

VISIBILIZANDO Y COMPLEJIZANDO EL TRABAJO DEL HOGAR: UN ANÁLISIS DE CONVERSACIONES EN PSICOTERAPIA

MAKING HOUSEWORK VISIBLE AND COMPLEX: AN ANALYSIS OF CONVERSATIONS IN PSYCHOTHERAPY

Gabriela Cerón Domínguez
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Cintia Aguilar Delgadillo
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Recepción: 30 de marzo de 2026

Aceptación: 8 de julio 2026

Resumen

Las mujeres que laboran en el trabajo del hogar remunerado a menudo se enfrentan a múltiples formas de desigualdad y discriminación, lastimosamente estas suelen ser normalizadas e invisibilizadas, tanto por la sociedad como por quienes las emplean. El objetivo de este artículo es visibilizar, reflexionar y complejizar el trabajo del hogar, a partir del análisis del proceso psicoterapéutico de “Olivia”, una mujer inserta en este sector laboral. Se utilizó una metodología cualitativa mediante el método de estudio de caso y un análisis hermenéutico. Los principales hallazgos indicaron que las intervenciones desde las terapias posmodernas posibilitaron cambios significativos en las problemáticas planteadas en el espacio terapéutico: se cuestionaron discursos del “deber ser”, se visibilizaron sus recursos, recuperó agencia, reescribió los significados de su historia de vida y se posicionó ante las injusticias.

Cerón-Domínguez, G. y Aguilar-Delgadillo Cintia. (septiembre-diciembre, 2026). Visibilizando y complejizando el trabajo del hogar: un análisis de conversaciones en psicoterapia. *Internacionales. Revista en Ciencias Sociales del Pacífico Mexicano*, 9(22), p. 288-323

La interseccionalidad como categoría analítica permitió visibilizar problemáticas como la explotación laboral, la falta de acceso a salud, educación y vivienda, así como opresiones intrínsecamente relacionadas con el sexismo, el racismo y el clasismo.

PALABRAS CLAVE: *TRABAJO DEL HOGAR, INTERSECCIONALIDAD, TERAPIAS POSMODERNAS, MUJERES TRABAJADORAS.*

Abstract

Women engaged in paid domestic work often face multiple forms of inequality and discrimination; regrettably, these are frequently normalized and rendered invisible by both society and their employers. This article aims to shed light on, reflect upon, and explore the complexities of domestic work through an analysis of the psychotherapeutic process of “Olivia,” a woman employed in this sector. A qualitative methodology was employed, utilizing a case study approach and hermeneutic analysis. Key findings indicated that interventions based on postmodern therapies facilitated significant changes regarding the issues addressed in the therapeutic setting: discourses regarding “how things ought to be” were challenged, her personal resources were highlighted, she regained agency, she rewrote the meanings of her life story, and she took a stand against injustices. Intersectionality, as an analytical category, made it possible to reveal issues such as labor exploitation and a lack of access to healthcare, education, and housing, as well as forms of oppression intrinsically linked to sexism, racism, and classism.

KEY WORDS: *DOMESTIC WORK, INTERSECTIONALITY, POSTMODERN THERAPIES, WOMEN WORKERS.*

Introducción

TRABAJO DEL HOGAR

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) ha calculado que el valor económico del trabajo no remunerado de los hogares equivale al 26.3% del PIB. Las actividades que se contabilizan son: cuidados y apoyo, limpieza y mantenimiento de la vivienda, alimentación, compras y administración del hogar, ayuda a otros hogares y trabajo voluntario, limpieza y cuidado de la ropa y calzado (Cuenta Satélite de Trabajo No Remunerado de los Hogares en México).

El trabajo del hogar, nombrado como tal por Margaret Reid en 1934, destaca la importancia de denominar *trabajo* a lo realizado en el ámbito del hogar (como se citó en Pedrero, 2004, p. 418), ya que derivado de la construcción social de los géneros y la división sexual del trabajo¹, dicha labor se asume como “mano de obra gratuita” y propia de las mujeres (Pedrero, 2004). Es decir, que es una actividad adjudicada a mujeres y sin retribución económica por ella².

De acuerdo con Goldsmith (1998) en México, la mayoría de los hogares suelen funcionar sin la contratación de los servicios de las trabajadoras del hogar, pues son las mujeres de dichos hogares (madres, hijas, abuelas, tías y/o algunas otras mujeres) quienes realizan dicha labor. De modo que, todos los y las integrantes se ven beneficiados por este trabajo, pero la responsabilidad no se distribuye de la misma manera para todos. Cabe señalar que, en algunos hogares, el trabajo del hogar no es realizado por las mujeres de la familia, sino por personas “que contratan”, es decir, personas que reciben una remuneración para llevar a cabo dichas tareas, siendo principalmente mujeres quienes son contratadas como trabajadoras del hogar.

Marcelina Bautista, fundadora del Centro Nacional para la Capacitación Profesional y Liderazgo de las Empleadas del

1 Esta división destina el trabajo reproductivo a las mujeres y se realiza en el ámbito privado; implica tareas como limpiar, alimentar, administrar y cuidar del hogar, así como todo lo que suceda en ese espacio. Mientras tanto, el trabajo productivo se destina a los hombres, se realiza en el ámbito público —es decir, fuera del hogar— y cuenta con retribución económica.

2 Esta división destina el trabajo reproductivo a las mujeres y se realiza en el ámbito privado; implica tareas como limpiar, alimentar, administrar y cuidar del hogar, así como todo lo que suceda en ese espacio. Mientras tanto, el trabajo productivo se destina a los hombres, se realiza en el ámbito público —es decir, fuera del hogar— y cuenta con retribución económica.

Hogar A. C. (CACEH NACIONAL)³ y activista por los derechos de las mujeres trabajadoras del hogar, destaca que la forma de referirnos o denominar a quienes laboran en este sector es fundamental, por ello sugiere usar el término trabajadoras del hogar⁴, dado que permite visibilizar un trabajo que no suele ser reconocido como tal en nuestro país, pero además para alejarnos del uso de términos peyorativos para referirse a quienes realizan este trabajo tales como “sirvienta”, “criada”, “chacha”, “doméstica”, “muchacha”, “gata”, así como el uso de palabras que aluden a pertenencia u objetivación de las personas, por ejemplo “la muchacha” o “mi muchacha”, por mencionar algunos.

De acuerdo con la activista, hoy en día no hay un término correcto para referirse a dicha labor, pero para Bautista nombrarles *trabajadoras del hogar* es reivindicativo, porque posibilita un reconocimiento social y económico de esta ocupación al situarlo como un trabajo. En este mismo sentido, es importante añadir el término “*remuneradas*” cuando las trabajadoras del hogar reciben un pago por su trabajo, pues lastimosamente existen mujeres que lo realizan sin ninguna retribución económica directa, porque algunas y algunos empleadores prometen educación, vivienda y otras oportunidades a cambio de trabajar para ellos.

En nuestro país el trabajo del hogar tiene sus orígenes en la época colonial, en la que las personas esclavas de origen africano o indígena realizaban tareas como: cocinar, limpiar, cuidar niñas y niños, lavar, coser o atender necesidades personales de quienes se autodenominaban sus amas y amos. Con el tiempo las personas trabajadoras del hogar empezaron a recibir un pago por su trabajo y las condiciones de este fueron cambiando (CACEH NACIONAL, 2021; Goldsmith, 1988). No obstante, aún resta mucho por hacer, pues desafortunadamente las condiciones de este trabajo y de muchos aún están lejos de

3 Se trata de un movimiento organizado por la sociedad civil que busca contribuir a la mejora de las condiciones laborales de las personas trabajadoras del hogar en México. A través de su página de internet y redes sociales, es posible acceder a investigaciones, publicaciones, contratos descargables para empleadores, procesos de formación, folletos informativos, videos de capacitación y a la aplicación móvil “App Dignas”, entre muchos otros recursos relacionados con este sector laboral.

4 Este término también se encuentra en la Ley Federal del Trabajo. Última Reforma Diario Oficial de la Federación (DOF) 24-12-2024.

ser justas y dignas, pues de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE, INEGI, 2025) 31.8 millones de mexicanas y mexicanos están ocupados en el empleo informal⁵. Lo que representa al 53.7% de la población total ocupada. De modo que, una gran parte de la población realiza su trabajo en condiciones de precariedad e informalidad laboral.

En el marco de lo legal en México, la Ley Federal del Trabajo (LFT) define a las personas trabajadoras del hogar como “aquellas que de manera remunerada realizan actividades de cuidado, aseo, asistencia o cualquier otra actividad inherente al hogar en el marco de una relación laboral que no tenga para la persona empleadora ningún beneficio económico directo” (p. 97). El personal ocupado en trabajo doméstico remunerado incluye a personas empleadas domésticas⁶, cocineras, choferes, cuidadoras de personas, vigilantes, lavanderas, planchadoras, así como a quienes se dedican a la jardinería en casas particulares (INEGI, 2024, p. 1).

