

## Resumen del artículo


### ¿Autoexplotación? Mujeres separadas de sus parejas con dos o más empleos. Dos casos de estudio

### Self-exploitation? Women separated from their couples with two or more Jobs. Two study cases

Ma. Martha Muñoz Durán

Centro Universitario de los Altos, Universidad de Guadalajara, Candidata SNII

mduran@cualtos.udg.mx

 <https://orcid.org/0000-0002-8668-0187>

Doctora en Geografía y Ordenación Territorial por la Universidad de Guadalajara

Recibido: 21 de enero de 2024

Aprobado: 21 de mayo de 2024

## Resumen

El artículo aborda las experiencias de dos mujeres separadas de sus parejas que enfrentan largas jornadas laborales mientras crían a sus hijos sin ayuda significativa de sus exparejas. Estas mujeres, por decisión propia, asumen múltiples empleos remunerados y emprendimientos para cubrir las necesidades de sus familias, lo que las lleva a realizar multitareas a lo largo del día. Se emplea el concepto de *autoexplotación* de Byung Chul Han para analizar si esta carga laboral puede considerarse *autoexplotación*, particularmente en el contexto de mujeres de clase media trabajadora con hijos y sin pareja. La metodología utilizada es la etnografía de la proximidad, en la que destaca la necesidad de estudiar problemas cotidianos y cercanos. Se observa cómo estas mujeres han aprovechado oportunidades de venta en un entorno laboral, como una biblioteca universitaria, para generar ingresos adicionales vendiendo golosinas y otros productos. Este fenómeno se intensificó después



**Palabras clave:**  
autoexplotación, multitareas,  
microemprendimientos, jefas  
de familia, trabajo femenino,  
mujeres con múltiples  
empleos.

de la pandemia debido a la necesidad económica que empató con la falta de oferta de alimentos en el lugar de estudio. El artículo reflexiona sobre las dinámicas de género y clase en la distribución del trabajo remunerado y no remunerado, así como en el acceso a recursos y derechos patrimoniales. Destaca cómo estas mujeres practican *multitasking* constantemente para equilibrar sus múltiples responsabilidades, pero también señala el estrés y la fatiga crónica que experimentan como resultado de esta sobre carga laboral.

### Abstract

The article addresses the experiences of two separated mothers who face long working hours while raising their children without significant help from their former partners. These women, by their own decision, take on multiple paid jobs and entrepreneurial ventures to meet their families' needs, leading them to multitask throughout the day. The concept of *self-exploitation* by Byung Chul Han is employed to analyze whether this workload can be considered self-exploitation, particularly in the context of working-class women with children and without partners. The methodology used is proximity ethnography, which emphasizes the need to study everyday and nearby problems. It is observed how these women have seized opportunities for sales in a work environment, such as a university library, to generate additional income by selling sweets and other products. This phenomenon intensified after the pandemic due to economic necessity that coincided with the lack of food supply in the study location. The article reflects on the gender and class dynamics in the distribution of paid and unpaid work, as well as access to resources and property rights. It highlights how these women constantly practice multitasking to balance their multiple responsibilities, but also points out the stress and chronic fatigue they experience as a result of this workload.

**Keywords:** self  
exploitation, multitasking,  
microenterprises, heads of  
family, female work, women  
with multiple jobs.

## Introducción

El objetivo de este artículo es describir y analizar las largas jornadas laborales que enfrentan dos madres separadas sus parejas heterosexuales, que además asumen la crianza y sostenimiento económico de sus infantes. Una de ellas, sostiene su hogar completamente sola, y la otra, con poca participación de su expareja. Asimismo, se discute si a la demandante carga laboral y de responsabilidades que recae sobre las madres separadas se le puede considerar autoexplotación, debido a que, por decisión propia, toman dos empleos remunerados y varios microemprendimientos, lo que las lleva a desarrollar multitareas en diferentes momentos de su día a día.

Para conseguir los recursos económicos que les permitan cubrir todas las necesidades de sus familias, estas dos mujeres realizan actividades remuneradas que superan las 72 horas semanales, además de todas las tareas domésticas y de cuidados necesarios para mantener a flote sus hogares. Al tratar de explicar este hecho se recurre al concepto de autoexplotación desarrollado por Byung Chul Han,<sup>1</sup> pero este se contrasta con un enfoque de género que radica en visibilizar que para las mujeres con hijos y sin pareja que pertenecen a la clase media trabajadora, el concepto de autoexplotación no aplica de la misma forma que lo desarrolla su creador.

En cuanto a la metodología, este trabajo se desarrolló de una manera que hemos llamado *etnografía de la proximidad*. La justificación para realizar este tipo de investigaciones la encontramos, primero, en la necesidad de fijar la atención en lo que tenemos más próximo, algo a lo que nos ha obligado la reciente pandemia de COVID-19 debido a la imposibilidad de salir a explorar y realizar trabajo de campo y luego porque a raíz de la misma se han suscitado hechos inéditos que llaman la atención. Otra de las razones es el hecho de que salir a campo se ha vuelto difícil y peligroso debido a

<sup>1</sup> Byung-Chul Han, *La sociedad del cansancio* (Barcelona: Herder, 2010).

la presencia del crimen organizado en la región y a la escasez de tiempo y recursos económicos para financiar las investigaciones.

Es por ello que hemos tenido que enfocarnos en lo que tenemos enfrente, al lado y al interior. De ahí surge la etnografía de la proximidad e, incluso, la autoetnografía. Antes, la etnografía se hacía con base en culturas distantes y distintas, que guardaban costumbres y sistemas socioeconómicos ancestrales. De ello y de los grandes maestros de la antropología hemos aprendido mucho, pero también aprendimos que nuestros problemas cotidianos y cercanos igualmente son dignos ser estudiados.

Las herramientas utilizadas fueron la entrevista semiestructurada y la observación participante. Las entrevistas se realizaron en un primer encuentro, en el que se abordaron todos los temas propuestos en la entrevista y posteriormente se realizaron sucesivos encuentros para aclarar dudas y precisar datos. Por otra parte, la observación participante permitió ver a las participantes en su entorno laboral dentro de la biblioteca del Centro Universitario de los Altos (CUAAltos), a la vez que desarrollaban su emprendimiento de venta de golosinas de manera simultánea con sus trabajos principales, e incluso se tuvo la oportunidad de consumir productos de los que ellas ofrecían.

El tratamiento de los datos se realizó mediante una matriz comparativa elaborada en Excel. Las categorías de análisis usadas fueron las siguientes: empleos remunerados subordinados; horas semanales dedicadas al trabajo productivo; distribución de ingresos y gastos; contribución del padre para solventar los gastos de los infantes; distribución de tareas domésticas y cuidados de la familia y del hogar; tiempo libre y recreación; percepción de estrés y cansancio.

## El problema

En este caso el estudio surge de la observación de un fenómeno que empezó a ocurrir en el lugar donde laboran las participantes y la autora del presente estudio. Después de la pandemia y de forma cautelosa, nos

fuimos reintegrando al trabajo en una biblioteca universitaria. Primero, una parte del personal regresó a trabajar por períodos cortos e intermitentes; posteriormente, se incorporaron todos los empleados administrativos, pero sin estudiantes, maestros, servicios de cafetería y venta de alimentos.

