La mayor está en Gualeguay en un hogar de niñas, porque mi mamá la puso porque ella trabajaba, no la podía tener y yo me había venido a Buenos Aires a trabajar también. Después tengo Evangelina, de 15, que está embarazada, la embarazó y la abandonó.*

De su primer embarazo dice: *Me había escapado a los 14 porque mi mamá no quería que me juntara y yo estaba embarazada de la más grande... mi mamá me quería meter bajo juez, entonces él no lo permitía y yo determiné irme con el padre de mis hijos a Tucumán, porque él se iba con la familia.*

*...Después le mandé carta diciéndole que tenía una nieta y mi mamá me contestó que había sentido mucho lo que había querido hacer conmigo y ahora estaba arrepentida y quería que volviera a la casa.*

*.....Después seguí viviendo con él, 6 años. Y yo trabajé en la zafra hasta los dos años que cumplió la segunda y me separé porque él me había empezado a pegar. ...por cualquier cosita me pegaba, le agarraba celos por cualquier cosita...él empezó a andar con una mujer casada y venía medio loco y ahí me empezaba a garrotear. Entonces yo dije "no va más". Él había cobrado el aguinaldo, y yo le digo "quiero pasar las fiestas con mi mamá". Y el me dijo "Vos te vas a ir y no vas a volver más". Y él me retuvo las partidas de nacimiento porque cobraba salario por las nenas. Entonces yo me fui a la casa de mi mamá y enseguida tuve trabajo, gracias a Dios. Trabajé, los crié. Ahora no pasó ni un mes, apareció en mi casa y me quiso llevar de vuelta, me propuso casamiento, ponerme la casa toda amueblada y yo no quise volver porque sabía la que me iba a esperar. Y le dije "no, yo quiero vivir con mi mamá y con mis hijas y darles todo para mis hijas. Voy a trabajar hasta que mi cuerpo diga basta, a luchar como gata panza arriba pero los voy a criar yo. No los voy a dar ni los voy a dejar tirados en la calle. Yo voy a trabajar en lo que sea, arañando unos pastos o limpiando la suciedad de los baños pero yo los voy a criar." Y así fue, estoy trabajando, luchando, tengo la ayuda del plan de la leche, gracias a Dios a mí no me falta nada, tengo la ayuda de Cáritas, de la iglesia, y tienen que comer mis hijos.*

*Después formó otra pareja con las que tuvo 2 hijos Elle pegaba, tomaba y era mujeriego; lo mataron en una pelea. Con una tercera pareja tuvo otro 3 hijos ....*

*...Ahora van a hacer 2 años que estoy separada y no tengo relaciones con nadie ni tampoco las quiero tener ni quiero saber nada con nadie. Lo único que quiero es el amor de mis hijos y que nadie me saque a mis hijos. Porque si yo estoy viva, hasta que Dios diga basta yo voy a estar con ellos.*

*Dice que su segunda hija vino por un descuido. Él usaba preservativo pero a veces se cansaba de usar y terminaba afuera...; a mí me enseñó la partera que apenas terminara él, tenía que lavarme enseguida y orinar, y así hacía pero igual quedé. Después tampoco se cuidó y quedó embarazada por tercera vez. Quería quedar más adelante pero como se dio la ocasión de quedar la tuve. Una hermana quería hacérmelo sacar. Pero yo dije " No, mi hija es mía y yo quiero a mi hija". Y aunque considera que muchos de sus embarazos eran inoportunos a todos quise traerlos al mundo.*

*Continúa...Cuando vine acá viví con una hermanastra, que me trajo acá a trabajar en la casa de ella; yo lavaba, limpiaba, todo el quehacer de la casa por un plato de comida... porque ella se iba a la mañana a laburar así de prostitución en los hoteles y yo quedaba para cuidar la casa. Luego le propuso trabajar en prostitución pero ella no aceptó.... Entonces yo empecé a buscar trabajo por mi voluntad, a vender cosas de cosmética o broches, baterías de cocina y conocí mucha gente que me dieron laburo. Me ayudaron con cosas para mi casa, camas, inodoro, un montón de cosas que a la gente no le sirve.*