Asimismo, el Informe sobre la situación de los derechos de las personas trabajadoras del hogar en la Ciudad de México (CACEH NACIONAL, 2021), retomando el Convenio 189⁷ de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en su artículo 1º y a la Ley Federal del Trabajo en el Título Sexto, relativo a los trabajos especiales, Capítulo XIII precisa que el trabajo del hogar:

... consiste en las actividades de limpieza, cuidados y otras propias de los hogares, por el cual se recibe un pago de una o más personas empleadoras y que se realiza como fuente primordial de sus ingresos. Puede ser en distintas modalidades: de planta como se conoce comúnmente, es cuando la persona trabaja y reside en el mismo lugar y de entrada por salida que es cuando no reside en el hogar donde trabaja, esta modalidad permite que si se desea se trabaje para uno o varios empleadores (pp. 6, 7).

5 La informalidad laboral, entendida como un empleo vulnerable por la naturaleza de la unidad económica para la que se trabaja, contempla también que la dependencia laboral no reconoce la fuente de trabajo, por lo que no existe acceso a la seguridad social (ENOE, 2025).

6 Muchas investigaciones y documentos oficiales utilizan aún el término *empleadas domésticas*, es decir el término trabajadoras del hogar aún no se utiliza de manera generalizada.

7 Este convenio se ratificó en México el 3 de julio de 2020 y entró en vigor el 3 de julio de 2021.

Bautista (2022) refiere que ha significado un gran reto poner en la agenda pública la problemática de las personas trabajadoras del hogar, ya que, la división sexual del trabajo que destina el espacio público a los hombres y el privado a las mujeres, coadyuva a los problemas de discriminación, maltrato, abuso y explotación que conlleva también al trabajo infantil, al considerarse el espacio privado como intocable, aunque no lo es, ya que como se puede observar en teoría está protegido por el Estado, pero no en la práctica. A continuación, se presentan algunas estadísticas para esta labor.

Estadísticas

El 30 de marzo se conmemora el Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar; al respecto, en el 2024 el INEGI publicó las “Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar”⁸. En México, un total de 2.5 millones de personas de 15 años y más estaban ocupadas en el trabajo del hogar remunerado, cifra equivalente al 4.2% del total de la población ocupada, de las cuales:

- Nueve de cada 10 eran mujeres.
- La edad donde se concentró la mayor parte de las personas trabajadoras del hogar se ubicó entre los 30 y 59 años⁹.
- En promedio, cursaron ocho años de escolaridad.
- El 95% realiza su labor en condiciones de informalidad.
- La jornada laboral oscila desde menos de 15 horas hasta más de 48 horas a la semana.
- El 67% recibe por su trabajo hasta un salario mínimo.
- Es un empleo realizado principalmente por población migrante.

CACEH NACIONAL presta particular atención en resaltar el valor económico del trabajo del hogar y lo fundamental que resulta para hacer frente a las necesidades de cuidados dentro de las familias. No obstante, esta labor sigue estando devaluada.

8 Este documento incluye información recabada sobre dicha labor correspondiente al tercer trimestre del año 2023, en relación con las características sociodemográficas y las condiciones laborales de las personas trabajadoras del hogar en México.

9 Al respecto, cabe precisar que legalmente se puede laborar en México a partir de los 15 años, edad de la cual parten las estadísticas oficiales; sin embargo, en esta labor las infancias también suelen ser empleadas de manera fáctica.

Además, continúa siendo realizada principalmente por mujeres y niñas que, en su mayoría, forman parte de poblaciones en condiciones desfavorecidas, por lo que suelen experimentar discriminación y abuso, vulnerando así sus derechos humanos (OIT, s. f.).

Ante este panorama, las personas que realizan esta labor experimentan múltiples formas de discriminación y desigualdad¹⁰, así como explotación en sus jornadas laborales, bajos salarios, y la falta de un contrato por escrito o de seguridad social.

De acuerdo con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia¹¹ (LGAMVLV) —la cual clasifica la violencia en modalidades—, es posible señalar que las mujeres que laboran como trabajadoras del hogar suelen vivir violencia laboral, a la par de estar expuestas a otros tipos de violencia: psicológica, física, patrimonial, económica y sexual. Así, se puede afirmar que el trabajo del hogar no solo se ve afectado por la división sexual del trabajo, sino que en él se imbrican otras formas de opresión tales como la raza y la clase.

Abordaje y estudio del trabajo del hogar

El trabajo del hogar cuenta con diversas representaciones en medios audiovisuales a nivel nacional e internacional. Existen producciones cinematográficas como “Roma” o “Historias cruzadas” (The Help); documentales como el episodio “No me hallo” de La ruta de la trata, o “Entrada por salida”, así como series como “Las cosas por limpiar”. Asimismo, en redes sociales como Instagram y TikTok, y plataformas digitales como YouTube, se encuentran contenidos dedicados al tema, tales como los cortometrajes “Kitapla: María y El polvo debajo del tapete”, o “Los domingos no se trabaja”. De manera general, es posible advertir que las condiciones bajo las cuales laboran las personas de este sector están marcadas por la precariedad, la discriminación y la desigualdad.

La forma en que se aborda y estudia el trabajo del hogar también da cuenta de sus representaciones sociales, pues ha sido un objeto de interés en diversas áreas disciplinares, entre las que destacan los estudios demográficos y urbanos,

¹⁰ De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Discriminación (ENADIS, 2022), el 34.6% de dicho sector de la población manifestó haber sido discriminada.

¹¹ Texto vigente 16-12-2024.

la psicología social, la psicología laboral, la salud mental, los estudios de género, las ciencias políticas y la economía. Pedrero (2004), en el ámbito de los estudios demográficos y urbanos, enfatiza la importancia de esta labor en la sociedad, en las dinámicas del hogar y en las personas en lo individual. La autora resalta que los límites del trabajo del hogar no han sido estáticos, sino que se han modificado a través del tiempo, pasando de ser considerado una actividad realizada “por naturaleza” por las mujeres, a conceptualizarse como un trabajo formal que debe recibir una retribución económica. Por lo que alienta a reflexionar sobre la relevancia de una labor que, hoy en día, continúa siendo devaluada a pesar de que muchas mujeres le dedican su vida entera.

Por su parte, Teixeira¹² (2020), refiere que durante la crisis sanitaria por COVID-19 las trabajadoras del hogar —referidas en su estudio como “*housemaids*”— en Brasil, al igual que en muchos otros países, no tuvieron la posibilidad de confinarse en sus hogares; de este modo, *el miedo a morir de hambre coexistió con el miedo a enfermarse* (p. 2). A partir de este escenario, se propone un debate en torno a la situación de este sector en el contexto brasileño, con el objetivo de vincular dicha labor con el racismo y el colonialismo estructural. Estos ejes de opresión generan desigualdades sistémicas que colocan a quienes realizan este trabajo en condiciones de vulnerabilidad. Asimismo, se señala a la intersección entre raza, clase y género como un conjunto de construcciones históricas de subjetividades opresoras que afectan directamente a estas trabajadoras. Se afirma, además, que este sector laboral se desenvuelve en una constante tensión entre la proximidad y la distancia; una dinámica evidenciada en expresiones cotidianas como “son de la familia”, las cuales contrastan con la ausencia de condiciones dignas de trabajo. Esta contradicción se manifiesta en prácticas tales como: no consumir los mismos alimentos que los empleadores, o bien, cuando las necesidades de las trabajadoras son minimizadas, aunado a la exposición a situaciones de violencia sexual.

12Aunado a ello, la autora asumió un claro posicionamiento epistemológico al situarse como hija de una trabajadora del hogar e investigadora; desde esta perspectiva, se cuestiona la neutralidad de la ciencia y se afirma que las subjetividades influyen de manera directa en la construcción de los procesos de investigación.

Al transitar entre espacios de riqueza y pobreza, se argumenta que la movilización no debe limitarse exclusivamente a la mejora de las condiciones laborales. En este sentido, y citando a Fanon (2004), se afirma que “la lucha política también implica el diseño de un proyecto decolonial que vaya más allá de la formación cultural moderna/colonial y su estructura social, en favor de un nuevo humanismo” (p. 5).

En publicaciones sobre género, se observa que Velázquez et al. (2020) se interesaron por conocer las condiciones de empleo de las trabajadoras del hogar en México y la percepción que estas tienen respecto al trato de sus empleadores, así como por estimar la probabilidad de que perciban un buen trato por parte de estos. En el estudio se concluye que la desigualdad y discriminación hacia la mujer trabajadora del hogar en México sigue siendo un problema latente, lo que las coloca en condiciones vulnerables. Realizar esta labor implica ejercerla, principalmente, sin contrato o prestaciones, además de bajo condiciones de discriminación y maltrato. Al respecto, se afirma que las trabajadoras del hogar muchas veces “no son conscientes de esta situación” (p. 139). Por último, se resalta la necesidad de que en México se impulsen y fortalezcan programas dirigidos a las trabajadoras del hogar para que, entre otras cosas, identifiquen las condiciones que las hacen vivir discriminación.