En el CUALTOS, que está alejado de la ciudad, no se encontraba nada a la venta para comer. Las emprendedoras aprovecharon la oportunidad y empezaron a vender, primero dulces; luego se sumaron galletas, chocolates, papas fritas y todo tipo de golosinas fáciles de transportar.

En la biblioteca, la jefa de unidad se llevaba al trabajo a su hijo, un niño de once años, porque no había clases ni lugares adecuados donde pudiera dejarlo. El chico fue quien empezó el negocio. La clientela éramos las personas que trabajamos en el edificio y los contados estudiantes y maestros que llegaban a consultar libros.

Luego, cuando las clases se reanudaron de forma normal, el dueño de la tiendita abandonó el negocio, pero para entonces la madre ya se había dado cuenta de que era una buena fuente de ingresos extra, y como las normas en el centro universitario se habían relajado, decidió continuar con la venta, ahora con muchos más clientes. Incluyó en el inventario café instantáneo, del clásico y capuchinos. Ahora el café junto con las frituras, son sus productos estrella (véanse figuras 1 y 2).

Para tener quién vendiera por la tarde, invitó a la encargada de servicios que atiende la biblioteca en el turno vespertino para que participara en el negocio. Ella podía comercializar productos diferentes, que no le hicieran competencia, y así ambas ganaban. La segunda incorporó las sopas instantáneas, agua embotellada, leche de sabores de un cuartito, dulces a granel que ella empaqueta en bolsas de plástico y jugos de fruta envasados. Ambas mujeres son madres separadas que tienen niños a su cargo: Sol, la jefa de la biblioteca, es madre de un niño, el emprendedor ya mencionado, y Ale, de una niña de 6 años, por lo que el ingreso extra les cae de maravilla. Esta red de apoyo ha funcionado muy bien hasta la fecha (12 de mayo de 2024), aunque no se sabe cuánto durará. A pesar de algunas llamadas de atención, aún sigue funcionando.

La venta de golosinas en los salones ha existido desde siempre, la mayor parte del tiempo de forma clandestina. Cuando empiezan a proliferar de forma más abierta, las autoridades llaman la atención y vuelven a encerrar todo en las mochilas para vender y consumir de forma discreta. Incluso, la administración de Mara Robles entre 2016 y 2018 intentó hacer un centro universitario en el que se consumiera solamente comida saludable y nutritiva, disposición que resultaba algo difícil e impositiva, primero, porque la comida sana cuesta más y los estudiantes no cuentan con dinero suficiente para pagar sus alimentos en el comedor del campus, y segundo, porque en el gusto de las personas está muy arraigada la cultura de comer alimentos chatarra, por lo que la mayoría de estudiantes y algunos trabajadores salían a comprar sus antojos a tienditas que estaban relativamente cerca del centro, pero fuera de su perímetro.

**Figura 1. Sol y su tiendita**



Fotografía propia.

**Figura 2. La tiendita**



Fotografía propia.

Con el regreso a las actividades normales pospandemia, las vendimias de todo tipo de comida aumentaron en oficinas, pasillos y salones. Hoy se pueden encontrar lonches y sándwiches, ensaladas, gelatinas, jericallas, empanadas, salchichas a la diablo, ensaladas de cueritos con pepino, papas fritas caseras, frituras comerciales, pastelitos caseros, brownies, todo tipo de dulces y chocolates, refrescos, agua embotellada y un largo etcétera.

Los estudiantes comerciantes llegan a clases jalando sus maletas llenas de antojos. Han creado un grupo de WhatsApp para informar qué es lo que venden. Esto significa que en lugar de hacerse la competencia, se apoyan. Cuando llega un cliente que pregunta por un producto y el vendedor no lo tiene, localiza por la red social a alguien que sí lo ofrezca. Además, se han pegado anuncios en pilares y muros con el número de teléfono de la microempresa y con un código QR que despliega el menú que ofrecen. Hacen uso de la tecnología de forma sumamente creativa.

Muy seguramente esta bonanza de microempresarios y microempresarias, en donde predomina la presencia femenina, llegará a su fin, pero por lo pronto allí han estado y demuestran que existe una gran necesidad de obtener ingresos extra para completar los gastos ya sea familiares, como lo es el caso de las participantes de este estudio, o para apoyo en las erogaciones necesarias para seguir estudiando. La verdadera razón del incremento de estos vendedores improvisados es que la pandemia dejó a muchas familias con menos ingresos por pérdida de empleos.

Estas personas que se han autoempleado además de tener un trabajo o estudiar de tiempo completo podrían entrar en la categoría de autoexplotados, porque voluntariamente trabajan más horas de las establecidas como una jornada completa (ocho horas al día, seis días a la semana), pero no hay que cerrar los ojos al hecho de que viven dentro de un sistema económico-político-social en el que las condiciones obligan a hacer ese tipo de cosas. La gran mayoría son de bajos ingresos o de clase media, que cada día está más cerca de la pobreza, y aun cuando se cuente con empleo formal, como es el caso de nuestras participantes y de otras familias de las que tengo noticias de que están emprendiendo micronegocios y vendiendo gran variedad de productos, una jornada completa de ocho horas, tal cual lo marca la Ley Federal del Trabajo, no basta para que una familia viva bien o por lo menos que lo haga en las condiciones de antes del COVID-19.

## Sol

Sol tiene 45 años. Desde que estudiaba la secundaria empezó a trabajar de medio tiempo en el negocio familiar. Es licenciada en Administración de Empresas y cursó una maestría en Administración de Negocios de manera virtual. Su actual empleo de tiempo completo es como jefa de la unidad de la biblioteca, en el que ya tiene 20 años. Su jornada laboral es de lunes a viernes de las 10:00 a las 14:00 y de las 16:00 a las 18:00 horas, eso es, seis horas diarias, lo que da un total de 30 horas semanales, pero este horario no es fijo porque su puesto es de confianza. Suele existir la necesidad de que se quede



más horas, por lo que podemos hablar de un horario de 36 horas semanales en promedio. Los fines de semana, días de asueto en su trabajo formal y vacaciones, ella colabora en una funeraria que es propiedad de su familia.

Cuando tienen servicio en la funeraria, su padre la emplea los sábados y domingos o un solo un día si no es necesario los dos, por lo que puede trabajar un mínimo de 16 horas y un máximo de 32. En este empleo le pagan \$50.00 por hora y sus tareas consisten en preparar café y té, ofrecerlo y servirlo a los deudos, además de galletas y agua, estar al pendiente de que todo esté en orden: baños limpios, pañuelos desechables a la mano, limpiar si alguien tira algún líquido, indicar el lugar donde deben colocarse las flores, preparar presentaciones con fotografías del difunto, programar la misa, facilitar la trasmisión de rezo de rosarios y algunos momentos del funeral vía videoconferencia cuando parte de los familiares no pueden estar presentes, lo que sucede con frecuencia porque una gran parte de las familias de Arandas, lugar en el que está ubicada la funeraria, son migrantes que radican en Estados Unidos o en otros lugares del país.

