

CAPÍTULO 5.

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS PROVENIENTES DE CONTEXTOS RURALES

Zeneida Rocío Ceballos Villada

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

<https://orcid.org/0000-0002-2688-6423>

zeneida.ceballos@unad.edu.co

Constanza Abadía García

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

<https://orcid.org/0000-0003-0304-7835>

constanza.abadia@unad.edu.co

Roberto Andrés Jaramillo Concha

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

<https://orcid.org/0000-0002-4820-6919>

roberto.jaramillo@unad.edu.co

Nancy Esperanza Flechas Chaparro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

<https://orcid.org/0000-0002-5624-3971>

nancy.flechas@unad.edu.co

Dianne Sophia Araujo Romero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

<https://orcid.org/0000-0002-4452-0986>

dianne.araujo@unad.edu.co



Resumen

Aunque el lugar de la mujer en la sociedad se ha ido transformando, es claro que roles relacionados con maternidad y cuidado de la casa son dominantes especialmente en contextos rurales, al igual que las responsabilidades con las actividades agropecuarias. Sin embargo, en menor medida pero no menos importancia, se encuentra la incursión en educación superior, y también la creciente participación en actividades sociales y comunitarias, lo que reivindica el lugar de las mujeres como polo de desarrollo para territorios con tradición agropecuaria como la del departamento de Nariño en Colombia. El presente estudio se enmarca en el proyecto de investigación “Identidad social y experiencias asociadas a bienestar psicológico en mujeres y niñas de la región andina pertenecientes a sectores rurales”, desarrollado por el grupo de investigación Psicología, Desarrollo Emocional y Educación. En este contexto, se parte de las experiencias particulares para comprender el bienestar psicológico en mujeres estudiantes universitarias de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) que hacen parte de los contextos rurales. La metodología de investigación desarrollada es cualitativa, en el marco de un método hermenéutico. Entre las técnicas de recolección de información se encuentran la entrevista en profundidad y un cuestionario que buscaba indagar sobre las experiencias de bienestar. Entre los resultados a destacar se encuentra que las emociones de alegría de las mujeres rurales del departamento de Nariño están ligadas a roles que proveen independencia, aprendizaje y aporte social comunitario, además del rol materno y el lugar como trabajadora o estudiante, y estas emociones proveen una percepción importante de bienestar psicológico. Sin embargo, también conviven en las mujeres las emociones asociadas a la frustración que tienen que ver con la presión y la falta de valoración de sus actividades relacionadas con tareas de la casa y el cuidado de niños.

Palabras clave: mujeres rurales, estudiantes universitarias, bienestar psicológico, roles.

Abstract

Although the role of women in society has evolved, it is evident that responsibilities related to motherhood and household care continue to predominate, particularly in rural contexts, alongside tasks associated with agricultural and livestock activities. However, albeit to a lesser extent but no less significantly, women's participation in higher education has increased, as has their involvement in social and community initiatives. This represents a reclaiming of their role as agents of development in territories with a strong agricultural tradition, such as the department of Nariño in Colombia.

This study is part of the research project “Social identity and experiences related to psychological well-being in women and girls from the Andean region belonging to rural sectors,” conducted by the research group Psicología, Desarrollo Emocional y Educación [Psychology, Emotional Development, and Education]. Within this framework, the study draws on the individual experiences of women from rural contexts—university students at Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)—to develop understandings of psychological well-being.

The research followed a qualitative methodology within a hermeneutic approach. Data collection techniques included in-depth interviews and a questionnaire designed to explore participants’ experiences of well-being. Key findings reveal that feelings of joy among rural women in the department of Nariño are strongly associated with roles that provide independence, learning opportunities, and social or community contributions, in addition to their roles as mothers, workers, or students. These experiences significantly contribute to their perception of psychological well-being. However, these emotions coexist with feelings of frustration, which are linked to the undervaluation and pressure associated with domestic and caregiving tasks.

Keywords: rural women, university students, psychological well-being, social roles.

Introducción

Las mujeres nariñenses, herederas de las culturas de Los Andes y poseedoras de un gran potencial alcanzado a partir de sus posturas frente a sí mismas y hacia los otros, tienen en sus manos el cultivo de la tradición nariñense. A lo largo de las últimas décadas, ellas han venido conquistando lugares que tienden a reducir las brechas de la inequidad, las cuales parecen ser mayores en el caso de las mujeres que viven en los contextos rurales.