Por otra parte, se identifica una investigación realizada en España por las psicólogas sociales Martínez, Catalá-Miñana y Peñaranda (2015), quienes se interesaron por explorar las necesidades percibidas en el trabajo doméstico y de cuidados para su adecuada ejecución, desde la experiencia de quien cuida. Lo anterior se abordó por medio de diferentes grupos, los cuales fueron los siguientes: amas de casa en exclusiva, amas de casa que además realizan un trabajo remunerado, personal empleado de hogar sin una formación específica y trabajadores o trabajadoras familiares con formación específica en algún área. En el estudio se identificó que, a pesar de la diversidad de los grupos, estos convergen en que el trabajo doméstico y de cuidados es una tarea compleja y multinivel, la cual incluye un componente emocional importante y evidencia la necesidad del cuidado de sí. Por lo tanto, se sugiere una educación centrada en el reparto igualitario de tareas, el incentivo a las redes de apoyo comunitarias y, en el caso particular de las empleadas

y empleados del hogar, se sugiere frenar la discriminación por motivos de raza, clase y género.

En Madrid, Correa (2021) se interesó por investigar los riesgos psicosociales del trabajo doméstico y de cuidados. Al respecto, se refiere que el trabajo del hogar, al tener la particularidad de realizarse dentro de un domicilio privado, ocasiona un menor nivel de protección jurídica en comparación con otros sectores laborales. En este hecho se sitúa el origen del tratamiento peyorativo hacia las personas que lo realizan, manifestado en jornadas extensas, bajos salarios y una nula protección social. Asimismo, se puntualiza que realizar esta labor implica la exposición a riesgos físicos y psicosociales, lo cual se devela en un alto índice de deterioro de la salud mental de quienes la ejercen. En este sentido, se sugiere diferenciar los riesgos psicosociales en tres vertientes: aquellos derivados del estrés laboral presentes en el desarrollo de la actividad; los vinculados a la precariedad en el empleo, las condiciones de trabajo y el género; y, finalmente, los relacionados con la violencia y el acoso, los cuales integran conductas denigrantes por motivos de raza, clase y género protagonizadas por la parte empleadora, afectando la integridad moral y psicofísica del personal. Adicionalmente, se refiere que la crisis sanitaria por COVID-19 intensificó los riesgos psicosociales descritos en esta labor, y se sugiere que el actual marco normativo resulta insuficiente para enfrentar dicha problemática, pues se inhibe al momento de articular respuestas en los planes preventivos.

Por su parte, Soria y Mayen (2017), desde una visión moderna de la psicología, han reportado la presencia de depresión y estrés en las mujeres que realizan esta labor. Además, se identifica la presencia de agotamiento derivado del tiempo invertido en las jornadas, lo cual repercute en la ausencia de hábitos saludables tales como la realización de ejercicio, un tiempo suficiente de descanso y una alimentación adecuada. En la investigación se encontró que, en algunas ocasiones, las trabajadoras consumen medicamentos de venta libre para poder cumplir con sus jornadas laborales, dado que se ven en la necesidad de trabajar aun encontrándose enfermas. Asimismo, se reconoce que las condiciones bajo las cuales se realiza este trabajo constituyen factores de riesgo para la salud de las personas que lo ejercen, por lo que se invita a realizar una distribución más equitativa de dicha labor.

Por otro lado, en Argentina, Bauleo et al. (2017) midieron el ritmo de trabajo y su influencia en la salud mental de las trabajadoras domésticas. En la investigación se encontró que un ritmo de trabajo elevado constituye un factor de riesgo para la presencia de Trastornos Mentales Comunes, al igual que variables como la edad, la antigüedad laboral y el nivel educativo; no obstante, se observa que estos factores de riesgo suelen ser minimizados. Quienes realizaron dicho estudio sugieren el desarrollo de investigaciones más detalladas para la confirmación de sus hallazgos. Asimismo, en la revisión de la literatura sobre el tema, se reporta una amplia bibliografía enfocada en las condiciones sociales y económicas, el abuso a los derechos humanos y la prevalencia de la informalidad. Por lo tanto, se recomienda la realización de estudios de corte cualitativo en esta población, así como abordajes multidisciplinarios sobre “las condiciones de trabajo y salud mental ocupacional de las trabajadoras domésticas, para distinguir los factores de riesgo ocupacionales de los socioeconómicos provenientes de situaciones como: inmigración o baja clase social. Luego debería ser considerada la aplicación de un proyecto de intervención” (p. 81).

Por su parte, Acosta-Uribe y Pulido-Criollo (2022) describieron las conductas de hostigamiento psicológico percibidas en trabajadoras del hogar del municipio de San Juan Bautista Tuxtepec, Oaxaca. En dicho estudio se halló una alta incidencia en la percepción de hostigamiento psicológico expresada en el ninguneo-aislamiento profesional, categoría que se refiere a conductas relacionadas con la falta de información necesaria para realizar sus funciones, el hacer como si no existieran o el establecimiento de condiciones discriminatorias. Además, se destacan situaciones de humillación y rechazo personal, así como burlas y menosprecio hacia su forma de hablar y vestir. Asimismo, los hallazgos coinciden con lo reportado en la literatura previa sobre este sector, caracterizado por las siguientes condiciones:

- La ausencia de un horario fijo.
- La falta de una definición específica de las tareas a realizar.
- El hecho de que los espacios de vivienda asignados pueden carecer de condiciones aptas de habitabilidad.
- La presencia de salarios bajos.
- La limitación en el acceso a la comida, así como al uso del

agua, la luz y el gas.

- El escaso contacto con su núcleo familiar y la limitada posibilidad de interactuar con otras personas.
- La restricción, en algunas ocasiones, para hablar en su propia lengua, vestir según sus preferencias, o hacer mención y llevar a cabo sus costumbres y tradiciones.
- La inexistencia de un límite claro entre los espacios públicos y privados, dinámica que propicia abusos, explotación, discriminación y maltrato.
- La tendencia común a que, ante una queja por parte de la trabajadora del hogar, la parte empleadora responda acusándola del robo de alguna pertenencia; debido al entramado social, generalmente se otorga el voto de confianza inicial a los empleadores.

A continuación, se procede a describir la interseccionalidad, categoría que —como se ha mencionado previamente— permite “ver más lados de un mismo cubo”. Esto resulta de suma importancia ya que, cuando se simplifica demasiado el mundo o las experiencias de vida para intentar comprenderlas, se pierden de vista los desafíos y las capacidades reales de las personas.

Interseccionalidad

La interseccionalidad constituye un campo diverso y ampliamente estudiado. En la literatura se coloca a Kimberlé Crenshaw como la teórica que acuñó el término. En este sentido, Viveros (2016) señala que dicho concepto:

... fue empleado en 1989 por la abogada afroestadounidense Kimberlé Crenshaw en el marco de la discusión de un caso legal. El objetivo era visibilizar la invisibilidad jurídica de las múltiples dimensiones de opresión experimentadas por las trabajadoras negras de la compañía estadounidense General Motors (p. 5).

De acuerdo con Viveros (2016, p. 2), el término interseccionalidad se ha convertido en la expresión para designar la perspectiva teórica, metodológica y política que busca dar cuenta de la percepción cruzada o imbricada de las relaciones de poder. Por su parte, La Barbera (2016) señala que “no se trata únicamente de una palabra complicada para referirse a la tríada género-raza-clase”, sino que entraña una mayor

complejidad. En este sentido, Patricia Hill Collins (2019, como se citó en Cejas, Ochoa y Viveros, 2021) resalta la necesidad de complejizar la comprensión de la interseccionalidad, ya que esta puede brindar explicaciones críticas del mundo social y promover acciones emancipadoras, sean grandes o pequeñas. Al respecto, Hill Collins y Bilge (2019) la definen como:

.... una forma de entender y analizar la complejidad del mundo, de las personas y de las experiencias humanas. Los sucesos y las circunstancias de la vida social y política y la persona raramente se pueden entender como determinadas por un solo factor. En general están configuradas por muchos factores y de formas diversas que se influyen mutuamente. En lo que se refiere a la desigualdad social, la vida de las personas y la organización del poder en una determinada sociedad se entienden mejor como algo determinado, no por un único eje de la división social, sea este la raza, el género o la clase, sino por muchos ejes que actúan de manera conjunta y se influyen entre sí (p. 13).