Los fines de semana en que no hay servicios funerarios, ella ayuda a vender planes prepagados, revisar las cuentas, pagar a empleados, hacer compras de insumos como papel higiénico, productos de limpieza y de cafetería. Otra actividad que también realiza es comprar fresas, frambuesas y moras azules en Arandas y venderlos en Tepatitlán a sus amistades, vecinos y compañeros de trabajo. Vende moras y fresas frescas en la temporada y congelados cuando ya no se consiguen recién cosechados.

Sol se separó de su esposo a los cinco años de casados, cuando su bebé tenía dos años y medio. La custodia le fue concedida a ella, y el padre del niño nunca se ha ocupado de él. No lo busca jamás y todos los gastos referentes a su salud, educación, alimentación y diversión corren por cuenta de Sol y de los padres de ella, que la apoyan de muchas maneras. El niño llama *papá* al abuelo, porque él es el que ha desempeñado ese papel.

El hijo de Sol asiste a una escuela privada, va a clases de natación y es portero en un equipo de fútbol. La colegiatura y los gastos que originan su participación en el fútbol los paga ella; las clases de natación los paga

la abuela; la ropa y los zapatos que usa durante el año, por lo general, son regalos de cumpleaños o de navidad de tíos, tía y abuelos, pero cuando le hace falta ropa y zapatos extra, se los compra su tía, hermana de su mamá, que es soltera y muy cercana al niño.

Sol y su hijo salen de vacaciones dos veces al año. Suelen ir a Mazatlán, donde los padres de ella tienen un tiempo compartido, o a Vallarta, donde un hermano cuenta con una casa que renta mediante la plataforma Airbnb. Ella suele gastar muy poco porque las vacaciones las invita su familia. Sol es dueña de una casa de Infonavit, la cual renta, y ella a su vez paga renta en una vivienda que le queda más cerca de su trabajo y que está ubicada en una mejor zona de la ciudad. La primera piensa venderla para poder construir su propia casa en un terreno que está comprando a pagos.

En palabras de Sol: “Los regalos de navidad para el niño y gastos imprevistos los pago con el aguinaldo, las primas vacacionales y principalmente con el apoyo de mi padre, quien siempre sale al quite”.<sup>2</sup> Ella afirma que preferiría que en lugar de pagarle por horas y apoyarla con lo que le falta para salir el mes, sería mejor que le pagara una cantidad fija mensual como a una empleada formal o que le diera una participación en el negocio como hace con los hijos varones, porque de esta manera tendría más certeza financiera.

2 Sol, entrevistada el 17 de marzo 2023 en Tepatitlán de Morelos, Jalisco.

Con frecuencia mi padre me pide que deje mi trabajo en la universidad y me vaya a administrar la funeraria de tiempo completo, pero yo no me atrevo porque sé que mi papá todo el tiempo ha considerado que las mujeres de la familia podemos vivir tranquilamente con lo que él buenamente nos da, justo así, como una dádiva y no como un pago justo por nuestro trabajo o como contribución en el negocio en el que siempre hemos trabajado, no igual que a mis hermanos, sino más que ellos.<sup>3</sup>

3 Sol, entrevistada...

En lo expuesto en los párrafos anteriores podemos constatar que si por una parte las familias tradicionales de Los Altos de Jalisco han aceptado la participación femenina en el trabajo remunerado, siguen considerando que en sus necesidades económicas pueden seguir dependiendo de los varones,

que aunque ya no sean, propiamente dicho, proveedores, siguen ejerciendo un control sobre sus ingresos, además de que no les otorgan los mismos derechos patrimoniales que a los hermanos.

Sol practica el *multitasking* todos los días:

Mientras la comida se cocina, estoy limpiando. cuando manejo casi siempre voy hablando por teléfono a proveedores o a clientes tanto de la funeraria como de mis vendimias, o sobre asuntos de mi trabajo en la universidad. Cuando llevo a mi niño al fútbol o a la doctrina, mientras lo espero estoy haciendo listas de pendientes. Mientras realizo cualquier tarea mi mente está pensando y organizando todo lo que tengo pendiente, y mientras estoy en mi trabajo principal también atiendo mi tiendita. Todo mi día es de hacer muchas cosas a las vez.<sup>4</sup>

4 Sol, entrevistada...

En lo referente a la manera en que percibe la sobrecarga de trabajo, el estrés que le genera, Sol señaló que ella se siente estresada constantemente. “Todo el tiempo mis gastos son más altos que mi ingreso [véase tabla 1]. La verdad no sé cómo salgo adelante. Cansada también estoy siempre. A ver si un día no me infarto con este ritmo de vida”.<sup>5</sup>

5 Sol, entrevistada...

**Tabla 1. Presupuesto mensual de Sol**

Ingresos		Gastos	
Jefa de unidad	\$12,000.00	Mensualidad de terreno	\$12,000.00
Funeraria	\$4,800.00	Escuela hijo	\$2,750.00
Venta golosinas	\$6,000.00	Comida	\$4,000.00
Venta de <i>berries</i>	\$2,000.00	Gasolina y refacciones	\$3,800.00
Renta casa	\$2,100.00	Gas	\$100.00
		Luz	\$100.00
		Agua	\$290.00
		Teléfono, internet	\$460.00
		Uniformes y útiles	\$540.00
		Renta casa	\$3,500.00
<b>Total</b>	<b>\$26,900.00</b>		<b>\$27,540.00</b>

Elaboración propia.

## Ale

Ale, de 29 años, está divorciada desde hace dos años y tiene una hija de seis. Su primer empleo fue en una tienda de materias primas para elaboración y envasado de alimentos. Trabajaba de las 8:00 a las 14:00 horas y asistía a la secundaria por la tarde. Cuando cursó la preparatoria tuvo que cambiar de empleo porque los horarios de trabajo se cruzaban con los de clases, por lo que consiguió otro trabajo de lunes a viernes por la mañana en una lonchería universitaria y de mesera en un restaurant los sábados y domingos. Durante la licenciatura se empleó como niñera y vendía dulces en el salón. Se graduó de licenciada en Nutrición. Tiene una plaza de auxiliar administrativa D, con 36 horas semanales en la biblioteca del CUALTOS en turno vespertino de las 14:00 a las 20:00 horas de lunes a sábado. Sus tareas consisten en atender a los usuarios en el préstamo y recepción de materiales, la orientación para localizar información, además de acomodar libros en estanterías. Su sueldo es de \$5,600.00 mensuales libres de impuestos. Tiene una antigüedad de tres años.

Su segundo empleo es en una maquiladora de ropa que es propiedad de su hermano. El trabajo consiste en hacer ojales, pegar botones, remaches y etiquetas y empacar la ropa. El pago es a destajo: le pagan 50 centavos por prenda y alcanza a hacer un promedio de 100 prendas por hora. Trabaja cinco horas de lunes a viernes y 10 horas los sábados. Sus ingresos son de \$1,700.00 por semana, lo que da \$6,800.00 mensuales. Esto es en temporada alta, que son los meses de noviembre-diciembre y abril-mayo. En temporada baja no asiste los fines de semana, por lo que genera ingresos de alrededor de \$3,000.00 mensuales. Tiene la ventaja de que como le pagan a destajo y el patrón es su hermano, puede faltar cuando tiene reuniones en la escuela de su hija, citas con el doctor o alguna otra salida urgente. De su participación en la tiendita de la biblioteca le quedan alrededor de \$150.00 pesos al día, esto es \$3,000.00 al mes.