*Recibe ayuda de todos lados. Del plan de la leche, de Cáritas y la bolsa de mercaderías no sé quien lo da. Gracias a Dios, yo quisiera que Ud. fuera a mi casa y que viera mi aparador lleno de mercadería. Fideos del que me busque, harina, arroz, 3 botellones de aceite y 2 kilos de yerba. Y también tengo ese hombre de la Municipalidad que me lleva mercadería todos los meses. Ropa de todos lados. Tengo que andar dando ropa porque no tengo donde ponerla. La ropa me la da mi patrona...Hay un señor que me da pan y factura todos los días. Y yo le doy a mis vecinos que les falta. Y así yo ayudo ....La casilla me la regalaron de Cáritas... ahora me dieron más madera para que haga otra pieza más.*

*-¿Hay cosas que te faltan, para qué cosas no te alcanza la plata?*

*A mi gracias a Dios, me alcanza para la carne y el pan. A veces me falta para remedio o para el gas...y tengo el nenito de 2 años que tiene un tratamiento en el Hospital de Niños... y tengo que andar llevándolo a control... y no me alcanza. Y tengo que andar juntando la plata para mi nena que está embarazada para los controles médicos y tengo que juntar para operar a mi nene de 6 años que tiene una hernia.*

*-¿Quién te puede ayudar cuando tu hija tenga el bebé?*

*No tengo. Tengo una vecina que se me va mañana, se muda. Otra vecina que es comadre de mi nena, pone miles de pero para traérmela, entonces ¿a quién voy a pedirle? Mi hermana o que está enferma del corazón, o que tiene que cuidar los animales o que está la casa sola. Se van a quedar con Vanina (12 años) es muy responsable, sabe todo. Con ella y la mayor quedan cuando voy a trabajar.*

*-¿Vos tenés a alguien con quién conversar sobre tus cosas?*

*Con la señora que es mi vecina. Pero se muda a Moreno.*

*-¿Los fines de semana qué hacés?*

*Me lo paso tejiendo, miro la tele, arreglo mi jardín, riego las plantas, lavo. Me regalaron un lavarropa mis vecinas. Otra me regaló la tele, la heladera también.*

*-¿Vos que hacés para que te lo regalen, se los pedís?*

*No, no, ellos ven que clase de persona soy yo. No soy una gente que ando vagueando en la calle, que anda metida en la casa de los vecinos, no. Si me ven, me van a ver cola arriba arreglando el jardín, limpiando, bañando a mis hijos, teniendo todo ordenadito, arreglando mi casa, tejiendo carpetas que después las regalo, es una distracción para mí. Estoy continuamente en mi casa, las 24 horas, las 48 horas...*

*-¿Y que planes tenés para el futuro?*

*Yo los planes que tengo es vivir con mis hijos; marido no quiero más. Yo lo que quiero es el amor de mis hijos, es la vida mía.*

*-¿A la Iglesia vas?*

*Yo voy a la iglesia domingo por medio a pedirle a Dios que me ayude, que proteja a mis hijos... y gracias a Dios, Dios me está ayudando, me está dando todo lo que necesito y yo cumplo con él.*

Elsa, ha atravesado y atraviesa varias situaciones estresantes. Sin embargo, no se deja abatir por ellas. Su estilo de afrontamiento es activo. Pudo separarse de un marido que le pegaba y ante el maltrato de su segunda pareja y el abandono de la tercera, redefine la situación: no le interesa más formar parejas.

A pesar de la relación conflictiva con la madre en el momento de su primer embarazo —que pareciera ser propia de la adolescencia- pudo contar con ella cuando decidió separarse.

Carece de recursos sociales informales -familiares, amigos, vecinos- que le puedan brindar apoyo emocional aunque cuenta y ha contado con vecinos, empleadores y redes formales que la apoyan instrumentalmente. El apoyo en alimentos, ropas, medicamentos, materiales para la vivienda es imprescindible para su supervivencia, amortiguando el impacto de su situación de marginalidad, acentuada por ser jefa de hogar.