Interseccionalidad como forma de análisis

Resaltando la importancia de analizar la complejidad del mundo en todo tipo de historias, en la publicación titulada *En diálogo a tres voces con Teresa Garzón*, desde el cuidado y escritura digital (Díaz, Garzón y Lanestosa, 2021), Garzón señala:

Pareciera que los grandes regímenes de poder, como el extractivismo, el neoliberalismo, el patriarcado, la colonialidad, sólo tuvieran impacto en las que llaman grandes problemáticas sociales: la democracia, la migración, la pobreza, pero no en la vida cotidiana. Entonces, una de las preguntas que tenemos en esta lucha por posicionar ciertas cosas o hacer cierto tipo de trabajo en el interior de la academia y fuera de la academia es justamente: cómo le hacemos para producir un conocimiento que ya históricamente lo hemos venido haciendo, pero para generar más conciencia de cómo producir conocimientos, saberes y demás desde coordenadas que sean realmente importantes para nosotras, desde nuestras existencias, desde nuestras vidas cotidianas, desde lo que nos cruza, desde lo que nos hace ser quienes somos. Entonces aquí

digamos que el cuadro en términos del vocabulario técnico de este tipo de producción de conocimiento se agranda un poquito más (p. 91).

Por tanto, el foco no está puesto en si tales identidades existen o no, sino en visibilizar a nivel estructural que hay un cruce entre diferentes sistemas de opresión que generan formas particulares de discriminación. Así, el uso de la interseccionalidad como instrumento analítico puede propiciar una mejor comprensión de la creciente desigualdad.

Terapias Posmodernas

Autores como Biever et al. (2005) señalan que la formación de la mayoría de las y los terapeutas que se sumergieron en las ideas posmodernas y construccionistas era originalmente sistémica. El cambio hacia esta nueva visión fue impulsado por la crítica feminista, la crítica multicultural a los modelos tradicionales de la terapia familiar, la tendencia a visualizar a la familia como un sistema abierto influido por otros sistemas y un mayor reconocimiento de la importancia del lenguaje en el espacio terapéutico; estos elementos abrieron camino para la creación de las perspectivas posmodernas en la psicoterapia.

Así, se generó un interés por parte de profesionales de la terapia familiar por incorporar nuevos elementos a su quehacer profesional, donde la corriente de pensamiento identificada como posmodernidad, el construccionismo social, la hermenéutica y la metáfora narrativa favorecieron la emergencia de estas nuevas aproximaciones.

A grandes rasgos, de acuerdo con Andersen (1995), Anderson (1997, 2005, 2020), Limón (2005, 2012), Tarragona (2003) y White y Epston (1993), la posmodernidad aporta la crítica a lo que se considere como conocimiento universal, objetivo y ahistórico, favoreciendo el reconocimiento de múltiples visiones y perspectivas sobre el saber. Su empleo en la terapia apunta a reconocer la multiplicidad de significados y que las comprensiones son fluidas, cambiantes y diversas. Por ende, el construccionismo social aporta el reconocer que la realidad es construida de manera conjunta entre las personas, por lo que no es posible hablar de una realidad que sea legítima para todas y todos; en la terapia, esto orienta a conocer y sumergirse en los discursos que acompañan a quienes asisten a consulta.

Por su parte, la hermenéutica pone el foco en la generación de diferentes significados en el espacio terapéutico. Finalmente, la metáfora narrativa constituye una forma discursiva que permite organizar, dar cuenta, sentido, comprensión y estructura a los sucesos y experiencias de la vida, y desde esta modalidad es posible enmarcar las vivencias de las personas consultantes.

Por otro lado, la construcción social en torno al término salud mental que predomina en la cultura occidental y en la psicología moderna asume que los problemas que atraviesan las personas están ubicados en “su personalidad” o esencia; es decir, que son aspectos que aluden a la individualidad y a un estado interno que es necesario modificar. Lo anterior parece apostar por la psicologización de problemas sociales, significando que problemáticas como la precariedad laboral, la discriminación y la desigualdad se consideran un tema del individuo y no el resultado de sistemas de organización social que jerarquizan y privilegian los derechos de unas personas sobre otras (Hill Collins y Bilge, 2019).

Así, se considera importante nombrar, documentar y visibilizar las múltiples condiciones de desigualdad en las que los malestares de salud mental emergen, tales como las dificultades para acceder a la educación, la migración, la precariedad laboral, el no contar con servicios de salud básicos o el acceso limitado a una vivienda digna, entre otros.

Es por ello por lo que surge el interés de analizar y dar cuenta de las formas en que las construcciones sociales sobre la salud mental permean y matizan la conceptualización de las personas, de sus condiciones de vida y de las problemáticas a las que se enfrentan, pues se reconoce que los espacios terapéuticos no son ajenos a los contextos en que los malestares y las problemáticas sociales emergen. Con base en lo anterior, en el presente artículo se pretende visibilizar, reflexionar y complejizar el trabajo del hogar. Esto se realiza a partir del análisis del proceso psicoterapéutico de “Olivia”, una mujer inserta en este sector laboral que acudió a un espacio terapéutico en busca de atender “aspectos laborales” aparentemente de índole individual, pero que un abordaje desde las terapias posmodernas y un análisis interseccional invita a cuestionar dicha conceptualización y dar cuenta del carácter estructural de la problemática, evitando así perpetuar y reproducir violencias y desigualdades desde la práctica de la psicología.

Método

Esta investigación se realizó bajo un diseño cualitativo desde un paradigma interpretativo, el cual parte de la premisa de que el conocimiento no se descubre, sino que se construye a través del diálogo entre quien investiga y quienes participan o colaboran compartiendo su experiencia de vida. Bajo este marco, el análisis se enfoca en la comprensión del significado de los fenómenos sociales (Álvarez-Gayou, 2003; Sautu, 2009). Para este estudio, se empleó el estudio de caso instrumental (Stake, 2005, como se citó en Creswell, 2007), el cual permitió visibilizar y profundizar en el trabajo del hogar, transitando de lo personal o micro –que fue un espacio de terapia– a lo macro que refiere a los efectos de ejes de opresión estructural.

Objetivos de la investigación

Se plantearon los siguientes objetivos metodológicos:

- Objetivo general: Visibilizar, reflexionar y complejizar las problemáticas y condiciones estructurales que impactan en la vida y en las oportunidades laborales de quienes trabajan en el sector del hogar remunerado, a través del análisis de una conversación terapéutica.
- Objetivo particular: Analizar a través de conversaciones terapéuticas con una mujer trabajadora del hogar, cómo las tensiones personales y en el espacio laboral se entrelazan con desigualdades sociales dominantes.

Participante

El análisis se realizó a partir de las conversaciones que emergieron en un proceso terapéutico abordado desde las terapias posmodernas con Olivia, una mujer de 37 años, trabajadora remunerada del hogar de planta. El proceso terapéutico, adscrito a uno de los Centros Comunitarios de Atención Psicológica de la UNAM, constó de 20 sesiones. Este encuentro se enmarcó como una actividad de práctica clínica supervisada en la Residencia en Terapia Familiar del Programa de Maestría y Doctorado en Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en el que se encontraba inscrita la primera autora.

Vinculación con el proyecto de maestría

El presente artículo se deriva del proyecto de investigación para la obtención del grado de maestría de la primera autora. El objetivo de la investigación original fue analizar las problemáticas que se visibilizan en el proceso psicoterapéutico de una mujer que laboraba en el sector del trabajo del hogar, analizado desde las Terapias Posmodernas y la interseccionalidad (Cerón, 2025). En continuidad con ese esfuerzo, este artículo tiene como objetivo específico visibilizar, reflexionar y complejizar el trabajo del hogar, mostrando la relevancia de articular el enfoque posmoderno y el análisis interseccional ante malestares que emergen de desigualdades estructurales.

El contexto en que se realizó el acompañamiento terapéutico y la formación académica coincidió con los primeros meses de la pandemia por Covid-19. Por esta razón, el proceso se realizó en modalidad virtual y la selección del caso se realizó a través de una muestra intencional (Aurini et al., 2022).

Al iniciar, Olivia refirió como motivo de consulta: sentirse “atorada” en el trabajo, además de que “le cayeron veintes” sobre la relación con su expareja y dudas respecto a la educación de su hija. Estas 20 sesiones se realizaron mediante videollamada de WhatsApp entre agosto del 2020 a mayo del 2021, y cada uno de los encuentros fue grabado y transcrito para su posterior análisis.

Consideraciones éticas

Como parte de las consideraciones éticas la participante firmó voluntariamente dos consentimientos informados en los cuales autorizó la grabación de las sesiones de psicoterapia y el empleo de sus datos para investigación académica. Asimismo, con el fin de garantizar la confidencialidad de la participante, se sustituyeron los nombres e identificadores reales por seudónimos, protegiendo y resguardando así su identidad (Emanuel, 2003). Las autoras declaran el estricto apego a las directrices bioéticas institucionales.