Según la Defensoría del Pueblo de Colombia (2014, p. 15), “el cuerpo de las mujeres frecuentemente se convierte en un campo de disputa, y el control de su actuación cotidiana se constituye en un ejercicio de dominio”, lo cual implica que en efecto hay una lucha importante entre la autonomía y el control externo. Sin embargo, posibilidades como la plasticidad frente a los retos de las multitareas tradicionalmente asignadas a las mujeres, y el compromiso familiar/social y personal en procura de desarrollo propio y profesional como fuente de satisfacción, abre interrogantes sobre sus vivencias en el marco del bienestar.

En general, se encuentra que es creciente el interés por hacer lecturas académicas de las realidades desde la posibilidad y el bienestar, en una postura que va en contravía

de lo patologizante. El punto de partida en este estudio es justamente hacer una lectura desde el bienestar psicológico entendido como “una construcción personal que descansa en el desarrollo psicológico del individuo y en su capacidad para interactuar de manera armoniosa con las circunstancias de la vida” (González Cabanach et al., 2012, pp. 41-42) para indagar: ¿cuáles son las experiencias de bienestar psicológico entre las mujeres estudiantes universitarias que viven en sectores rurales?

La relevancia del presente estudio se centra en que el bienestar psicológico ha sido estudiado de manera escasa en mujeres rurales, y tampoco es frecuente encontrar estudios con estudiantes universitarias. Así, conocer la percepción del bienestar psicológico permite sentar bases para seguir investigando otras variables como base para desarrollar intervenciones y programas de acuerdo con las necesidades específicas de las mujeres universitarias con miras a avanzar en la conquista de la anhelada igualdad de oportunidades y respeto por los derechos en la vida universitaria, considerando que “entrar a la universidad puede representar muchos cambios en la vida del estudiante en diferentes aspectos de su vida, influyendo de manera positiva o negativa” (Ross Argüelles et al., 2019, p. 58).

Para contextualizar la temática investigada, se da paso a mostrar la postura que para el presente estudio se trabaja con respecto al bienestar psicológico. Superando los planteamientos iniciales de Martin Seligman sobre la felicidad y las fortalezas humanas, el autor propone una perspectiva más amplia centrada en el bienestar. A partir de su trayectoria investigativa y de la evidencia empírica acumulada, desarrolla el modelo PERMA como su principal contribución teórica para explicar los factores que favorecen una vida plena. Este modelo constituye el fundamento de la denominada Teoría del Bienestar, marco conceptual que sirve de base para el análisis desarrollado en el presente estudio. El modelo PERMA no es más que un acrónimo que da cuenta de los cinco elementos que la conforman, de los cuales cada uno tiene tres propiedades, partiendo de la idea que bienestar psicológico es un constructo (Seligman, 2011). Los cinco elementos son: emociones positivas (*positive emotions*); compromiso (*engagement*); relaciones (*relationships*); significado (*meaning*), y logro (*accomplishment*) (Seligman, 2011).

Este modelo tiene como meta usar cada componente para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el *flourishing* [florecimiento]. Con esta exploración se confirma que el desarrollo teórico sobre bienestar es bastante amplio y enriquecido y da cuenta de un soporte académico sólido para soportar conceptualmente la investigación que en este momento se propone. Así, se afirma que “la medida y la promoción del bienestar se convierte por tanto en un objetivo deseable a nivel social y político” (Diener et al., 2009, p 28). Por lo tanto, abordar el tema de la mujer en un contexto especial como es el rural en una zona de Colombia evidentemente marginado puede dar cuenta de

unas realidades que merecen ser revisadas para a futuro proponer oportunidades de mejoramiento del bienestar de las mujeres.