La valoración de la maternidad asociada a la autoestima por poder mantener a sus hijos, funcionan también como amortiguadores frente a dicha situación.

Una situación que a otras mujeres les preocupa -con quién dejar a los hijos cuando ella trabaja- Elsa no la define como una situación estresante. Ella, que trabajó desde



chica, enseñó a sus hijas a hacerse cargo de las tareas de la casa y de los hermanos menores y considera que están preparadas para ello.

Sus creencias religiosas cumplen un papel central como sostén y amortiguadoras del estrés. Elsa también está en una situación de *vulnerabilidad*.

**IV. MERCEDES**, 23 años, 1 hija de 3 años. Embarazada a término. Primer hijo a los 20. Se unió a los 19. Está unida consensualmente. Vive con el marido, la hija y la madre.

Respecto a su trabajo actual dice: *Ahora soy ama de casa, desde que me casé. Antes trabajaba, de operaria. Trabajé desde chica, desde los 15. Siempre en fábrica. Siempre trabajé, no estudié. Fui hasta segundo año; dejé porque no me gustaba, no podía, no me entraba nada. Ahora estoy arrepentida de no haber estudiado. Dejé de trabajar porque tuve la nena y no tenía quién me la cuide y no trabajé más y me quedé acá con ella.*

Desde los 18 años, se había cuidado con pastillas que le había recetado un ginecólogo. Las dejó después de unirse porque quería quedar embarazada.

-¿A vos te parecía que en ese momento estabas capacitada para tener un hijo?  
*No sé, yo me enamoré, me junté y bueno, hablé con él y busqué y quedé embarazada, no es que quedé sin querer.... a parte estaba con él.*

-¿Y a vos cómo te resultó ser mamá, cómo te sentías?

*Feliz, los hijos son lo más importante. Mi hija es todo. Yo vivo para ella, para cuidarla.*

-A partir del nacimiento ¿qué cosas cambiaron en tu vida?

*Todo, son otras responsabilidades. La cuidaba a ella, es otra vida. También es todo muy de golpe; yo trabajaba todo el día, y después ya quedarme, vivo para ella.*

-¿Te gustaba el trabajo?

*Sí, sí; me aburro mucho al no trabajar...El trabajo es importante, una porque me distrae, otra porque necesitaría y ahora no andan bien las cosas, y más con dos hijos. ... trabajar es otra cosa, es hablar con la gente, es aprender. Desde que me mudé acá no veo a mis amigas del trabajo y de acá no tengo.*

-¿ Hay muchas veces que vos te sentís aburrída?

*Sí, sí. Bah, cansada de hacer todos los días lo mismo...Me gustaría salir, ir a un cine, a caminar, a mirar vidrieras a cualquier lado.*

-¿Los fines de semana hacen alguna cosa distinta?

*Siempre salimos nosotros, a la casa de algún pariente, tíos.*

Escucha radio y música, ve televisión cotidianamente. Los suegros que viven en el mismo terreno los ayudan con algunos gastos como impuestos, luz, etc.

Con la pareja se llevan bien: *no discutimos, bueno, como todo matrimonio, pero hay mucho diálogo, cuando hay un problema lo hablamos.* También son buenas las relaciones con la madre, los suegros y los cuñados.

-¿Y qué planes tenés para el futuro?

*Quisiera trabajar y levantar mi casa. Primero disfrutar de la nena y después, si mi mamá me la puede cuidar, me gustaría salir a trabajar. Más que nada para despejarme. Más adelante me gustaría el varón. Si no hubiera sido nena (la que espera) no, me quedaba con la parejita.*

- ¿Qué te gustaría para tus hijos?

*Lo único que quiero es que estudien, por lo que no estudié.*

Mercedes valora el trabajo extradoméstico, fundamentalmente por lo que significa en

cuanto a vínculos personales. El nacimiento de la hija, el dejar el trabajo y el cambiar de barrio son fuentes de estrés. Las buenas relaciones con su pareja y familiares y el significado positivo dado a la maternidad funcionan como amortiguadores del mismo.