Análisis Hermenéutico

Debido a las características del estudio, se eligió el análisis hermenéutico para trabajar con las 219 páginas resultantes de las transcripciones terapéuticas. Este análisis se caracteriza por

rescatar las intenciones de las personas y las complejidades de la sociedad actual (Cárcamo, 2005), alejándose de la pretensión de una verdad absoluta para entenderse como un esfuerzo inacabado y contextual de comprensión de las y los intérpretes (Baeza, 2022). El procedimiento se guió por el círculo hermenéutico, un movimiento circular y dialéctico que va del todo a las partes y viceversa, facilitando el ascenso hacia nuevas presuposiciones sobre la conversación. El procedimiento técnico constó de fases adaptadas de la propuesta de Baeza (2022). Esta delimitación se realizó con el fin de ajustar el método de análisis al contexto psicoterapéutico del estudio, permitiendo un análisis centrado en los objetivos co-construidos en las sesiones y en los ejes teóricos de la investigación (terapias posmodernas e interseccionalidad), en lugar de seguir de manera rígida la totalidad de los pasos del modelo original.

Procedimiento para el análisis hermenéutico

A continuación, se describen los pasos empleados para el análisis hermenéutico¹³ del texto¹⁴:

Paso 1:Revisión teórica previa. Se realizó una revisión documental de los ejes rectores de la investigación: terapias posmodernas, trabajo del hogar e interseccionalidad.

Paso 2:Conexión del documento con quien investiga. Se realizaron las primeras inmersiones al texto de las transcripciones para lograr una comprensión global del texto como un todo.

Paso 3:Primera propuesta interpretativa. Dado que el contexto de análisis es psicoterapéutico, a partir de las primeras inmersiones se elaboraron la presentación del caso y los objetivos terapéuticos co-construidos en dicho espacio, operando como categorías inductivas.

Paso 4:Inmersión al texto con el apoyo de los objetivos

¹³ Los pasos en este análisis son acumulativos, es decir, cada paso contiene el anterior.

¹⁴ Acotaciones de las transcripciones textuales: Para la presentación de los fragmentos de conversaciones terapéuticas en la sección de resultados, se utilizaron las siguientes nomenclaturas abreviadas:

S [número]: Sesión y número correspondiente (ej. S1).

G: Gabriela (Terapeuta).

O: Olivia (Consultante).

profundizó en los diálogos específicos vinculados a los objetivos del proceso y a las intervenciones posmodernas empleadas.

Paso 5: Segunda propuesta interpretativa: Cambios con relación a los objetivos terapéuticos. Se identificaron los cambios con relación a los objetivos terapéuticos.

Paso 6: Inmersión al texto con el apoyo de la interseccionalidad. Se revisaron las conversaciones bajo el lente interseccional para identificar los cruces de opresiones.

Paso 7: Tercera propuesta interpretativa: Perspectiva interseccional al caso. Se identificaron las dinámicas de desigualdad, precarización y discriminación estructural en la experiencia de vida en el trabajo del hogar de la participante.

Resultados y Discusión

Con base en la propuesta de análisis de Baeza (2022) y la adaptación realizada para este estudio, la sección de resultados y discusión se estructuró en tres subapartados para poder lograr los objetivos de este artículo:

- Primera propuesta interpretativa, dividida en: A. Presentación del caso y B. Objetivos terapéuticos. Este subapartado no pretende evaluar o validar una propuesta de intervención clínica tradicional, sino analizar la historia de la consultante para posibilitar la comprensión de cómo los discursos dominantes y las violencias históricas configuran los motivos de consulta iniciales.
- Segunda propuesta interpretativa: Cambios con relación a los objetivos terapéuticos. Busca analizar cómo las prácticas conversacionales posmodernas posibilitan la emergencia de una identidad alternativa y devuelven la agencia personal a la participante, permitiéndole re-narrar su historia al margen de la culpa y establecer límites en sus relaciones personales y laborales.
- Tercera propuesta interpretativa: Perspectiva interseccional al caso. Tiene la intención de examinar las transcripciones de las sesiones bajo la óptica interseccional para visibilizar cómo los malestares individuales están atravesados por dinámicas estructurales de explotación, precarización y discriminación, evitando la psicologización

de la opresión y evidenciando las tensiones de la trabajadora del hogar en el contexto de la pandemia.

En cada subapartado se presenta el análisis e interpretación correspondiente, así como fragmentos seleccionados de las transcripciones de las sesiones, dado que estas permiten ilustrar cada categoría de análisis.

Antes de profundizar en el proceso de Olivia, es importante puntualizar que las conversaciones emergieron en un vínculo terapéutico situado en un contexto específico. De modo que en ningún momento se busca presentar una imagen reificada de la consultante, sino visibilizar los procesos implicados en la vida de las mujeres que laboran en este sector; ocupación que socialmente ha sido feminizada, y sujeta a condiciones de precariedad, discriminación y múltiples violencias (CONAPRED, 2021; Hill Collins y Bilge, 2019).

Primera propuesta interpretativa

A. PRESENTACIÓN DEL CASO

Olivia es una mujer de 37 años originaria de Puebla. Vivió con su familia hasta los 12 años; al ser la mayor de seis hermanas y hermanos, le adjudicaron el rol de cuidadora, realizando tareas como alimentarles, vestirles y bañarles. Su infancia estuvo marcada por múltiples violencias: abuso sexual por parte de familiares y violencia física y psicológica ejercida por su madre, situaciones que la llevaron a dos intentos de suicidio y al deseo de abandonar su hogar a temprana edad.

Al concluir la primaria, con el fin de alejarse de la violencia y apoyar económicamente a su familia, migró a Chignahuapan para trabajar haciendo tortillas. Su madre y padre al principio no estaban de acuerdo; sin embargo, logró convencerlos con el argumento de que con su sueldo podría apoyarlos económicamente. A los 13 años llegó a la CDMX (Distrito Federal en ese entonces) para laborar como trabajadora del hogar; a partir de entonces, se hizo responsable —parcial y por temporadas por completo— económicamente de su mamá, papá, hermanas y hermanos.

Julio (su expareja) y ella eran del mismo pueblo. Su relación con Julio duró varios años entre rupturas y reconciliaciones. Olivia decidió divorciarse tras el descubrimiento de conductas de su pareja que hacían insostenible la vida en común, encontrándose

en ese momento con un embarazo de tres meses. Julio, quien padecía una enfermedad crónico-degenerativa que le causó la muerte en diciembre de 2020, ejercía violencia psicológica y manipulación hacia ella, pues le adjudicaba la responsabilidad de su enfermedad y utilizaba a Itzel, su hija, como forma de control.

Itzel, su hija de tres años, vivía con Olivia en su lugar de trabajo. Durante la pandemia, el encierro y la sobrecarga laboral afectaron su relación, provocando que Olivia respondiera con gritos ante las demandas de la menor. Además, sus empleadoras/es intervenían frecuentemente en la crianza y educación de Itzel, sugiriendo expectativas (como educación privada) no viables para su situación económica.

Olivia se desempeña como trabajadora del hogar de planta, atendiendo a seis personas. Con la pandemia, sus condiciones de vida se complejizaron debido a que su sueldo y aguinaldo se vieron reducidos y su jornada laboral se realizó sin descanso durante cinco meses consecutivos, pues temía perder su único sustento de trabajo ya que, para su empleadora y empleador, salir de la casa en la que laboraba implica asumir que “quien se fue, se fue”. Lo anterior generó un estado de agotamiento brutal e impotencia que en palabras de Olivia se vivió como sentirse “atorada” y “a punto de explotar/estallar” al vivir y trabajar en el mismo espacio sin posibilidad de salida.

Olivia refirió haber tenido procesos terapéuticos previos en los que los motivos de consulta se debieron a: bulimia y por su separación. Mientras que en este proceso Olivia llegó por recomendación de su nutrióloga derivado de expresarle durante una consulta que se sentía “rebasada por el trabajo y el encierro”, lo que la llevó a solicitar atención en el programa de terapia virtual de la Residencia en Terapia Familiar.

B.OBJETIVOS TERAPÉUTICOS ESTABLECIDOS EN LA TERAPIA

Al hacer una síntesis de los temas abordados durante el proceso y de los motivos de consulta referidos por Olivia se identificó que los objetivos terapéuticos co-construidos se orientaron a lo siguiente:

- Relación consigo misma: Sentirse más segura de sí. Disminuir la duda, el cuestionamiento, la descalificación y el juicio, hacia sus sentires y decisiones. Ser empática con ella y con los otros.