Ale comparte casa con una sobrina que estudia la preparatoria. Es hija de un hermano que radica en Michoacán. Su hermano cubre el pago de la renta y a ella le toca pagar los servicios —electricidad, agua, internet y gas—. Pagan la comida entre ambas. Su hija asiste a una escuela pública por la mañana:

curso primero de primaria. La deja en la escuela antes de entrar al trabajo en la empresa de su hermano y la recoge a la salida. Cuando no tiene clases se la suele llevar a su trabajo en la biblioteca o la deja a cargo del padre.

El padre de la hija de Ale sí contribuye para su sostenimiento y participa en sus cuidados, pero desde luego que le dedica menos tiempo y menos esfuerzos: le toca cuidarla de lunes a jueves de 12:30 a 20:30 y los viernes por la noche, pero en ocasiones la niña no quiere ir y él no encuentra el menor inconveniente en que se quede con su mamá, así que Ale se la lleva a la biblioteca, y los días de asueto escolar, a su trabajo en la maquiladora de su hermano. Ale lava la ropa de la niña, le ayuda con las tareas, le da de cenar, la baña y la prepara para dormir. En cuanto a los gastos, Ale considera que ella se responsabiliza de cubrir 50 % de ellos. “A pesar de que mis ingresos son menores que los de él, me toca pagar la mitad de los gastos de la niña, pero yo siento que él debería de dar más porque gana mucho más que yo”.<sup>6</sup>

Uno de los gastos más recurrentes de Ale es el pago de mecánico, debido a que maneja un auto de modelo antiguo, que si bien no costó tan caro, pasa la factura constantemente, por lo que ella tiene planes de ahorrar para comprar otro en mejores condiciones.

En salud gasto realmente poco porque cuento con IMSS y además ambas somos muy saludables. Nuestras vacaciones consisten en ir a visitar a mi familia a Monterrey, pero ellos nos pagan el viaje, y allá no pagamos hospedaje ni comida. A la playa vamos una vez al año por tres días. Ese gasto lo pago con mis tarjetas de crédito. De esa manera se va descontando poco a poco. La mayor parte de la ropa y zapatos que usa mi hija son regalo de sus abuelos y de sus tías y tíos. Los regalos de navidad los compramos entre mi expareja y yo al 50 %.<sup>7</sup>

Ale no proporcionó un presupuesto tan detallado como Sol, pero no cabe duda de que ella también necesita hasta el último centavo que gana para la sobrevivencia de ella y de su pequeña. Por otro lado, señaló que efectivamente realiza multitareas constantemente, que de no ser así no le alcanzaría el tiempo:

6 Ale, entrevistada el 28 de marzo de 2023 en Tepatitlán de Morelos, Jalisco.

7 Ale, entrevistada el 28 de marzo de 2023...

8 Ale, entrevistada el 4 de abril de 2023 en Tepatitlán de Morelos, Jalisco.

Todos los días mi horario de cocinar y limpiar es por la noche. A la vez que estoy ayudando a la niña con las tareas, preparo la comida y lavo los trastes, pongo una carga de ropa en la lavadora, y mientras la máquina funciona, hago la limpieza de la casa. Mientras doblo la ropa, cuento un cuento para dormir a la pequeña y así todo el día y todos los días.<sup>8</sup>

Ale asegura que se siente presionada por la sobrecarga laboral, pero lo que más le estresa es que llegue el fin de mes y no haber reunido el dinero necesario para pagar todas las cuentas. También le preocupa mucho no dedicar tiempo suficiente para compartir con su hija.

9 Ale, entrevistada el 4 de abril de 2023...

Lo que más me estresa es no alcanzar a juntar para los pagos el fin de mes y para los imprevistos como las fallas mecánicas del coche, que me da mucha lata. Mi salud está bien por ahora. Sí me siento muy cansada al final del día, pero duermo muy bien y me levanto lista para continuar. Mi mayor preocupación es no dedicar el tiempo suficiente para estar con mi niña, para disfrutar juntas y que me cuente de sus cosas.<sup>9</sup>

## Hallazgos

Se identificaron a mujeres separadas de sus parejas que enfrentan las tareas de crianza y sostenimiento económico de sus hijos con poca o ninguna contribución del padre. Ellas recurren a la estrategia de contar con dos empleos remunerados además de microemprendimientos propios para solventar sus necesidades económicas y las de sus hijos. Lo anterior se lleva a cabo a la vez que realizan las tareas reproductivas. Ambas participantes ejemplifican la creciente participación de las mujeres en el mercado laboral, quienes desempeñan múltiples roles para sostener a sus familias.

La sobrecarga laboral y la superposición de tareas, donde varias actividades cotidianas como la compra de víveres, selección y compra de las

mercancías, trabajo remunerado y ventas, y finalmente la de cuidadoras y organizadoras de su hogar y familia, representa cansancio, además de poco tiempo para el autocuidado, la recreación y la convivencia familiar. Ambas mujeres experimentan dificultades para equilibrar sus responsabilidades laborales con el cuidado de sus hijos y el tiempo para sí mismas, lo que afecta su bienestar físico y emocional, aunado con las presiones financieras para llegar a fin de mes que sufren estas dos mujeres representa estrés constante.

A pesar de su participación en el mercado laboral, las mujeres siguen enfrentando desigualdades en la distribución de responsabilidades económicas y domésticas, especialmente en el caso de Sol, donde se evidencia la discriminación por género en el ámbito familiar y laboral. Por otra parte, encontramos que la autoexplotación sí existe al notar que se toma la decisión de adquirir más de un empleo, además de realizar emprendimientos, sin la coerción de ningún patrón que les esté exigiendo horas extras, pero lo hacen porque quieren ofrecer un mejor futuro a su familia. Es una elección con muy pocas opciones.

## Perspectivas teóricas

### La perspectiva de género

El *género* como categoría de análisis surge desde el feminismo para explicar las diferencias sexuales que adquieren dimensiones sociales y culturales al colocar a los varones por encima de las mujeres en un sistema patriarcal y jerárquico.<sup>10</sup> Las normas heteropatriarcales establecen roles y atributos a las personas en función de su sexo y asignan a las mujeres papeles de subordinación, pasividad, sensibilidad, capacidad para cuidar a las personas. Se les asigna el espacio privado dentro del hogar, en tanto que a los hombres se les conceptualiza como dominantes, activos, destinados a realizar trabajos que producen riqueza y dueños del espacio público.<sup>11</sup> Este sistema binario, jerárquico e inequitativo no ha desaparecido con el acceso de las mujeres al trabajo remunerado; al contrario, ha generado para muchas de ellas el fenómeno de la doble jornada laboral.<sup>12</sup>

- 10 Leslie Lemus, “El género hace al trabajo: aportes de la economía feminista a la sociología de las relaciones laborales”, *Ciencia Política* 18, núm. 35 (agosto de 2023); Martha Lamas, “La perspectiva de género”. *Revista de Educación y Cultura de la sección 47 del SNTE*, núm. 8 (enero-marzo de 1996); Teresita de Barbieri, “Sobre la categoría género. Una introducción teórico-metodológica”, *Debates en Sociología*, núm. 18 (1993).
- 11 Martha Lamas, “Diferencias de sexo, género y diferencia sexual”, *Cuicuilco* 7, núm. 18 (enero-abril de 2000).
- 12 Patricia Arias, *Del arraigo a la diáspora: dilemas de la familia rural* (Guadalajara, Jalisco: Universidad de Guadalajara-Miguel Ángel Porrúa, 2009); Mirjana Morokvasic, “Migración, género y empoderamiento”, *Punto de Vista III*, núm. 9 (2007).