Con este panorama, se considera importante señalar que este estudio hace parte del proyecto “Identidad social y experiencias asociadas a bienestar psicológico en mujeres y niñas de la región andina pertenecientes a sectores rurales”, desarrollado por el grupo de investigación Psicología, Desarrollo Emocional y Educación de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). El estudio es cualitativo; por tanto, interpreta las realidades de las mujeres desde las experiencias de bienestar psicológico a partir de Calvache López, quien afirma que, desde esta perspectiva paradigmática, se “pretende comprender e interpretar la realidad, los significados y las intenciones de las personas” (2005, p. 28). El enfoque trabajado es histórico-hermenéutico; por tanto, se pretende comprender el sentido de los hechos (Franco Montenegro, 2009) con una investigación hermenéutica, lo cual implica partir de los niveles del lenguaje formalizado y de la experiencia objetiva (Mardones, 1991). De este modo se busca hacer la interpretación desde el bienestar de las realidades de las mujeres que viven en contextos rurales y que han asumido el desafío de iniciar un proceso formativo en educación superior.

Los participantes fueron seleccionados de manera intencional y estuvieron conformados por 136 mujeres y 132 hombres pertenecientes a sectores rurales de los 64 municipios del departamento de Nariño. Del total de mujeres participantes, 25 se encontraban matriculadas en programas de educación superior al momento de la investigación. Las técnicas de recolección de información fueron la entrevista semiestructurada y un cuestionario con el que se logró indagar acerca de sus experiencias de bienestar. La técnica de análisis de información fue el análisis de contenido apoyado en la elaboración de campos semánticos para dar cuenta de las categorías y subcategorías emergentes.

Desarrollo

Los logros alcanzados por las mujeres en cuanto al empoderamiento y posicionamiento social no siempre ocurren con la misma velocidad en los entornos rurales. La limitada independencia económica hace complejos los procesos de autonomía —la cual está relacionada con bienestar—, porque las tradiciones del campo conllevan que las responsabilidades relacionadas con el cuidado de la casa, la crianza de los hijos, además del cuidado de la huerta y los animales de la granja, sean asignadas a la mujer. Esto, a su vez, lleva a que la falta de tiempo y la inequidad en cuanto al trabajo remunerado se acentúe. Frente a estas realidades, la búsqueda de oportunidades de cualificación en educación superior no siempre resulta fácil porque casi siempre implica salir del contexto propio, asumiendo costos económicos, sociales y afectivos más altos; sin embargo, en la población de estudio se considera también a mujeres que han decidido quedarse

en su contexto y emprender procesos de formación superior a distancia, y con ellas se exploran experiencias relacionadas con el bienestar psicológico.

Mujer estudiante y bienestar

Los cambios de roles han sido significativos en varios campos, entre los cuales vale la pena mencionar los relacionados con el estudio a cualquier nivel, pero en especial con el nivel de educación superior. Aunque es claro que la mujer que estudia se enfrenta al estrés producto de la academia y al estrés de deber obtener tiempo para el estudio a la vez que cumple con otras tareas, en general se encontró que el hecho de estudiar produce emociones generalmente positivas, como la alegría, la satisfacción o el orgullo.

Estas emociones se asocian de manera importante con el bienestar psicológico. Desde este punto de vista, es claro que el hecho de estudiar se relaciona con el bienestar psicológico que experimentan hoy en día las mujeres de Nariño y las estudiantes universitarias. Esta asociación puede darse por tres dimensiones del bienestar psicológico: las emociones positivas, el compromiso y el logro. Las emociones positivas —tema ya abordado— en general tienen que ver con “experimentar una vida placentera, que consiste en tener la mayor cantidad de momentos de felicidad en nuestra vida, rescatando el goce y el disfrute del momento presente” (Domínguez-Bolaños e Ibarra, 2017, p. 262).

El segundo aspecto en el que se relacionan el estudio de las mujeres y el bienestar es el compromiso: “se requiere disfrutar lo que se hace y reconocer las fortalezas que las personas tienen, ya que a partir de ellas se puede lograr lo que en psicología positiva se denomina *flow*: flujo o fluir” (Domínguez-Bolaños e Ibarra, 2017, p. 262). El estudio se disfruta por parte de las mujeres y en muchos casos permite el reconocimiento de sus fortalezas.

El tercer aspecto es el relacionado con el logro:

Las personas que realizan actividades que los apasionan intensamente, los compromete verdaderamente con el logro de metas y objetivos definidos en sus proyectos personales o profesionales, aunque no recibieron recompensa económica por ellas, esto explica el segundo elemento del modelo PERMA. (Domínguez-Bolaños e Ibarra, 2017, p. 262)

El estudio brinda la oportunidad de obtener logros, tanto parciales como a largo plazo. Estos logros, compromisos y emociones positivas desarrollan experiencias de bienestar y se retroalimentan positivamente. Pero hay un hecho curioso a mencionar, y es que la motivación del crecimiento personal, que en muchos casos se ha asociado más a los hombres que a las mujeres, se presenta en las mujeres nariñenses y de manera importante.