- Relación con la expareja: Tomar decisiones respecto a lo que quiere y lo que no. Establecer límites claros y no dejarse culpar o manipular por él.
- Relación con su hija: Ser una buena compañía para Itzel. No transmitir sus cargas personales o adjudicar sus metas no cumplidas. Saber cómo manejar el tema de que Julio no esté con ellas.
- Trabajo: Expresar inconformidades sobre la carga laboral. Establecer límites con su empleadora y empleador. Tener un espacio para vivir que se encontrara fuera del trabajo.

Segunda propuesta interpretativa: Cambios con relación a los objetivos terapéuticos

Olivia acudió a consulta buscando trabajar la relación consigo misma, con su expareja, con su hija y temas relacionados con el trabajo. Durante las conversaciones terapéuticas, se identificaron cambios favorables en cada uno de estos ejes.

-RELACIÓN CONSIGO MISMA

El espacio terapéutico permitió, desde el inicio y durante todo el proceso, traer a la conversación los recursos de Olivia (Beyebach, 1999; O'Hanlon y Wiener-Davis, 1990). Esto posibilitó la recuperación de su agencia personal (White y Epston, 1993), visibilizando herramientas y habilidades que siempre la habían acompañado, pero que no estaban siendo reconocidas por ella misma. A través de las conversaciones, la consultante logró realizar una reescritura de historias de vida como la del abuso y la separación de su expareja, manteniendo al margen la culpa (White, 2002).

Olivia cuestionó los discursos (White y Epston, 1993) que ponían en duda sus habilidades y decisiones, así como los aprendizajes sobre el cuidado y el "estar siempre para los otros". Incorporó a su identidad la voz de: "yo también importo, no olvidarme de mí, yo también tengo una vida, soy un ser humano y tengo derechos".

La terapia le permitió escuchar su propia voz de forma reflexiva (Biever et al., 2005); esto la llevó a exponer paulatinamente sus inconformidades tanto en el trabajo como en la relación con su expareja. Pasó de sentir enojo, impotencia, injusticia y miedo de hablar, a expresar de manera directa sus necesidades y su posicionamiento ante las injusticias (White, 2016).

Identificó y acomodó las voces de los otros que le eran útiles y descartó las que no (Penn y Frankfurt, 2005), colocando al centro sus propios deseos e intenciones (White, 2016). Lo anterior, se realizó desde una postura amable consigo misma, dejando de atacarse y juzgarse. En suma, las Terapias Posmodernas posibilitaron la construcción de una identidad alternativa: “Olivia en Renacimiento” (en sus propias palabras). Esta identidad valora la valentía para descubrirse y mantener al margen al miedo, reconociendo su fuerza, perseverancia y la astucia para idear soluciones (White, 2016).

S20. G: Platícanos Liv, ¿quién eres? Nos dices que tienes claro quién eres y cuánto vales.

S20. O: Soy una mujer fuerte, valiente, luchona, que le ha echado un montón de ganas a la vida y que, pese a las críticas y juicios en mi entorno, me he mantenido... puedo ver esa Olivia que yo no quería ver y que siempre ha estado ahí, veo y digo, no tengo más que aplausos. Me veo y digo: ¡por supuesto, valgo mucho, soy mucho!

Respecto a su familia de origen, las conversaciones le permitieron a Olivia desarrollar herramientas para establecer límites y evitar “engancharse” en conflictos con su madre, modificando la ayuda económica que les proporcionaba de acuerdo con sus posibilidades actuales.

-RELACIÓN CON SU EXPAREJA

El proceso terapéutico posibilitó un espacio para organizar ideas sobre la separación, la forma de paternar de Julio y la relación con él. Olivia pudo re-narrar y resignificar la historia de su ruptura, alumbrando los recursos y valores que puso en acción al tomar sus decisiones. Logró dividir la responsabilidad de la relación, evitando justificar a Julio o intentar “comprenderlo” cuando este empleaba discursos de abuso y manipulación (White, 2016).

La terapia permitió silenciar la voz del “no te esforzaste” y cuestionar los discursos instaurados por la culpa, las constelaciones familiares y el miedo. Olivia visibilizó que, mientras ella ejercía todos los cuidados de Itzel, Julio esperaba que ella trabajara por él. Al evaluar los efectos de estas demandas, reafirmó su postura de no volver con él y consiguió entablar conversaciones donde la culpa quedó al margen. Tras el fallecimiento de Julio hacia el final del proceso, Olivia mantuvo la claridad necesaria para compartir la historia con su

hija en el futuro desde una posición de tranquilidad y de saberse con recursos para abordarla (White y Epston, 1993).

S20. G: Respecto a la separación ¿Cómo mudó esta idea, Liv?

S20. O: El entender que no fue mi responsabilidad 100 por ciento. Quedé liberada. Hubo una reconciliación de que no todas las relaciones de pareja son iguales... al trabajarlo contigo llegué a ese punto de decir, a ver: yo no me voy a hacer cargo de algo que no es mi chamba.

-RELACIÓN CON SU HIJA

Las intervenciones fortalecieron la identidad de “Olivia en Renacimiento”, lo que impactó directamente en su vínculo con Itzel. La seguridad recuperada dispuso el miedo a ser cuestionada por la ausencia del padre; ahora Olivia planea hablar con franqueza y de acuerdo con la edad de su hija, honrando las decisiones que tomó.

Cuestionó la idea de la abnegación materna, reflexionando sobre la importancia de tener un lugar y cuidado para sí misma. Esto incluyó recuperar sus días de descanso para disfrutar con Itzel. Asimismo, logró despedirse de la idea de que su hija sufriría los mismos abusos que ella vivió, transformando la idea y el miedo en una forma de cuidado basada en la libertad y la prevención informada.

S20. G: ¿En qué acciones podemos ver que tú tienes claro que no fue tu culpa?

S20. O: Había en mí hasta cierto punto una obsesión con Itzel de ‘le va a pasar lo mismo’... hoy por hoy lo veo desde un punto más fluido de si no fue tu culpa: tienes que librar a tu hija de ese sentimiento de represión... Sentirme con esa libertad Gaby, de hablarlo y expresarlo, es una forma de cuidarla de manera distinta.

-TRABAJO

El espacio terapéutico funcionó como un lugar seguro para expresar el cansancio y la frustración derivados de laborar como trabajadora del hogar durante la pandemia. Al darle voz a sus malestares, Olivia reflexionó sobre cómo el encierro resultaba más benéfico para su empleadora y empleador que para ella, identificando discursos de explotación laboral y discriminación disfrazados de “cuidado”.

Logró mantener al margen el discurso de “tienes que estar agradecida por el techo” y estableció límites reales de descanso.

Este proceso fue gradual: pasó de sentir el malestar a expresarlo de frente. Un cambio fundamental fue recuperar el “volante de su vida”: a pesar de la desaprobación de su empleadora y empleador, inscribió a su hija en una escuela pública y comenzó a rentar un espacio propio para vivir, fuera del lugar de trabajo marcando límites claros sobre su disponibilidad.

S20. G: Platicame sobre el trabajo, ¿hacia dónde se mudó esta idea del trabajo?

S20. O: A esa seguridad, a ese valor, a ese auto-amor de decir: nadie tiene derecho a pisotearme... Ahorita ya estoy rentando el departamento... eso me dio una seguridad y empuje del saber que si alguna vez digo: ¡hasta aquí! ¡no más! Tengo un lugar seguro donde llevar a mi hija, un techo seguro donde dormir.

Tercera propuesta interpretativa: Perspectiva interseccional al caso

La óptica interseccional permitió corroborar que los problemas por los que las personas buscan apoyo psicológico están atravesados por diversos factores estructurales. En el caso de Olivia, no solo experimentó situaciones personales y relacionales que derivaron en su búsqueda de terapia, sino que enfrentó prejuicios arraigados en la sociedad, tales como la discriminación y la desigualdad social. Como señala Alexandra Haas (como se citó en Quintero, 2022), la discriminación estructural en México se expresa de la manera más cruda en cómo tratamos a las personas trabajadoras del hogar.

Durante la pandemia, el tránsito del exterior al encierro tuvo implicaciones distintas según los ejes de la interseccionalidad: color de piel, educación formal, género y poder adquisitivo. Un ejemplo de ello fueron las condiciones laborales de las mujeres trabajadoras del hogar pues mientras algunos sectores pudieron desempeñar sus labores desde la virtualidad y el “romanticismo” del hogar, para las trabajadoras de planta, como en el caso de Olivia, la pandemia complejizó su vida y visibilizó niveles críticos de violencia estructural.

Lo anterior nos invita a dimensionar lo relevante y necesario que resulta que el trabajo terapéutico salga más allá de las paredes del consultorio, y de los referentes teóricos propios de la clínica para así poder nombrar y visibilizar problemáticas

sociales que afectan la vida de las personas; y así invitar a la reflexión para promover sociedades más justas.

