



Mujeres
Trabajando

9^{no.}
Congreso

**Mujeres
Trabajando**
3 MARZO
CDMX



Formación y Desarrollo
en Psicología Integral

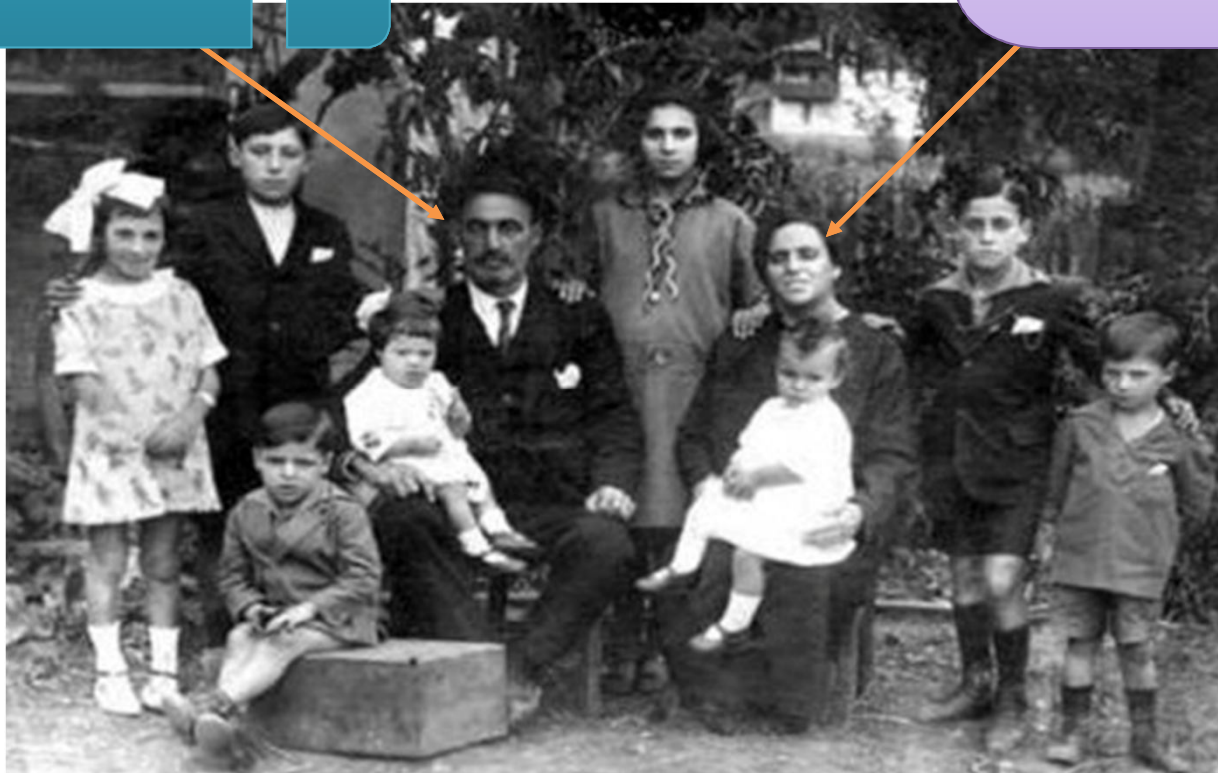
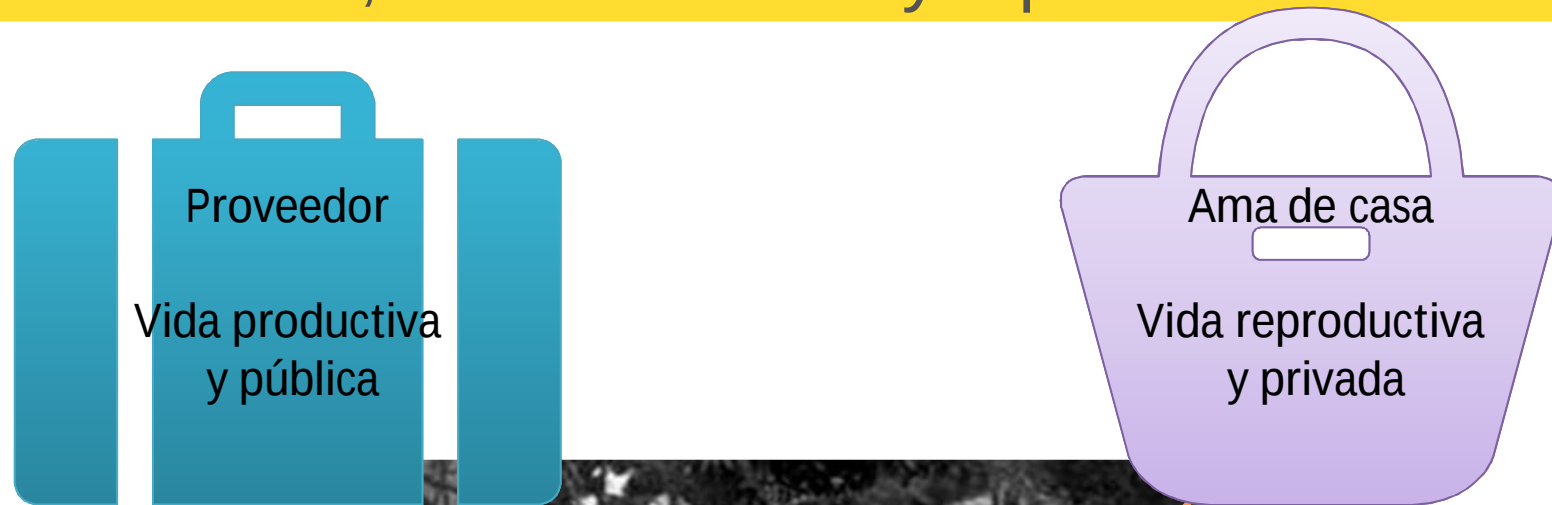