Mujer madre y bienestar

Entre los principales hallazgos dentro de la investigación se encuentra que las experiencias de bienestar están ligadas a los roles que las mujeres ocupan y tienen complejidades interesantes. En primer lugar, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (Ministerio de Salud y Protección Social y Profamilia, 2015), se encuentra que la fecundidad es mayor en la zona rural, con registros más bajos de riqueza y niveles más bajos de educación. En consecuencia, la maternidad conlleva matices importantes.

La maternidad es una experiencia que sin duda provee emociones positivas (alegría, satisfacción), pero a su vez es percibida como una carga de tiempo, lo cual explican Hernández-Quirama et al. (2019) cuando afirman que en la cultura actual colombiana ser madre se asocia al afecto que se asume como natural, pero que está ligado a la renuncia personal. Sin embargo, en la percepción de las mujeres entrevistadas se identifica que el hecho de ser madre implica uno de los más importantes compromisos, entendido como flujo (Seligman, 2011, p.11), que lleva a que ser madre sea una postura de vida que moviliza la acción y provee bienestar.

La maternidad se constituye en una experiencia que, además, aporta al sentido de vida y de trascendencia. Siguiendo a Seligman, se comprende que el sentido es aquello que sienta pertenencia, y que servir y cuidar a un hijo es algo que se entiende como superior a su yo (2011, p.11). Ser madre permite dar cuenta de un constructo social cultural y afectivo que se traduce en una práctica gratificante porque en ella se construyen relaciones positivas que implican un intercambio de expresiones de afecto relativamente frecuentes. De hecho, plantear que la maternidad es una práctica cultural significa, además, relativizar los lugares comunes que existen sobre esta, ya que implica asumir, de entrada, que el significado de esta práctica está estrechamente relacionado con el contexto cultural, social y económico en el que se realiza (Palomar Vereá, 2005).

Siguiendo este hilo conductor, es importante pensar que el rol de madre se asocia con roles tradicionales y que, en muchos momentos de su vida, algunas de las participantes renuncian o postergan metas por este ideal que ellas consideran relevante. No obstante, se encuentran también capacidades resilientes en sus motivaciones, y estas reaparecen en momentos importantes de su vida. Es así como muchas retoman sus estudios y sus trabajos.

Para las mujeres estudiantes universitarias, la maternidad tiene implicaciones de diferente orden. En principio, el embarazo se constituye en un factor de cambio que genera crisis por las transformaciones producidas en el cuerpo y la vida de las mujeres (Velásquez, 2009); además, al hacer parte de los contextos rurales, los tradicionales

roles de cuidado de la casa, el cuidado de las huertas y los animales de granja y el apoyo en las diferentes actividades de los cultivos agrícolas o pecuarios hace que el rol de madre sea exigente. Pero la mujer rural, deseosa y motivada, encuentra una razón para continuar su proyecto de vida, y este es un aliciente que lógicamente mejora su bienestar psicológico.

Sin embargo, para las mujeres es todo un desafío el hecho de cultivar su energía y motivación para cumplir con todas las demandas familiares y sociales que tienen a su cargo, porque en los contextos rurales la gran mayoría de sus compromisos no dan espera, pues tienen en sus manos la vida suya, de sus hijos, de los animales de compañía y también de la granja, así como la huerta y los jardines. En consecuencia, los compromisos académicos se ven afectados por la prioridad natural que tienen sus demás compromisos.

Por lo tanto, se observa que las estudiantes universitarias rurales tienen experiencias de bienestar que les permiten tener sentido y propósito en la vida cuando reconocen que la maternidad es una prioridad. Los hijos son una fuente de emociones positivas, las cuales se reflejan en la motivación intrínseca para las metas de estudio, y, además, sacar aspectos de su estudio fomenta su percepción de logro. Estos dos aspectos están apoyados en el modelo propuesto por Seligman.