13 Patricia Arias, “El trabajo femenino: del permiso a la obligación”, *Papeles de Población* 22, núm. 90 (2016).

14 Patricia Arias, Imelda Sánchez García y Martha Muñoz Durán, *Quehaceres y obras. El trabajo femenino en los Altos de Jalisco* (Guadalajara: Arquitónica, 2015); Patricia Arias, Imelda Sánchez García y Martha Muñoz Durán, “Debajo del radar. Los trabajos femeninos en los Altos de Jalisco”, *Carta Económica Regional* 31, núm. 123 (enero-junio de 2019).

15 Arias, “El trabajo femenino”, 198.

16 Martha Muñoz Durán, *Migración y género. Alteños y mixtecos en el Valle de San Joaquín, California, 1950-2017* (Tepatitlán, Jalisco: Centro Universitario de los Altos, Universidad de Guadalajara, 2021); Jorge Alberto Rodríguez Herrera, “Cambios y continuidades en las relaciones entre hombres y mujeres vinculadas a la organización de los trabajos en el Sur del Bajío guanajuatense en México, 1985-2015”, *Revista Latinoamericana de Estudios Rurales* 3, núm. 5 (2018).

En el siglo XXI ya nadie se atreve a cuestionar el derecho de las mujeres al trabajo asalariado. Incluso, de acuerdo con Arias,<sup>13</sup> los parámetros han cambiado tanto que las negociaciones con padres o esposos para incorporarse al empleo remunerado han pasado de pedir permiso a estar obligadas a tener un trabajo que les permita aportar económicamente al hogar para tener derecho a permanecer en él.

La concepción del varón como proveedor único se sostuvo con la complicidad de las mujeres que afirmaban que su contribución económica era únicamente en calidad de “ayuda”, y aunque por largos periodos las familias dependieran únicamente del ingreso que ellas aportaban, esa premisa se mantuvo inamovible por largo tiempo, pero eso ha cambiado definitivamente.<sup>14</sup> La realidad es que las mujeres desde siempre han generado ingresos, aunque no se les reconociera.

Las mujeres se emplean o trabajan en todas las etapas y en todas las condiciones de sus vidas: desde que son jóvenes hasta la tercera edad; desde las solteras hasta las casadas, las que son madres solteras, separadas, dejadas, divorciadas, viudas.<sup>15</sup>

Lo que permanece con modificaciones muy modestas es la participación de los hombres en los trabajos domésticos y en las tareas de cuidados. La contribución de las mujeres al sostenimiento económico del hogar no ha sido compensada con la corresponsabilidad en las tareas reproductivas por parte de sus compañeros, lo que ha representado para ellas mayor cantidad de horas de trabajo, pues suman dos jornadas, la remunerada y la no pagada dentro de casa, lo que provoca que ellas no tengan el tiempo necesario para realizar sus proyectos, descansar y cuidar de su salud adecuadamente.<sup>16</sup>

En el caso de nuestras participantes, que asumen el papel de jefas de familia, la sobrecarga de trabajo es mucho más pernicioso. Debido a la nula o insuficiente colaboración de sus parejas se ven obligadas a tomar no solamente un empleo sino varios trabajos para poder cubrir las necesidades propias y las de sus hijos e hijas.



El concepto *jefas de familia* suele ser algo impreciso. La definición del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) no deja claro si estas mujeres se hacen o no cargo de sacar adelante a sus familias sin la colaboración de sus parejas, porque las identifica como personas que los demás habitantes de la casa reconocen como tal. Lo que sí es que las estadísticas están en constante crecimiento: en el Censo de Población y Vivienda 2020 se reportan 25 % de hogares con jefatura femenina en 2010, y 33 %, en 2020.<sup>17</sup>

Se suele decir que en un hogar con jefatura femenina una mujer toma las decisiones importantes, que éstas sostienen económicamente el hogar y que se desempeñan como pilar del mismo. Otra cosa que está demostrada es que los hogares con jefatura femenina o con ausencia del varón son mucho más pobres y vulnerables.<sup>18</sup>

En este documento nos referimos a mujeres con hijos, que enfrentan los cuidados y crianza solas o con una menor participación del hombre con el que procrearon, casos en los que queda latente que la ausencia de la pareja las deja expuestas a jornadas laborales extenuantes que perjudican su salud, que cuentan con menos tiempo disponible para el cuidado y convivencia con sus infantes y que las obliga a realizar múltiples tareas de forma simultánea.

### Reformas a las leyes que hacen exigible el pago de manutención de los hijos a sus padres

Recientemente, se acaban de aprobar reformas a un conjunto de leyes – Ley Sabina– y la creación del registro de obligaciones alimentarias. De esta manera, se integrará un padrón público de los padres que no cumplan con la entrega puntual de la pensión alimentaria. De igual forma, se necesitará la presentación de un certificado de no inscripción en este padrón para salir del país, obtener la licencia de conducir, el pasaporte, hacer trámites ante notario público y para participar en candidaturas a cargos de elección popular. También se les solicitará este documento cuando presenten solicitud de matrimonio ante el registro civil.<sup>19</sup>

Esto sin duda es un gran paso en términos legales para proteger los derechos de los niños, las niñas y de sus madres que ante la ausencia de

17 “Población/Hogares”, *Cuéntame de México, Censo de Población y Vivienda*, s. f., <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/hogares.aspx?tema=P> (consultado el 14 de noviembre de 2024); Brígida García y Orlandina Oliveira, “Mujeres jefas de hogar y su dinámica intrafamiliar”, en *Las familias en el México metropolitano: visiones masculinas y femeninas* (México, D.F.: El Colegio de México, 2006).

18 Instituto Jalisciense de las Mujeres, *Jefas de familia en el Estado de Jalisco* (México: Gobierno Federal, 2010); Rocío Enríquez Rosas, *El crisol de la pobreza. Mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales* (Guadalajara, Jalisco: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, 2009).

19 Octavio Torres, “Deudores de pensión alimenticia no podrán salir del país, aprueban reforma”, *Expansión Política* (22 de marzo de 2023).

los padres tienen que trabajar dobles y hasta triples jornadas laborales, lo que es considerado como violencia porque pone en riesgo su salud física y mental, además de que no pueden dedicar el tiempo suficiente a la atención de sus hijos e hijas. Aun así, seguirá habiendo mujeres que no denuncien ante el miedo de que sus infantes tengan que convivir con hombres que las lastimaron y teman que les hagan lo mismo a los hijos o por una mal entendida “dignidad” que hace que prefieran seguir adelante solas, acumulando horas y horas de sobreesfuerzo, que pueden ser autoexplotación, sí, pero generada por un sistema que sigue propiciando que los hombres rehúyan a sus compromisos y que las políticas públicas destinadas a proteger a las madres solteras y a sus descendientes sean insuficientes e ineficientes.