La interseccionalidad nos permite dar cuenta de los diversos sistemas de opresión que atravesaron las condiciones de vida de Olivia: mujer, de tez morena, originaria de un municipio de Puebla, migrante, con educación primaria y con bajos recursos económicos, madre autónoma y trabajadora del hogar, ocupación caracterizada por condiciones de alta precariedad. Muchos de estos elementos coinciden con lo reportado en las estadísticas reportadas por el INEGI para esta labor (INEGI, 2024).

Ejes de desigualdad

Explotación y precarización laboral

Olivia vivió una clara explotación laboral acentuada por el hecho de no contar con vivienda propia y residir en su lugar de trabajo. Siguiendo a autores como Bautista (2022) y Correa (2021), la labor de la consultante se precarizó mediante el aumento de horas laboradas, la falta de días de descanso (incluso ante enfermedades o festividades) y la disminución de su sueldo. Su empleadora y empleador anteponían sus necesidades a las de ella, minimizando su experiencia bajo discursos de falsa empatía como: “todos estamos igual”, invisibilizando que ellos sí contaban con opciones de entretenimiento y conexión que a ella le eran negadas.

El derecho a la movilidad y la vivienda

El derecho de Olivia a salir de su lugar de trabajo estuvo condicionado a sus recursos económicos. Al no contar con transporte privado, sus empleadores le prohibían visitar su pueblo argumentando que el uso de transporte público los exponía al riesgo de contagio, mientras ellos sí realizaban viajes vacacionales:

S16. O: “Se fueron de viaje otra vez... yo pedí que me dejaran salir y me dijeron que no, porque si me voy en camión es exponerlos... y que en el aeropuerto es un protocolo inquebrantable”.

Respecto a la vivienda, las condiciones asignadas no eran dignas. Olivia habitaba un cuarto de dimensiones mínimas (1.75 por 2 metros), donde apenas cabía una cama y una repisa. Sus empleadores cuestionaban su deseo de buscar un espacio independiente fuera del trabajo, asumiendo que ellos sabían qué era lo mejor para su economía, beneficiándose así de su disponibilidad permanente.

Educación y acceso a la salud

La brecha educativa se manifestó en la presión de los empleadores para que Olivia inscribiera a su hija en una escuela privada, una exigencia económica imposible de cubrir que evidenciaba la falta de sensibilidad ante su realidad. Asimismo, su empleador utilizaba sus conocimientos legales para enviarle el mensaje de: como empleada, no tienes derechos.

En cuanto a la salud, la consultante no tenía permitido descansar aun estando enferma. Como refieren Soria y Mayen (2017), el uso de medicamentos de venta libre fue su única vía para sostener jornadas extenuantes:

S9. O: “Yo estuve literalmente dopada... una semana súper pesada, entonces era o sales o sales de la gripa, entonces literal me dopé”.

Entre la proximidad y la distancia

pudo diferenciar el afecto genuino de los abusos implícitos en su labor. Este reconocimiento la llevó a interesarse por los derechos de las trabajadoras del hogar y a compartir esta información con sus empleadores ya que como refiere Teixeira (2020), tienen este discurso, pero no son capaces de ofrecer condiciones de empleo dignas.

Finalmente, la formalización del trabajo del hogar debe entenderse, como señala el CACEH Nacional, dentro de una discusión más amplia sobre políticas públicas de cuidado e igualdad de género. El caso de Olivia demuestra que la labor terapéutica debe considerar estas opresiones sistémicas para devolverle a la persona no solo su bienestar emocional, sino su dignidad y su voz frente a la injusticia.

Conclusiones y reflexiones finales

Realizar esta investigación permitió dar cuenta de las problemáticas personales, relacionales y contextuales que se visibilizan y complejizan en un proceso psicoterapéutico con una mujer que laboraba en el sector del trabajo del hogar durante la pandemia por COVID-19. La óptica interseccional posibilitó la visibilización de aspectos relacionados con la discriminación y la desigualdad que atraviesan dicha labor.

Con base en el análisis, se identificaron problemáticas agrupadas en cuatro ejes: relación consigo misma, con su expareja, con su hija y con el trabajo. Las intervenciones desde las Terapias Posmodernas —tales como la curiosidad, la horizontalidad, la colaboración, el “no saber”, la externalización y la reescritura—, entre otras, facilitaron alcanzar los objetivos terapéuticos, generando un efecto en la agencia personal de la consultante. Asimismo, la mirada interseccional permitió examinar el impacto de las grandes estructuras de opresión (explotación laboral, falta de acceso a servicios de salud, educación y vivienda) vinculadas al sexismo, racismo y clasismo (Hill Collins, 2019).

Reflexiones sobre el sistema y el marco teórico

Suele ser sencillo estar de acuerdo con sistemas de opresión cuando sus consecuencias no afectan directamente nuestra vida. Consideramos que contar la historia de Olivia contribuye, por un lado, a reconocer sus particularidades y dar lugar a los significados que emergieron en su proceso, evitando una visión cristalizada de su identidad; y, por otro, a enunciar la discriminación vivida, lo que a su vez permite cuestionar aquello que no se padece, fomentando la empatía y la participación desde la trinchera en la que cada una/o nos situemos.

Las Terapias Posmodernas posibilitaron, desde una postura ética e informada, complejizar la mirada sobre la vida de Olivia, al cuestionar los discursos sobre quién era ella, darle un lugar particular a su experiencia y favorecer la emergencia de nuevos significados para su vida, sus relaciones y su trabajo (Biever et al., 2005; White, 2002). La incorporación de la interseccionalidad añade una invaluable comprensión del mundo social, permitiendo nombrar las estructuras de opresión

que atraviesan la cotidianidad. Esto contribuye a romper los “pactos invisibles” de la sociedad y generar conciencia en empleadores, terapeutas y consultantes, detonando acciones emancipadoras (Hill Collins, 2019).

El papel de la profesión y el compromiso social

Esta investigación permitió enlazar la terapia con el trabajo del hogar, derivando en dos reflexiones fundamentales:

- **Formación en Derechos Humanos:** Es imperativo que el ejercicio profesional no reproduzca estructuras de opresión, por lo que resulta necesario informarnos, formarnos y difundir información. Como señala De la Cerda (2024), aunque los derechos son universales, en la práctica suelen requerir privilegios de clase y raza para ser ejercidos.
- **La no psicologización de la opresión:** Se reafirma el carácter social de ciertos malestares. Como terapeutas, es vital evitar la “psicologización” de problemas derivados de la pobreza o la precariedad laboral, manteniendo una mirada crítica sobre cómo las estructuras de opresión impactan la salud mental.

Llamado a la acción: Trascender el consultorio

Al explorar el mundo del trabajo del hogar, se visibiliza la existencia de legislaciones y organizaciones contundentes como el CACEH Nacional. Sin embargo, la discriminación persiste. Citando a bell hooks, “las personas oprimidas saben que están oprimidas... porque las agresiones se sienten en la piel” (como se citó en De la Cerda, 2024). En este sentido, el énfasis no debe estar solo en la toma de conciencia de la persona oprimida, Velázquez et al. (2020), sino en la responsabilidad colectiva: ¿qué podemos hacer para que nuestro trabajo trascienda las paredes del consultorio? Hablar, documentar y visibilizar estos temas en esta investigación es una forma de contribuir a hacer justicia y cuestionar a quién deben favorecer los discursos generados en la academia.

A pesar de los avances legislativos recientes en México para garantizar el acceso obligatorio de las trabajadoras del hogar a la seguridad social (IMSS), los hallazgos de este caso clínico visibilizan que las barreras subjetivas, el clasismo y la falta de mecanismos de supervisión perpetúan la vulnerabilidad emocional y laboral. Esto demuestra que la justicia social para este sector no solo requiere reformas estructurales, sino un acompañamiento integral que considere el impacto el bienestar psicológico de las trabajadoras.

Bibliografía

- Acosta-Uribe, B. y Pulido-Criollo, F. (2022). *Hostigamiento Psicológico Laboral en Trabajadoras Domésticas*. *Salud y Administración*, 9(26), 37-51.
- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós.
- Andersen, T. (1995). El lenguaje no es inocente. *Psicoterapia y Familia*, 8, 3-7.
- Anderson, H. (1997). *Conversación, lenguaje y posibilidades. Un enfoque posmoderno de la terapia*. Amorrortu editores.
- Anderson, H. (2005). Un enfoque posmoderno de la terapia. La música polifónica y la terapia “desde dentro”. En G. Limón Arce (Comp.), *Terapias posmodernas. Aportaciones construccionistas* (pp. 59-67). Pax.
- Anderson, H. (2020). El paraguas posmoderno: el lenguaje y el conocimiento como relacionales, generativos, e inherentemente transformadores. En A. García (Ed.), *Terapia Colaborativa: Relaciones y conversaciones que hacen una diferencia* (pp. 31-43). Worldshare Books.
- Aurini, J., Heath, M. y Howells, S. (2022). *The ‘how to’ of qualitative research: Strategies for executing high quality projects* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Baeza, M. (2022). Hermenéutica e imaginarios sociales. En F. Aliaga (Ed.), *Investigación sensible. Metodologías para el estudio de imaginarios y representaciones sociales* (pp. 95-134). Ediciones USTA.
- Bauleo, M. F., van Dijk, F., y Radon, K. (2017). Ritmo de trabajo y su influencia en la salud mental de trabajadoras domésticas en Argentina. *Revista De Salud Pública*, 73–83. <https://doi.org/10.31052/1853.1180.v0.n0.16780>
- Bautista, M. (2022, 21 de febrero). Trabajo del hogar: invisible, pero necesario. *Opinión* 51. <https://www.opinion51.com/marcelina-bautista-trabajo-hogar-invisible/>

Beyebach, M. (1999). Introducción a la terapia breve centrada en soluciones. En G. Navarro y G. Fuentes (Eds.), *Intervención y prevención en salud mental*. Amarú.