Edith Cruz

*El trabajo, la familia,
los hijos
Y yo? cuándo?*

El trabajo. La familia, los hijos.
Y yo? Cuándo?

Modelo clásico, familia nuclear y biparental



Formación y Desarrollo
en Psicología Integral



Mujeres
Trabajando

La familia en la actualidad



En México existen 3.6 millones de hogares monoparentales



81.7%
corresponde a
mujeres y 18.3%
a hombres.



Formación y Desarrollo
en Psicología Integral



Mujeres
Trabajando

Las mujeres y el trabajo

La mujer se ha convertido en la gran impulsora de los cambios en la familia, tanto por su incorporación a la población activa como por intentar acceder al mercado de trabajo, en igualdad de condiciones a las de sus homólogos varones. Sin embargo, la segregación persiste.

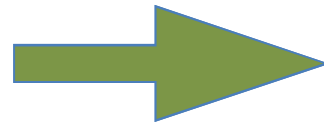


Formación y Desarrollo
en Psicología Integral



Las mujeres y el trabajo

19.9 millones
(43.9%) de las
mujeres de 15 años y
más forman parte de
la población
económicamente
activa (PEA) en el
país



91.9% combina sus
actividades
extradomésticas
(trabajo y estudio) con
quehaceres
domésticos.



Formación y Desarrollo
en Psicología Integral

Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo
(ENOE), 2016



Mujeres
Trabajando

Obstáculos

- La carga del trabajo no remunerado (las mexicanas dedican 4 horas diarias más al trabajo no remunerado que los hombres)
- Los tradicionales roles de género
- La carencia de políticas de conciliación entre trabajo y vida familiar. (OCDE,2011)



La división sexual del trabajo

Conjunto de ideas y representaciones culturales sobre los estereotipos, los roles y las funciones que se han asignado a las personas de acuerdo con su género



Es a partir de estas representaciones, que se atribuyen

estas habilidades diferenciadas e innatas a las mujeres

y a los hombres (Inmujeres, 2003)



Formación y Desarrollo
en Psicología Integral



Mujeres
Trabajando



Formación y Desarrollo
en Psicología Integral



¿Ser mujer
trabajadora?