### ¿Autoexplotadas o hiperempleadas?

El concepto *autoexplotación* fue utilizado para describir la forma de trabajo –largas jornadas diarias, sin ningún día de descanso en la semana ni vacaciones por años– que los empresarios del taco originarios de Santiaguillo de Velázquez utilizaron para capitalizarse y lograr que sus negocios fueran exitosos, aun cuando iniciaban con la inversión mínima necesaria y sin más empleados que la misma familia.<sup>20</sup>

El hecho en sí no es nada nuevo, porque de la misma manera lo hicieron los paleteros de Mexxicacán en la década de 1940<sup>21</sup> y lo han hecho desde siempre microempresarios que trabajaron duramente para labrarse un capital respetable. Lo que dio de qué hablar fue el concepto, pues recibió críticas por parte de un economista, quien mencionó que el término estaba mal empleado porque la autoexplotación no existía. Para él solamente existía la explotación como parte de la teoría marxista y que significaba que los dueños del capital se quedan con los excedentes de lo que los trabajadores producen.

La diferencia podría estar en la gran cantidad de estímulos o motivaciones que ahora llegan a través de los medios de comunicación: la publicidad y las redes sociales. Los conceptos no son algo que exista desde siempre y permanezcan inamovibles. Se desarrollan para explicar realidades cambiantes

- 20 Martha Muñoz Durán e Imelda Sánchez García, “La evidencia del éxito. Residencias y mausoleos en Santiaguillo, Arandas, Jalisco”, en *Migrantes exitosos. La franquicia social como modelo de negocios*, coord. por Patricia Arias (Guadalajara, Jalisco: Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, 2017).
- 21 Jack R. Rollwagen, “Los paleteros de Mexxicacán, Jalisco. Un estudio de empresarios rurales en México 1964-1966”, en *Migrantes exitosos. La franquicia social como modelo de negocios*, coord. por Patricia Arias (Guadalajara, Jalisco: Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, 2017).

y distintas en los diferentes momentos históricos. Si un concepto no refleja la realidad, se puede y se debe reformular o crear otros.

Indagando en internet, se localizó a Byung-Chul Han,<sup>22</sup> filósofo surcoreano contemporáneo, que en su libro *La sociedad del cansancio*, desarrolla el concepto de autoexplotación. Igualmente se identificó que se estaba hablando mucho de él y de sus novedosas formas de explicar el mundo en el que vivimos.

El autor antes mencionado afirma que la sociedad disciplinaria propuesta por Foucault, con cárceles, hospitales, manicomios y fábricas como instituciones de control ya no es vigente, que ha sido sustituida por la sociedad del rendimiento, donde la manipulación se ejerce desde los lugares de consumo como los gimnasios, torres de oficinas, bancos, aviones, grandes centros comerciales, donde los individuos se creen libres para lograr su autorrealización, piensan que solamente depende del esfuerzo personal, que no hay barreras para alcanzar el éxito.

Según su dicho, las personas son “emprendedores de sí mismos”, donde el “yo puedo” sustituye al “deber” y la prohibición es superada por la motivación persona. Por lo tanto, los individuos se sienten totalmente libres de poder hacer lo que se propongan, y consideran que si no son capaces de lograr sus metas, es porque no se esforzaron lo suficiente. De no conseguirlo, serían los únicos responsables porque no existe nada ni nadie que se los impida. Así caen en la autoexplotación. Se exigen cada día más productividad y más consumo hasta terminar agotados y enfermos. Para este autor las enfermedades de nuestro tiempo son la depresión, el trastorno de déficit de atención con hiperactividad o el síndrome de burnout, provocadas por la autoexigencia, que finalmente deja agotadas a las personas, que siempre sentirá que puede y debe producir más y más porque requieren consumir más o recibir más reconocimiento.<sup>23</sup>

El sujeto de rendimiento está libre de un dominio externo que lo obligue a trabajar o incluso que lo explote. Es dueño y soberano de sí mismo. De esta manera, no está sometido a nadie, sólo a sí mismo. En este sentido, se diferencia del sujeto de obediencia. La supresión de un dominio externo no

22 Han, *La sociedad*.

23 Han, *La sociedad*.

conduce hacia la libertad; más bien hace que la libertad y coacción coincidan. Así, el sujeto de rendimiento se abandona a la libertad obligada o a la libre obligación de maximizar el rendimiento. El exceso de trabajo y rendimiento se agudiza y se convierte en autoexplotación. Ésta es mucho más eficaz que la explotación por otros, puesto que va acompañada por un sentimiento de libertad. El explotador es al mismo tiempo el explotado. Víctima y verdugo ya no pueden diferenciarse. Esta autoreferencialidad genera una libertad paradójica, que a causa de las estructuras de obligación inmanentes a ella, se convierte en violencia.<sup>24</sup>

24 Han, *La sociedad*, 32.

25 José Octavio Camelo Avedoy, “La auto-explotación como concepto en el capitalismo del siglo XXI”, *ECORFAN Journal Mexico* 11, núm. 25 (diciembre de 2020).

Por otra parte, Camelo Avedoy<sup>25</sup> señala que el término *autoexplotación* deriva del de *explotación*, que en la teoría del marxismo significa la apropiación de los capitalistas de la plusvalía que generan los trabajadores. En esta lógica, el incremento de las jornadas de forma voluntaria o la mejora de la productividad que genera aumento de la producción también produce un aumento de valor o ganancia. Aquí yo agregaría que este aumento de valor va a acumularse a los grandes capitales, porque muy rara vez un microempresario llega a reunir una fortuna que los saque de la pobreza.

26 Han, *La sociedad*.

La autoexplotación como la plantea Han<sup>26</sup> es aplicable a sociedades y contextos de países altamente desarrollados y a individuos que pertenecen a las clases medias de estos países, que se dedican a emprender negocios que aprovechan las nuevas tecnologías, como la oferta de productos y servicios en línea o los llamados *freelance*. En estos casos existe esa “libertad”, así entre comillas, porque estas personas cuentan con trabajos que alcanzan el máximo de flexibilidad al no tener horarios fijos y poder operar desde cualquier parte del mundo. De esta manera, aumentan las horas que laboran, pero el mayor insumo con que cuenta un emprendedor es él mismo. El emprendedor es su propia empresa, pero con la creencia de no estar sometido, sino realizando su proyecto.<sup>27</sup>

27 Camelo Avedoy, “La auto-explotación”; Ilda Nadia Mónica Pari-Bedoya, Alfonso Renato Vargas-Murillo y Jesús Wiliam Huanca-Arohuanca, “¿Explotados o auto-explotados?: sobre el concepto de auto-explotación en la sociedad del rendimiento de Byung-Chul Han”, *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales* 17, núm. 2 (2021).