Biever, J., Bobele, M., Gardner, G. y Franklin, C. (2005). Perspectivas postmodernas en terapia familiar. En G. Limón (Comp.), *Terapias posmodernas. Aportaciones construccionistas* (pp. 1-28). Pax.

CACEH. (2021, 3 de marzo). *Informe de la situación de los derechos de las personas trabajadoras del hogar en la Ciudad de México*. Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar. <https://caceh.org.mx/informe-sobre-la-situacion-de-los-derechos-de-las-personas-trabajadoras-del-hogar-en-la-ciudad-de-mexico/>

Cárcamo, H. (2005). Hermenéutica y análisis cualitativo. *Cinta de Moebio*, 23, 204-216.

Cejas, M. I., Ochoa, K., y Viveros, M. (2021). De los estereotipos racistas y sexistas a la interseccionalidad, que siempre da cuenta de la complejidad. Conversación con Mara Viveros. En M. I. Cejas y K. Ochoa (Coords.), *Perspectivas feministas de la interseccionalidad* (pp. 27-42). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. https://dcsh.xoc.uam.mx/posgrados/def/wp-content/uploads/2023/01/perspectivas-feministas_compressed.pdf

Cejas, M. I., Garzón, T., y Ochoa, K. (2021). Contextualismo Radical y conocimiento situado desde la experiencia. Conversación con María Teresa Garzón Martínez. En M. I. Cejas y K. Ochoa (Coords.), *Perspectivas feministas de la interseccionalidad* (pp. 99-107). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. https://dcsh.xoc.uam.mx/posgrados/def/wp-content/uploads/2023/01/perspectivas-feministas_compressed.pdf

Cerón, G. (2025). *El trabajo del hogar durante el COVID-19: un abordaje desde las terapias posmodernas y la interseccionalidad* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional UNAM. https://tesisunam.dgb.unam.mx/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=871435&query_desc=cer%C3%B3n%20dom%C3%ADnguez

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2023). *Discriminación en contra de trabajadoras del hogar remuneradas*. Sistema Nacional de Información sobre Discriminación. https://sindis.conapred.gob.mx/wp-content/uploads/2021/07/FT_TD_H_Noviembre2023.pdf

Correa, M. (2021). Los riesgos psicosociales en el trabajo doméstico y de cuidados. *Lex Social: Revista De Derechos Sociales*, 11(1), 431-448. <https://doi.org/10.46661/lexsocial.5493>

Creswell, J. W. (2007). Five qualitative approaches to inquiry. En *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed., pp. 53-84). SAGE Publications.

De la Cerda, D. (2024). *Desde los zulos*. Sexto Piso.

Díaz, T., Garzón, T., y Lanestosa, U. (2021). Presentación: en diálogo a tres voces con Teresa Garzón, desde el cuidado y la escritura digital. En M. I. Cejas y K. Ochoa (Coords.), *Perspectivas feministas de la interseccionalidad* (pp. 81-97). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. https://dcsh.xoc.uam.mx/posgrados/def/wp-content/uploads/2023/01/perspectivas-feministas_compressed.pdf

Emanuel, E. (2003). ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos éticos. En F. Lolas y A. Quezada (Eds.), *Pautas Éticas de la Investigación en Sujetos Humanos: Nuevas Perspectivas* (pp. 83-95). Programa Regional de Bioética OPS/OMS.

Géliga, J., Jaloma, J., Lerma, Y. y Prado, M. (2021). Presentación: desaprendizajes corporizados: la experiencia como horizonte de sentido. En M. I. Cejas y K. Ochoa (Coords.), *Perspectivas feministas de la interseccionalidad* (pp. 167-178). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. https://dcsh.xoc.uam.mx/posgrados/def/wp-content/uploads/2023/01/perspectivas-feministas_compressed.pdf

Goldsmith, M. (1998). De sirvientas a trabajadoras, la cara cambiante del servicio doméstico en la Ciudad de México. *Debate Feminista*, 17, 85-96. <https://doi.org/10.22201/cieg.2594066xe.1998.17.432>

Hill Collins, P. y Bilge, S. (2019). *Interseccionalidad*. Morata.

INEGI. (2019). *Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo* (ENUT). https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut_2019_presentacion_resultados.pdf

INEGI. (2023). *Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México* (CSTNRHM). <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia/9429>

INEGI. (2024, 26 de marzo). *Estadísticas a propósito del día internacional de las trabajadoras del hogar*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP_tdom.pdf

INEGI. (2025, 29 de enero). *Encuesta nacional de ocupación y empleo (ENOE). Indicadores de ocupación y empleo*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/iooe/ioe2025_01_29.pdf

La Barbera, M. (2016). Interseccionalidad, un “concepto viajero”: orígenes, desarrollo e implementación en la Unión Europea. *INTERdisciplina*, 4(8), 105-122. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2016.8.54971>

Ley Federal del Trabajo. (Última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 24 de diciembre de 2024). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. (Última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 16 de diciembre de 2024). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>

Limón, G. (2005). *El Giro Interpretativo en Psicoterapia. Terapia, narrativa y construcción social*. Pax.

Limón, G. (2012, 29 de febrero). *Terapias Narrativas y Posmodernas* [Conferencia]. Facultad de Psicología, UNAM.

Martínez, L., Catalá-Miñana, A. y Peñaranda, M. (2015). *Necesidades percibidas en el trabajo doméstico y de cuidados: un estudio cualitativo*. *Psychosocial Intervention*, 25(3), 169-178. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2015.11.001>

O'Hanlon, W. y Wiener-Davis, M. (1990). *En busca de soluciones. Un nuevo enfoque en psicoterapia*. Paidós.

OIT. (2011). C189 - *Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos* (núm. 189). Organización Internacional del Trabajo. https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::N O::P12100_ILO_CODE:C189

ONU Mujeres. (2022, 30 de marzo). 30 de marzo: Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar. ONU Mujeres. <https://lac.unwomen.org/es/stories/noticia/2022/03/30-de-marzo-dia-internacional-de-las-trabajadoras-del-hogar>

Pedrero, M. (2004). Género, trabajo doméstico y extradoméstico en México. Una estimación del valor económico del trabajo doméstico. *Estudios Demográficos y Urbanos*, (56), 413-446. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31205605>

Penn, P., y Frankfurt, M. (2005). La creación de un texto participante: la escritura, las voces múltiples y la multiplicidad narrativa. En G. Limón (Comp.), *Terapias posmodernas. Aportaciones construccionistas* (pp. 85-86). Pax.

Quintero, R. (2022). *Imperceptibles. Vida y Lucha de Marcelina Bautista*. Universidad Iberoamericana.

Sautu, R. (2009). La construcción del marco teórico en la investigación cualitativa. En A. Merlino (Ed.), *La investigación cualitativa en ciencias sociales* (pp. 85-109). América Lee-CENAGE.

Soria, R. y Mayén, A. (2017). Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 95-114. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi171f.pdf>

Tarragona, M. (2003). Las terapias posmodernas: Una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y la terapia centrada en soluciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 511-532.

Teixeira, J. (2020). Brazilian housemaids and COVID-19: How can they isolate if domestic work stems from racism? *Gender, Work & Organization*, 28(S1), 698–707. <https://doi.org/10.1111/gwao.12536>

Velázquez, Y., Peña, F. y Ruíz, L. (2020). Trabajadoras del hogar: grupo vulnerable al maltrato y desigualdad laboral. *La Ventana. Revista de estudios de género*, 6(51), 138-162.
<https://doi.org/10.32870/lv.v6i51.7086>

Viveros, M. (2016). La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación. *Debate Feminista*, 52, 1-17.
<https://doi.org/10.1016/j.df.2016.09.005>

White, M., y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.

White, M. (2002). *Reescribir la Vida. Entrevistas y Ensayos*. Gedisa.

White, M. (2016). *Mapas de la práctica narrativa*. Pranas Chile Ediciones.