Cuenta con recursos personales -conocimientos, actitud positiva hacia los métodos anticonceptivos- que le permiten planificar el nacimiento de sus hijos.

Tiene proyectos que incluyen el trabajo y la educación de sus hijos y el progresar - mejorar la vivienda-. Mercedes está en una situación de integración.

### **COMENTARIOS Y CONCLUSIONES.**

A través de estos testimonios se han visto las principales fuentes de estrés, los distintos tipos de afrontamiento y la capacidad diferencial de estas mujeres para protegerse de las situaciones adversas, según se encuentren en una situación de marginalidad, vulnerabilidad o integración. Las siguientes conclusiones se refieren a todas las mujeres entrevistadas.

El trabajo no es en sí una fuente de estrés. Si resulta tensionante es principalmente por la dificultad de compatibilizarlo con las tareas domésticas y el cuidado de los hijos y por no contar con el apoyo de la pareja u otra ayuda para la realización de dichas tareas.

Trabajar le permite a las mujeres tener una independencia económica que valoran y que es fuente de autoestima. Por el contrario, no poder trabajar y dedicarse sólo a las tareas domésticas, unido a las escasas posibilidades de recreación y participación, las sumerge en la rutina y el aislamiento relacional.

Por eso mismo cuentan con escaso apoyo emocional. Mantienen relaciones frecuentes con familiares pero tienen pocos/as amigos/as. Esto es más acentuado en las mujeres que no trabajan fuera del hogar. Entre las que lo hacen, la mayoría se desempeña en el servicio doméstico y no tiene un ámbito de apoyo emocional derivado de la relación con los compañeros/as de trabajo. Además se trata de trabajos inestables que dejan o retoman según las exigencias familiares.

Las relaciones familiares y conyugales conflictivas se entrelazan con las anteriores situaciones, potenciando la vulnerabilidad al estrés.

Los embarazos inoportunos y las dificultades para controlar la fecundidad –falta de acceso a la métodos anticonceptivos, no aceptación de los mismos por parte de la pareja, problemas de salud que a veces ocasionan, ambivalencia respecto a los beneficios que brindan- son preocupaciones generadoras de estrés para las mujeres.

Las preocupaciones en torno a los hijos –salud, escolaridad, subsistencia- son centrales en la vida de estas mujeres, pero a la vez, el valor otorgado a los mismos, es un amortiguador de relevancia.

El contexto de pobreza en el que transcurre la vida de estas mujeres, con la presencia constante de la desocupación o la amenaza de la misma y la creciente inseguridad urbana contribuyen a delinear una realidad que resulta estresante.

Uno de los recursos más utilizado por todas estas mujeres, como amortiguadores del estrés, son las redes sociales formales que brindan ayuda material para satisfacer necesidades básicas (alimentos, ropa, vivienda). Fueron un poco más utilizadas por las mujeres en situación de marginalidad y de vulnerabilidad.

La mayoría de las “integradas” no manifiestan malestar psicológico aunque varias se sienten “aburridas” por hacer siempre lo mismo, no tener nada que hacer, haber dejado el trabajo, estar solas todo el día.

Si bien varias tienen problemas económicos -trabajo inestable o desempleo de ella o el marido, no pueden terminar de construir la casa, la plata les alcanza para lo imprescindible- creen que se pueden solucionar o mejorar con el tiempo y su estilo de afrontamiento es activo.

Por su parte, un poco más de la mitad de las “vulnerables” pasan por situaciones estresantes debido a la situación socioeconómica y otro tanto por la relación con la pareja o por problemas de los hijos- hijas adolescentes embarazadas, hijos rebeldes, etc.-.

La mitad tienen una actitud de resignación ante los problemas –afrontamiento pasivo- y ven el futuro con desesperanza. La otra mitad se encuentra preocupada pero busca algún tipo de solución -afrontamiento activo-.

Tanto en este grupo como en el de las “integradas”, las mujeres que son jefas de familia y logran sostener a su familia, desarrollan una alta autoestima. Y estar solas les parece una situación mejor que mantener relaciones conflictivas con las parejas.