Este hecho contrasta con las luchas que se libran con el tiempo, y probablemente se pueda respaldar un concepto que viene cobrando vigor al referirse a pobreza de tiempo, que en sí mismo está considerado como indicador de bienestar (Andreozzi et al., 2021). La maternidad es un rol que la mujer disfruta pero que a su vez es demandante y prioritario; por tanto, muchas veces desplaza los tiempos que las mujeres pueden dedicar a su propio cuidado y a aquellos dedicados al cumplimiento de sus sueños.

Mujer trabajadora y procesos de participación comunitaria

Con base en el estudio con metodologías participativas y con enfoque de género realizado en La Habana, Cuba por Melero Aguilar sobre la participación de las mujeres como protagonistas en el proceso de gestión y transformación en sus comunidades ante sus necesidades, se concluye que:

Es primordial que las mujeres ejerzan una participación activa en los procesos decisoriales a nivel político, social y económico. El empoderamiento de las mujeres pasa por el hecho de sentirse ciudadanas activas con derecho a elegir de qué forma quieren

vivir, y que opciones tomar en sus vidas. Para ello, es necesario crear un clima de equidad entre los géneros, con el objetivo de reforzar la cultura de la participación en la que la identidad y la autoestima, junto al valor del trabajo colectivo, se convierten en premisas fundamentales. (2011, p. 26)

Si bien se ha avanzado en el reconocimiento de la necesidad de participación de las mujeres en favor de la comunidad, en la realidad es evidente que no es un tema muy fácil. Por un lado, son las mujeres quienes sienten mayor compromiso con su pertenencia a su pueblo, quienes le apuestan a participar en actividades colectivas y de aporte desde la acción en las actividades que se conciertan de manera colectiva. Por otro lado, es preciso mostrar cómo esa mayoritaria participación por parte de las mujeres pierde fuerza cuando se trata de tomar decisiones que implican una postura política o de manejo de lo económico, la cual se delega a los hombres.

En el caso de las mujeres participantes en la presente investigación, se encuentra como aspecto relevante y recurrente el valor que se le atribuye a la autonomía, a la independencia y a la participación en actividades comunitarias —que sin duda son fuente de compromiso—, ya que hacen que las mujeres se sientan parte de su comunidad, lo que, por supuesto, es un proceso generador de bienestar.

En este orden de ideas, la percepción de independencia, ligada a la autonomía, es una de las experiencias mejor significadas dentro del bienestar. Esta situación tiene una explicación que tiene asiento en la neuropsicología y se demostró en el estudio de Ryff et al. (2001), quienes confirman una relación positiva entre la autonomía y el bienestar psicológico, evidenciado en un buen funcionamiento fisiológico y buena salud, que contribuye al alivio del estrés a partir de cambios en el sistema cardiovascular y los sistemas endocrinos autoinmunes.

Así, la experiencia de bienestar que tienen las mujeres en sus actividades comunitarias a partir de la autopercepción como autónomas contrasta con las vivencias que tienen en casa respecto a la apuesta por construir alianzas con otros y la posibilidad de ser escuchadas y atendidas dentro del ejercicio mismo de construir procesos con propósito colectivo.

Por otra parte, Güiza Suárez et al. (2016, pp. 124-125) encontraron que:

En el sector rural persisten distinciones referentes a las responsabilidades, las funciones y los papeles asignados a hombres y mujeres en el uso y manejo de los recursos naturales, puesto que las ocupaciones y labores asociadas con el cuidado del hogar y de la familia suelen recaer sobre las mujeres, sin recibir alguna remuneración; mientras, la participación de los hombres en estas tareas es tangencial, porque según lo

prescribe la tradición, les corresponde el trabajo que es retribuido económicamente fuera del hogar. Además, existen marcadas desigualdades en la obtención de los recursos, insumos y servicios, lo que hace que en muchos casos las mujeres tengan que enfrentar mayores dificultades en el acceso a la tierra, a la educación y a servicios de crédito y subsidios.

El tiempo es una de las principales limitaciones en tanto la mayor parte está dedicada al trabajo de cuidado y mantenimiento en el hogar (RIMISP Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural, 2020). Por tanto, los procesos de participación en actividades distintas implican sin duda un desafío que las mujeres quieren correr por el bienestar que les ofrece tal como se ha mencionado anteriormente.