¿Ser madre y
responder a las
exigencias familiares?

¿Ser ambas cosas?

¿Ser o no ser?



¿Y yo? ¿Cuándo?

No a la culpa

- **NO es egoísta pensar en mí antes que en otros.**
- Entregar amor no quiere decir entregar nuestra vida.
- Si aprendo a amarme, a reconocer mis propios deseos y a obrar en consecuencia, estaré dando un ejemplo con mi vida de amor a mí y a los demás.
- “No se puede ser mejor madre/padre que persona”
- **Necesito amarme para poder amar.**



Sé fiel a ti misma

- Establece metas personales, no dejes que nada ni nadie te distraiga de ellas.
- Reconoce lo maravilloso que es trabajar, realizarse, producir y ser feliz
- “La clave no es lo que quiero hacer, sino reconocer que detrás de cada cosa que quiero hacer hay un **para qué**, un sentido, un valor que quiero lograr y obtener para mi vida o la de los demás.”



Manejo del tiempo



Formación y Desarrollo
en Psicología Integral



Mujeres
Trabajando

Aprinde a delegar

- De esta forma puedes dedicar tu tiempo a ti misma
- Hazlo! incluso si piensas que puedes hacer las cosas mejor.
- Delegar también implica tener paciencia
- Aprender a pedir ayuda cuando se necesita, no es una debilidad, más bien es una fortaleza.



Educar en equidad

La equidad de géneros empieza en casa

Comparte las labores en casa de manera justa y equitativa entre todos los miembros del hogar, asumiendo con responsabilidad las tareas asignadas de acuerdo a la edad.



Formación y Desarrollo
en Psicología Integral



Mujeres
Trabajando

Incluye a la familia en tus proyectos personales

Si te es posible, haz un espacio para que tus hijos o pareja compartan contigo tu tiempo de crecimiento personal.

Encuentra sustitutos o adaptaciones. Hay muchas maneras de lograr vivir los valores que buscas, es cuestión de no cerrarte en las formas y empezar por el para qué y luego encontrar los cómo.



La crítica, otro camino para aprender

Crítica: toda opinión expresada por alguien de que hay otra manera de ser y hacer en comparación con lo que yo estoy siendo o haciendo.

- **Toda crítica presenta una posibilidad de aprender** de mí, de mis creencias, del otro y también de otras formas de ver la vida que tal vez no hubiera contemplado antes.
- **Antes de responder en automático conviene conectarme internamente**, qué es lo que siento y que es mejor para mí en esa situación.

Eres valiosa y digna de ser amada siempre, más allá de lo que hagas

No puedes controlar lo que otros sientan o piensen de ti, ni necesitas hacerlo.



¿Estás lista para seguir tu camino?

Decidir caminar TU camino implica dejar de caminar el de otro/s y eso conlleva un duelo o pérdida que, o asumes o te paraliza (dejas de crecer y evolucionar). Puedes seguir viviendo en el camino de otro, pero no será un camino de plenitud ni crecimiento, sino más bien un letargo en el que te mueves como sonámbulo viviendo sin realmente

Caminar requiere un acto de voluntad, esfuerzo y estar abierto a aprender lo que no sabemos. No caminamos a menos que nos lo planteemos, y requiere que nos pongamos en marcha, usemos nuestra mente y cuerpo (y alma) para lograr lo que queremos. Y cuando no logremos lo que queremos es la apertura a aprender lo que nos dejará ver qué nos detiene o desvía y nos permitirá corregir nuestro rumbo y seguir adelante.





Formación y Desarrollo
en Psicología Integral

¡Gracias!



Lic. Edith Cruz Hernández



edith.cruz.h@gmail.com



722 403 2237