Algo muy diferente ocurre en los países menos desarrollados en un segmento de la población más vulnerable, donde no tienen oportunidades de elegir, aunque ciertamente se exigen trabajar muchas más horas de las que se consideran una jornada normal. Un caso extremo son las y los migrantes que

trabajan en la agricultura de monocultivo plantando y recolectando, que tienen que aprovechar la temporada en que hay trabajo y suelen ocuparse de sol a sol, incluyendo fines de semana y días festivos, y no solamente laboran los adultos, sino también los niños. En estos empleos flexibles y precarios que no cuentan con ninguna prestación más que su jornal, su única elección es tomar el trabajo o no hacerlo. Al no tener contrato no hay un horario estipulado; por lo tanto, pueden dejarlo en cualquier momento, pero eso sería renunciar a las pocas oportunidades que tienen para reunir dinero que les ayude a pasar la temporada en que no hay empleo o para moverse a otros lugares en donde sí lo hay.

Así lo entienden Pari-Bedoya, Vargas-Murillo y Huanca-Arohuanca,<sup>28</sup> quienes señalan que para autoexplotarse tiene que existir un margen de libertad. Entonces, la autoexplotación también pertenece a sectores privilegiados, en tanto que Polo Blanco<sup>29</sup> se cuestiona si quienes desarrollan empleos precarios se pueden considerar empresarios de sí mismos o si con salarios tan exigüos no siguen siendo explotados por cuenta ajena.

Todos lo anterior genera muchas más preguntas que respuestas. Es un tema en el que hay que seguir reflexionando, indagando y discutiendo, pero en relación con las participantes de este artículo, tomar más de un empleo obedece a la necesidad de completar el ingreso necesario para que su familia subsista e incluso pueda aspirar a una mejor calidad de vida.

Poder mandar a los hijos a escuelas privadas, esperando que de esa manera tengan una mejor educación, comprar los útiles escolares de los hijos, mandarlos a clases extraescolares que les ayuden a desarrollarse mejor, consumir comida orgánica, ahorrar para tener una casa propia o tener un mejor auto, son todas aspiraciones todas legítimas, hasta darse algunos “gustos” personales que podría considerarse superficialidades, porque a las madres solas también les gusta hacerse rayitos en el cabello, ponerse uñas postizas o comprarse unos tenis Nike y lucir bien en las *selfies*. Principalmente, lo que las obliga a extenuarse en el trabajo de esta manera es que son madres que cuidan hijos e hijas donde los padres están ausentes. Esa explotación ya no es exigencia de un patrón en particular, sino de un sistema que obliga a esforzarse y sobre forzarse.

28 Pari-Bedoya, Vargas-Murillo y Huanca-Arohuanca, “¿Explotados?”.

29 Jorge Polo Blanco, “Autoexplotación posmoderna y esclavitudes modernas”, *Ágora: Papeles de Filosofía* 38, núm. 2 (2019).

## El multitasking: ¿una capacidad femenina o una necesidad apremiante?

Al hecho de realizar dos o más tareas de forma simultánea se le conoce como multitasking o multitareas. Una idea estereotipada que se suele repetir es que las mujeres poseen mayor capacidad para la realización de tareas de forma simultánea que los hombres, y se suele decir que se debe a que los cerebros femeninos son diferentes, pero estudios recientes no han podido demostrar que esta afirmación sea real.<sup>30</sup> Las preguntas que surgen alrededor de este hecho son ¿es este un fenómeno nuevo?, ¿es coyuntural?, ¿se ha acrecentado o agravado por el avance de la tecnología y la globalización?

30 Patricia Hirsch, Iring Koch y Julia Karbach, "Putting a stereotype to the test: The case of gender differences in multitasking costs in task-switching and dual-task situations", *PLOS ONE* 14, núm. 8 (2019).

Históricamente, las mujeres han realizado multitareas y han forzado a sus cuerpos a rendir más, lo que los lleva a la extenuación. De forma empírica, se puede dar respuesta a la primera pregunta. Desde siempre observamos a nuestras madres que mientras cocinaban, lavaban los platos, vigilaban la lavadora y ayudaban con la tarea a las y los hijos, a la vez que amamantaba al bebe más pequeño comían o peinaban a la hermanita. En sus ratos más relajados tejían mientras veían la telenovela o charlaban con las amistades.

Los momentos coyunturales acrecientan la necesidad de conseguir más ingresos para solventar los gastos familiares debido que suelen disminuir las horas de trabajo formal o debido a la pérdida total del empleo por parte de algún miembro de la familia, lo que hace necesario que las mujeres recurran a realizar trabajos extraordinarios, pero lo que estamos observando en estos momentos es un estilo de vida propiciado por el entorno que exige consumir constantemente, léase bombardeo publicitario y redes sociales que propician consumo acelerado de bienes de alta tecnología, ropa de marcas reconocidas, productos que ayudan a mantener un cuerpo dentro de los parámetros de belleza, como suplementos alimenticios para adelgazar e, incluso, cirugías estéticas. En general, las formas de consumo están cambiando debido al capitalismo voraz.

31 Sayak Valencia, *Capitalismo gore* (España: Melusina, 2022).

En relación al tema del consumo *gore*, como lo llama Valencia,<sup>31</sup> esta autora plantea una idea intrigante al conceptualizar el cuerpo como "un dispositivo eternamente deseante". Se refiere específicamente al consumo

de la cocaína, destacando cómo lo que alguna vez fue considerado un lujo exclusivo de las clases altas, ahora es perseguido por las clases medias en su afán de tener acceso a productos de alta gama. Este fenómeno también puede observarse en la creciente influencia de los teléfonos celulares y las redes sociales, que generan un constante deseo de adquirir bienes y productos de todo tipo, creando la percepción de que son indispensables. La falta de acceso a este consumo fomentado por la sociedad actual puede llevar a sentirse excluido de las tendencias dictadas por la moda, que ahora están fuertemente influenciadas por las redes sociales.

En este contexto, las mujeres que enfrentan la crianza, cuidados y sostenimiento económico de sus hijos con mínima participación de los padres o sin ella enfrentan las exigencias de llevar un tren de vida determinado por su entorno, tener varios empleos y recurrir a la estrategia de realizar tareas simultáneas, experiencia que resulta mucho más exigente y pernicioso que lo fue para sus madres, porque el consumo acelerado y la necesidad de bienes de tecnología que se vuelven obsoletos rápidamente las deja inúmeras en un sistema económico globalizado en el que el patriarcado sigue rigiendo.

## Discusión de los hallazgos

La discusión de los hallazgos a la luz de las perspectivas teóricas revela la compleja intersección entre el trabajo femenino, el género y el patriarcado. Desde una perspectiva feminista y de género, se evidencia cómo las mujeres son vistas tanto como trabajadoras asalariadas responsables de proveer a sus hogares como cuidadoras indisputables.

Este análisis se enmarca en la noción de género como una categoría de análisis surgida desde el feminismo para explicar las diferencias sexuales que adquieren dimensiones sociales y culturales en un sistema patriarcal y jerárquico.<sup>32</sup> Las normas heteropatriarcales asignan roles y atributos a las personas en función de su sexo, perpetuando la subordinación de las mujeres y la asignación de roles de cuidado y responsabilidad doméstica.<sup>33</sup>

<sup>32</sup> Lemus, “El género”; Lamas, “La perspectiva”; Barbieri, “Sobre la categoría género”.