En este orden de ideas, se puede afirmar que en los espacios de participación comunitaria hay presencia de mujeres, pero desde un rol anclado a lo social y a un trabajo emocional donde generalmente son las encargadas de servir los refrigerios, realizar las agendas y ubicar y contar a las personas para mantener esos vínculos. Si bien su rol comunitario es muy importante, las mujeres se ven invisibilizadas por otra clase de procesos (RIMSIP, 2020). En consecuencia, hay un deber desde la academia de pensar y actuar frente a los requerimientos que se identifican desde el lugar de la mujer rural:

[la mujer rural] tiene una participación activa en la economía familiar: dicha participación no implica necesariamente un reconocimiento del potencial de la mujer rural ni tampoco una igualdad de oportunidades [...] la mujer rural tiene que atravesar barreras de género, culturales, de origen socioeconómico y otras, que han ocasionado que la misma genere nuevas formas de autodesarrollo. (Cornejo Corrales et al., 2016, p.14)

Mujer cuidadora y bienestar

Al hablar de mujer cuidadora y bienestar, vienen algunos aspectos importantes que vale la pena destacar. Primero, el rol de cuidadora implica en el contexto rural variados aspectos que incluyen el cuidado de animales pequeños, huertas y a veces hasta la agricultura de pequeñas parcelas, así como el cuidado de la casa y la alimentación de la familia en general.

Segundo, es claro que los cambios en la ruralidad no afectan solo a las mujeres: los hombres cada vez realizan más actividades fuera de lo predial o incluso fuera de las labores de agricultura. Esto implica que la mujer muchas veces reemplaza al hombre en estas actividades, y este cambio de rol tiene sus implicaciones en el bienestar.

Tercero, este último aspecto refuerza que ser cuidadora implica también la parte de la agricultura minifundista, la cual, aunque es una actividad que ya produce ingresos económicos —a diferencia de la del cuidado de la casa—, parece no recibir ni el apoyo social ni el reconocimiento esperado —lo que sí ocurre con las actividades de cuidado de la casa—.

Desde este punto de vista, y ante la falta de los dos aspectos mencionados, estos dos roles no son asociados con el bienestar psicológico, sino más bien con la obligación y el alejamiento de posibles oportunidades de desarrollo personal y de bienestar. Ello lleva a que no se asocien estas tareas con emociones positivas, sino más bien con tristeza, duelo y en algunos casos apatía por las mismas. Este último aspecto es coherente con lo propuesto por Rodríguez de Ávila et al. (2014).

Hay quienes afirman que se pueden presentar altos niveles de estrés e incluso síndrome de *burnout* en las amas de casa, aspecto que se asocia con la percepción de falta de apoyo y el casi nulo reconocimiento de las labores y el trabajo que esto implica. Es claro que esto puede traer como consecuencia una baja en la autoestima, así como depresión, ansiedad y falta de satisfacción marital y familiar, lo que se puede convertir en un aspecto que no permita el bienestar ni el desarrollo personal de la mujer.

Emociones que sienten las mujeres rurales frente a sus roles desde la mirada masculina

Es interesante también anotar lo que reportan los hombres frente al estudio, el trabajo o, en general, las emociones de las mujeres frente a sus roles. Desde la mirada masculina, las emociones de las mujeres frente a sus roles, y en especial frente al rol de estudiante, pasan inicialmente por dos tipos de emociones: las primarias y sociales. Las primarias tienen que ver con alegría-satisfacción, tristeza, ira y miedo. La alegría-satisfacción se da en primera instancia en la familia cuando esta parece encaminarse adecuadamente, y se siente por los hijos —frente a los logros de estos o al sentir su bienestar—; por el hogar, —al sentir que este se encamina al progreso—, y por sentir que se cumplen sueños y aspiraciones. Los hombres asumen este aspecto como un logro que también es de ellos y muestran su apoyo cuando este proceso se da.

Esta alegría-satisfacción lleva a que se presenten en las mujeres sensaciones de mayor autoestima, independencia emocional, independencia económica e incluso la sensación de libertad. Este último aspecto claramente se va retroalimentando y lleva a que cada vez se sientan mejor y más fortalecidas. Desde la percepción de los hombres, estos aspectos se reflejan en las mujeres y se van manteniendo, aumentan la sensación de bienestar psicológico. Para los hombres esta alegría-satisfacción depende del cumplimiento de

sueños y metas, así como de logros en diferentes aspectos relevantes de su vida como son la comunidad, el trabajo, los estudios y la consecución del sustento económico.