Entre las “marginadas”, la mayoría se muestra agobiada por un apilamiento de situaciones estresantes vinculadas a la extrema pobreza -viviendas precarias, desempleo, trabajos inestables -. Además, casi todas evidencian malestar psicológico derivado de los conflictos conyugales, manifestando desesperanza, desesperación, depresión, intentos de suicidio. Muchas de ellas se hallan aisladas, a menudo por la imposición de la pareja violenta. El malestar también deriva de problemas referidos a los hijos -hijas adolescentes embarazadas, hijos que no viven con ella, hijo preso, muerto, etc.-

La escasez de todo tipo de recursos -materiales, personales y sociales- determina sus escasas posibilidades de elegir, tomar decisiones y muchas veces despliegan estrategias que resultan inadecuadas para afrontar la cotidianidad. Repiten situaciones que en el pasado no les resultaron eficaces pero que ven como la única salida a sus problemas. Así se recasan para encontrar quien alivie la responsabilidad de la crianza de los hijos, dejan de usar anticonceptivos cuando no tienen acceso a ellos, dan a sus hijos a criar a otros, postergan la atención de la salud. Sus vidas parecen una sucesión de “pérdidas” de recursos materiales, personales y sociales. Quedan como “entrampadas” en situaciones conflictivas que se van profundizando. Su estilo de afrontamiento es pasivo y evitativo.

Casi todas las mujeres del tipo “integradas” tuvieron adecuada contención familiar durante la infancia y adolescencia. En cambio, la mitad de las “vulnerables” no carecieron de ella así como más de la mitad de la “marginadas”, no pudiendo establecer vínculos de apego seguro. Estuvieron expuestas a situaciones conflictivas en el hogar o fueron criadas fuera del mismo -en instituciones, por abuelas, dadas a criar a otras personas a cambio de quehaceres domésticos-.

La vida de estas mujeres no siguen un curso lineal sino que hay idas y vueltas, atraviesan crisis -viudez, separación, migración, desempleo- que las pueden acercar alternativamente a situaciones de integración, vulnerabilidad o marginalidad.

Compatibilizar el trabajo y las obligaciones familiares, la rutina del trabajo doméstico, el control de la fecundidad, las relaciones conyugales conflictivas, en un contexto de pobreza e inseguridad, son las principales fuentes de estrés que afectan a estas mujeres, mientras que la valoración de los hijos funciona como un protector del mismo.

Para superar las situaciones estresantes ponen en juego diversos recursos personales, sociales y materiales mediados por distintos estilos de afrontamiento. El apoyo en la familia de origen y el vínculo de apego establecido en ella, parecen ser factores protectores que aumentan la capacidad para enfrentar el estrés, por lo que deberían considerarse en las estrategias de intervención y prevención.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Abello Llanos R; Madariaga O.C. *Redes sociales como mecanismo de supervivencia* en Revista **Latinoamericana de psicología** Vol.29, nro.1, pp 115-13, 1997.
2. Blanco Abarca A., *El estrés ambiental*, en Jiménez Burillo F. y Aragonés J.I. (comp.) **Introducción a la psicología ambiental**, Madrid, Alianza Editorial, pp.230-249,1986.
3. Bowlby J. **Una base segura**, cap. 2, Bs. As., Ed.Paidós, 1989.
4. Cárdenas G; Vite, A. et al. *Estrés y estilos de afrontamiento en bebedores de alcohol* en **Revista Intercontinental de Psicología y Educación** Vol.6, nro.1 y 2 (pp 195-205).México, 1993.
5. Castel R. *La dinámica en los procesos de marginalización* en **Revista Topía**. Año 1, Nro. 2, (pp18-27) Bs.As, Agosto 1991.
- 6.Climent G. et al. a) *Maternidad adolescente: Un camino hacia la marginación*, en **Cuadernos Médico-Sociales** Nro. 77, Rosario, Abril 2000.
7. Climent G. et al. b) *Enfrentando la maternidad en la adolescencia: Estrategias de vida*, en **Mujeres en escena**, Instituto Interdisciplinario de Estudios de la Mujer. Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de La Pampa, Santa Rosa, 2000.
8. Costa M. y López E., **Salud comunitaria** , Barcelona, Martínez Roca, 1986.
9. Diaz Veiga P. *Evaluación del apoyo social*, en Fernández Ballesteros R., **El ambiente : Análisis psicológico**, Ed. Pirámide, 1987 (pp 181-203)
10. D'Ercole A, *Single mothers:stress, coping and social support*, en **Journal of Community Psychology**, Vol 16,(pp 41-54).1988.
11. Dohrenwend B. y Dohrenwend B.,**Stressful life events and their contest**, N.Y. Nale Watson Academic Publications, 1981.
12. Dolz L.; D'Ocon A; Gemma Pons S. *Evolución de la metodología observacional aplicada al entorno de la familia* en **Revista de Historia de la Psicología**, Vol.18, nro.1-2, (pp 103-110). 1997.
13. **Folkman S.** Estrés y afrontamiento. Nuevas perspectivas sobre el afrontamiento: Lecciones de las personas que cuidan pacientes con SIDA. (ponencia presentada en el **XXVII Congreso Interamericano de Psicología**. Caracas 1999).