<sup>33</sup> Lamas, “Diferencias”.

34 Arias, *Del arraigo*; Morokvasic, “Migración”.

35 “Cuenta satélite del trabajo no remunerado de los hogares de México”, Comunicado de prensa núm. 710/21, 3 de diciembre de 2021. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/tmrh/cstnrh2020.pdf> (consultado el 14 de noviembre de 2024).

36 Octavio Torres, “Deudores de pensión alimenticia no podrán salir del país, aprueban reforma”, *Expansión Política*, 22 de marzo de 2023, [https://politica.expansion.mx/congreso/2023/03/22/deudores-pension-alimenticia-no-podran-salir-pais-reforma?utm\\_source=internal&utm\\_medium=branded](https://politica.expansion.mx/congreso/2023/03/22/deudores-pension-alimenticia-no-podran-salir-pais-reforma?utm_source=internal&utm_medium=branded).

37 Han, *La sociedad*; Pari-Bedoya, Vargas-Murillo y Huanca-Aro-huanca, “¿Explotados?”.

38 Valencia, *Capitalismo*.

A pesar del acceso de las mujeres al trabajo remunerado, persiste el fenómeno de la doble jornada laboral.<sup>34</sup> Este contexto se ve reflejado en la creciente participación de las mujeres como jefas de familia, por lo que enfrentan una sobrecarga de trabajo debido a la falta de colaboración de sus parejas. El reporte para 2020 señala que 73.3 % del trabajo doméstico no remunerado es realizado por mujeres, y 26.7 %, por hombres.<sup>35</sup>

La reciente aprobación de reformas legales, como la Ley Sabina, representa un avance en la protección de los derechos de las mujeres y sus hijos ante la ausencia de los padres proveedores.<sup>36</sup> Sin embargo, persisten desafíos como la autoexplotación, un fenómeno que si bien puede ser percibido como una elección libre en sociedades desarrolladas, en contextos vulnerables refleja una falta de opciones reales.<sup>37</sup> La autoexplotación se agudiza en un contexto de consumo acelerado y presiones socioeconómicas, y afecta especialmente a las mujeres que enfrentan la crianza y el sostenimiento económico de sus familias sin apoyo.<sup>38</sup>

Esta realidad plantea interrogantes sobre el *multitasking*: ¿es una capacidad femenina o una necesidad apremiante en un contexto de consumo voraz y desigualdad de género? En definitiva, el análisis teórico permite comprender cómo las estructuras patriarcales y las dinámicas económicas globales interceptan en la experiencia laboral y de cuidado de las mujeres, y destacan la urgencia de políticas públicas y cambios sociales que aborden estas desigualdades de manera integral.

En resumen, la discusión de los hallazgos a la luz de las perspectivas teóricas revela la persistencia de desigualdades de género en el ámbito laboral y doméstico. Si bien se han logrado avances en términos de acceso al trabajo remunerado, aún queda mucho por hacer para garantizar la igualdad de oportunidades y la distribución equitativa de las responsabilidades familiares.

## Reflexiones finales

No cabe duda que la pandemia por COVID-19 cambió nuestro entorno de una forma definitiva, especialmente para las mujeres, quienes se han visto



obligadas a enfrentar desafíos adicionales para mantenerse económicamente estables. En el Centro Universitario de los Altos, la comercialización de productos alimenticios se ha convertido en una estrategia de supervivencia para muchos empleados y estudiantes, quienes generan ingresos complementarios, o bien, suplen la pérdida de empleos. En nuestros casos de estudio la doble jornada de trabajo remunerado se combina con la gestión de microempresas y responsabilidades domésticas, lo que genera una carga laboral adicional y afecta la salud física y mental de las mujeres.

Las historias Sol y Ale reflejan las complejidades y desafíos que enfrentan muchas mujeres en el equilibrio entre el trabajo remunerado y las responsabilidades de criar a sus hijos sin el compromiso y apoyo de sus parejas. Ellas son ejemplos de mujeres que se enfrentan a múltiples trabajos y roles para poder sostener a sus familias y alcanzar una mejor calidad de vida para ellas y sus hijos. Sus historias destacan la persistencia de desigualdades de género arraigadas en la sociedad, que persisten a pesar de la inclusión de las mujeres en el ámbito laboral o como problema derivado de esta inclusión.

Sol, con su trabajo de tiempo completo como jefa de la unidad de biblioteca y su colaboración en la funeraria de su familia los fines de semana, enfrenta una carga laboral intensa y estresante. A pesar de sus amplias responsabilidades, se enfrenta a la falta de reconocimiento y equidad en el trato respecto a sus hermanos varones en el negocio familiar. La presión financiera y la falta total de apoyo por parte del padre de su hijo contribuyen a su estrés constante y a la sensación de agotamiento.

Por otro lado, Ale también enfrenta una situación desafiante al equilibrar múltiples empleos con la responsabilidad de criar a su hija como madre soltera. Aunque cuenta con el apoyo parcial del padre de su hija, se ve obligada a asumir una carga financiera y emocional significativa. La falta de tiempo para el descanso y el cuidado personal, así como la preocupación constante por llegar a fin de mes, contribuyen a su estrés y fatiga diaria.

Ambas mujeres demuestran una capacidad impresionante para el multitasking, una habilidad que se ha atribuido a menudo a las mujeres en

la sociedad. Sin embargo, más que una habilidad innata, en este contexto parece ser una necesidad apremiante impuesta por las circunstancias de sus vidas. La presión para cumplir con múltiples responsabilidades laborales y familiares deja poco margen para el cuidado personal, el descanso y el tiempo de calidad con la familia.

El análisis sobre la autoexplotación y el concepto de *multitasking* ofrecen una visión más amplia de las realidades que enfrentan Sol, Ale y muchas mujeres en situaciones similares. Por otro lado, la autoexplotación puede manifestarse de diferentes formas según el contexto socioeconómico. La necesidad de equilibrar múltiples roles y responsabilidades sigue siendo una carga desproporcionada para muchas mujeres en la sociedad actual.

De mujeres separadas de sus parejas, criando hijos con padres ausentes o que no cumplen sus responsabilidades al cien por ciento, no se puede decir que se autoexplotan libremente. Su libertad está en buscar lo mejor para sus hijos a costa de trabajar muchas más horas de lo que se considera una jornada normal y de sacrificar su descanso, descuidar su salud. Sin embargo, esto no es fruto únicamente de la necesidad que genera el entorno, el cual obliga a autoexplotarse para mantener un nivel de consumo que las haga sentir realizadas; es sobre todo un sistema patriarcal que deja en sus manos la mayor responsabilidad de la crianza y sostenimiento de sus hijos. Ellas son más vulnerables y se ven en la necesidad de trabajar jornadas que en estos casos no solamente son dobles o triples, sino cuádruples. Está claro que no pueden existir cuatro turnos en un día, pero sí las múltiples tareas que se realizan de forma simultánea.