Ahora bien, dentro de estos logros, los educativos merecen especial mención. Muchas mujeres rurales se han instalado en su deseo de ser profesionales, especialistas, y magísteres, entre otros, y de lograr la meta de estudiar para dar ejemplo a sus hijos, para poder aportar al mundo que les rodea y para mejorar su nivel de vida. Esto lo afirman los hombres rurales entrevistados: frente a esta meta, los “señores” (parejas) han intentado dar su apoyo, hacer diligencias en las universidades y asumir tareas diferentes para que ellas puedan estudiar, aunque no niegan que a momentos también se han sentido desplazados y han realizado reclamos al respecto. Aquí se pueden ver dos aspectos supremamente interesantes, teniendo en cuenta que “en la etapa de estudios universitarios [...] la familia juega un papel importante [y] sigue siendo un factor decisivo para el éxito de los estudiantes” (Solernou Mesa, 2013, p. 60). Por un lado, se puede determinar que se empieza a apoyar a las mujeres en su estudio, pero, por otro, todavía se puede inferir esa lucha interna entre el apoyo y el deseo de ver a las mujeres en otras labores.

Retomando las emociones, de manera similar la tristeza y el miedo (emociones primarias), desde la óptica masculina, dependen de aspectos externos. En el caso de la tristeza, esta se ve asociada a los problemas laborales o a falta de resultados en los contextos donde se movilizan normalmente. Por su parte, la ira, íntimamente relacionada a lo anterior, se asocia o se produce debido a las frustraciones y a las dificultades laborales o académicas, las cuales son asociadas también con el miedo. Este aspecto permite inferir que el estrés del estudio o del trabajo es de fácil reconocimiento para los hombres en contextos rurales, lo cual no significa que haya empatía hacia las emociones de las mujeres (aunque es posible que sí), pero sí hay un reconocimiento de las emociones.

Ahora bien, al hablar de las emociones sociales, se encuentran el orgullo relacionado con los logros y el bienestar que produce un rol productivo social y económicamente hablando y el amor, que aparece asociado al bienestar psicológico general. Es importante, por tanto, decir que también se están dando cambios importantes en los hombres rurales y, aunque todavía puede faltar, ya se nota un reconocimiento más claro de los roles femeninos.

Conclusiones

Los roles de las mujeres en los contextos rurales del departamento de Nariño están en proceso de modificación. Una evidencia de esto es que se está pasando de una mujer dependiente económicamente a una mujer independiente en varios aspectos, aunque su rol como soporte emocional, familiar y de integración sigue latente en los diferentes

aspectos de su vida. Es de aclarar que, aunque el cambio se está dando, todavía la mujer sigue teniendo el rol de ama de casa, el cual implica no solo las labores de limpieza, cocina, etcétera.

Mención aparte merece lo relacionado con las actividades de estudio, las cuales se han convertido en una fuente importante de satisfacción y, por lo tanto, de alegría. Esta alegría se refleja en muchos aspectos de la mujer, como la autoestima, el autoconcepto e incluso el bienestar psicológico.

Por su parte, el rol de madre por lo general se asocia a emociones positivas más que negativas. El rol de pareja depende del estado de la relación y por supuesto de lo constructiva que haya llegado a ser la misma en la vida de cada mujer. Estos dos roles se pueden asociar con el bienestar psicológico, pero es claro que también pueden ir acompañados de momentos difíciles que producen tristeza y frustración.

Ahora bien, en cuanto al bienestar psicológico, todo indica que los roles comunitarios, relacionados con aspectos familiares, de aprendizaje y laborales, se asocian con aspectos que proveen bienestar psicológico.

En cuanto a la mirada masculina de los roles de la mujer y de su quehacer en el estudio, se nota que hay un interés de los hombres por reconocer los roles femeninos y su importancia, incluso empieza a notarse el reconocimiento de emociones; sin embargo, todavía es posible que existan barreras en las parejas masculinas en referencia al apoyo a las mujeres.