14. Folkman S; Lazarus I, et al. *Dynamics of stressful encounter: cognitive appraisal of coping and encounter outcomes*, en **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.50, Nro. 5 (pp 992-1003), 1985.
15. Góngara J.N. *Intervención en grupos sociales*, en **Revista de Psicoterapia**, Vol II, Nro. 6-7, (pp.139-158) Barcelona .1991
16. Hogue C., *Supports systems for health promotions*, en Hall J. y Weaver B., **Distributing nursing practice. A systems approach to community health**, Philadelphia, J.B. Lippincott, (pp. 65-80). 1977.
17. Horwitz N. *Sistema de apoyo social y familiar y su medición*, en **Temas de Salud Mental y Atención Primaria de la Salud**, editado por Florenzano U. et. al. , Sgo. de Chile, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 1991.
18. Large T., *Some aspects of loneliness in families*, **Family Process**, Vol.28,n.1(pp 25-36) March 1989 .
19. Lazarus R y Launier R., *Stress related transactions between persons and environment*, en Pervin L. Y Lewis M (eds.) **Perspectives International Psychology**, Plenum Press, N.Y, 1978.
20. Leibovich N, Schmidt V, Cassullo G. *Estrategias de afrontamiento frente a diversos estresores. Un instrumento para su evaluación*, en **VII Anuario de Investigaciones**. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. (pp 297-306).1999
21. Lo Vuolo R. Y Rodríguez Enrique C. *El concepto de pobreza y las política públicas*, en **Cuadernos Médico Sociales** Nro. 74 ,Rosario, Noviembre 1998.
22. Mc Cubbin H. y Paterson J. *Transiciones familiares: Adaptación al stress*, en Mc Cubbin H. y Sigley C.(eds.) **Stress and Familiy**, NY, Brunner and Mazzel. 1983.
23. Meneses R; Feldman L; Chacón G. *Estrés, apoyo social y salud de la mujer con roles múltiples*. **Revista Interamericana de Psicología**. Vol 33, nro.1, 1999 (pp.109-132)
24. Muchinik E., y Seidmann S. **Aislamiento y Soledad** , Bs. As. Eudeba, 1998.
25. Pearlin L. et al. , *The stress process*, en **Journal of Health and Social Behavior**, Vol. 22, (pp 337-356),1981.
26. Pretty G. et al.; *Exploring adolescents' sense of community and its relationship to loneliness*, en **Journal of community psychology**, Vol.22,(pp.346-358). 1994.
27. Sánchez E. *Apoyo social, integración social y salud mental*. **Revista de Psicología Social**, Vol.13, nro.3, (pp 537-544)1998.
28. Sluzki C. **La red social: frontera de la práctica sistémica** , Barcelona, Gedisa, 1996.
29. Wheaton B., *Stress, personal coping, resources and psychiatric symptoms: An investigation of interactive model*, en **Journal of Health and Social Behavior**, Vol. 24 (pp 208-229) 1983.