Referencias

Andreozzi, L., Peinado, G., Giustiniani, P. S., Geli, M., y Ganem, J. E. (2021). Género y pobreza de tiempo en la ciudad de Rosario, Argentina. *Investigaciones Feministas*, 12(2), 559-574. <https://doi.org/10.5209/infe.64113>

Calvache López, E. (2005). *La investigación una alternativa pedagógica y didáctica en la formación profesional*. Editorial Universidad de Nariño.

Cornejo Corrales, C., De la Cruz García, L., Farfán Vignolo, V. del P., y Sandoval Soto, J. G. (2016). *Mujer y empleo rural en el Perú* [Tesis de posgrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/b93b83e7-0277-40b5-9358-d68568df0055>

- Ministerio de Salud y Protección Social y Profamilia. (2015). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS)*. <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2019/05/ENDS-2015-TOMO-II.pdf>
- Defensoría del Pueblo de Colombia. (2014). *El conflicto armado y el riesgo para la mujer rural: Estudios de caso en los departamentos de Chocó, Córdoba, Santander y Caquetá*. <https://colombia.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Colombia/Documentos/Publicaciones/2015/ElconflictoarmadoyelriesgoparalamujerruralDefensoriaONU2015.pdf>
- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., y Helliwell, J. (2009). *Well-being for public policy*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195334074.001.0001>
- Domínguez-Bolaños, R. E., e Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/865>
- Franco Montenegro, M. P. (2009). Factores de la metodología de enseñanza que inciden en el proceso de desarrollo de la comprensión lectora en niños. *Zona Próxima*, (11), 134-143. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85313003009>
- González Cabanach, R., Valle Arias, A., Freire Rodríguez, C., y Ferradás Canedo, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2430/243030189004>
- Güiza Suárez, L., Rodríguez-Barajas, C. D., Ríos Osorio B. O., y Moreno Gallo, S. S. (2016). Género y empoderamiento comunitario en un contexto de posconflicto: El caso de Vergara, Cundinamarca (Colombia). *Revista Estudios Socio-Jurídicos*, 18(2), 115-144. <https://revistas.urosario.edu.co/xml/733/73346379004/index.html>
- Hernández-Quirama, A., Cáceres Manrique, F. de M., y Linares García, J. (2019) Maternidad en la universidad: Postergación del desarrollo personal a la crianza. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (58), 41-57. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n58a2>
- Lazarus, R. S. (2009). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée De Brouwer.
- Mardones, J. M. (1991). *Filosofía de las ciencias humanas y sociales: Materiales para una fundamentación científica*. Anthropos.

- Melero Aguilar, N. (2011). El empoderamiento de las mujeres como protagonistas en los procesos de gestión y desarrollo comunitario. *Educación XX1*, 14(1), 221-241. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70618224010.pdf>
- Palomar Vereá, C. (2005). Maternidad: Historia y cultura. *La Ventana*, (22), 35-67. <https://www.redalyc.org/pdf/884/88402204.pdf>
- RIMISP Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural. (2020). *La participación política de la mujer rural y su relevancia en Colombia*. <https://www.rimisp.org/noticia/la-participacion-politica-de-la-mujer-rural-y-su-relevancia-en-colombia/>
- Rodríguez de Ávila, U., Trillos Castro, L. F., y Baute Zuluaga, V. C. (2014). Caracterización del síndrome de burnout en amas de casa residentes en el barrio Rodrigo de Bastidas de la ciudad de Santa Marta, Colombia. *Psicogente*, 17(32), 431-441.
- Ross Arguelles, G. P., Salgado Ortiz, K. I., Fernández Nistal, M. T., y López Valenzuela, M. I. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., Wing, E., Dienberg Love, G., y Wise, M. (2001) Elective affinities and uninvited agonies. En C. D. Ryff y B. H. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships and health* (pp. 133-188). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195145410.003.0005>
- Solernou Mesa, I. A. (2013). La familia y su participación en la universalización de la educación superior. *Educación Médica Superior*, 27(1), 54-63.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Vázquez Valverde, C., y Hervás Torres, G. (Coords.). (2009). *La ciencia del bienestar psicológico. Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.
- Velásquez, M. A. (2009). *El embarazo no planificado y sus efectos sobre el rendimiento académico en las estudiantes de la Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de Oriente, Núcleo de Sucre, Semestre II 2007 y I 2008* [Trabajo de grado, Universidad de Oriente].