



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia**

**Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica**

Roles de Género y Síndrome de Burnout en Madres

Reporte de Investigación Empírica

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:

MARTHA PATRICIA HERNÁNDEZ PAREDES



**Directora: Mtra. Abigail Yaveth Rivera Valerdi
Secretaria: Mtra. Roxana González Sotomayor
Vocal: Mtra. María Guadalupe Muñoz Velázquez**

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, a 05 de junio de 2023.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Introducción.....	4
Marco Teórico.....	5
<i>Maternidad.....</i>	<i>5</i>
<i>Maternidad como Constructo Social.....</i>	<i>6</i>
<i>Díada Maternidad – Paternidad.....</i>	<i>7</i>
<i>Familia.....</i>	<i>8</i>
<i>¿Qué es el Burnout?.....</i>	<i>9</i>
<i>Burnout Parental y Burnout en Madres.....</i>	<i>11</i>
<i>Consecuencias del Burnout en Madres.....</i>	<i>12</i>
<i>Espacio Público - Privado y División Sexual del Trabajo.....</i>	<i>13</i>
<i>Estereotipos y Roles de género.....</i>	<i>14</i>
<i>Carga Mental.....</i>	<i>16</i>
Justificación.....	17
Planteamiento del Problema.....	19
<i>Pregunta de Investigación.....</i>	<i>19</i>
<i>Objetivo General.....</i>	<i>19</i>
<i>Objetivos Específicos.....</i>	<i>19</i>
<i>Criterios de Inclusión.....</i>	<i>20</i>
<i>Criterios de Exclusión.....</i>	<i>20</i>
Metodología.....	20
<i>Participantes.....</i>	<i>20</i>
<i>Escenario.....</i>	<i>21</i>

<i>Procedimiento</i>	21
<i>Técnicas de Recopilación de la Información</i>	21
<i>Marco Teórico Interpretativo</i>	23
<i>Categorías de Análisis</i>	24
<i>Consideraciones Éticas</i>	24
Resultados.....	25
<i>Consentimiento Informado</i>	25
<i>Cuestionario de Factores Sociodemográficos</i>	26
<i>Inventario de Burnout de Maslach (MBI)</i>	30
<i>Entrevistas</i>	37
Discusión.....	56
Conclusiones.....	62
Referencias.....	65
Apéndices.....	69
Anexos.....	75

Roles de Género y Síndrome de Burnout en Madres

¿Qué efectos tienen los roles de género en el desarrollo del síndrome de burnout en madres mexicanas?

Introducción

La presente investigación tuvo como objetivo identificar si los roles de género tienen efecto sobre el desarrollo del síndrome de burnout en madres mexicanas, a partir de una metodología cualitativa y mediante el análisis de narrativas que se obtuvieron a través de 10 entrevistas a diferentes mujeres, que día con día cumplen con sus roles maternos, así como con sus roles laborales.

La información obtenida se enmarcó abordando ejes temáticos como la maternidad, la maternidad como constructo social, la paternidad, la familia, el burnout, el espacio público y privado, la división social del trabajo, los estereotipos, los roles de género y la carga mental.

De este modo, el contenido obtenido mediante las entrevistas, se complementó con lo investigado previamente, así como con los resultados obtenidos en el Inventario de burnout de Maslach (MBI por sus siglas en inglés), que se aplicó de forma digital.

Este trabajo de investigación pretende visibilizar la posición de las mujeres dentro de la sociedad, que aún en la contemporaneidad sigue cimentada en algunos casos bajo los estereotipos y los roles de género tradicionales.

Si bien, el burnout es un síndrome en muchos casos considerado únicamente como aplicable al ámbito laboral; es importante hacer conciencia de que el exceso de estrés y el burnout en madres es real, y genera grandes estragos en la salud mental y emocional de las mujeres que lo padecen.

Marco Teórico

Maternidad

La palabra «*maternidad*» etimológicamente, está formada por los vocablos latinos *mater* (madre), *-nus* (sufijo que indica pertenencia) y *-dad* (sufijo que indica cualidad, consolidando el significado: "cualidad propia de la madre" (RAE, s/f.) Así pues, esta palabra, puede entenderse como el complejo proceso y las vivencias por las cuales atraviesa una mujer al convertirse en madre desde el momento de la gestación.

La transición por la cual pasan las mujeres cuando se convierten en madres, es un cambio drástico a nivel físico, psicológico y social, que inicia desde el momento en el que las mujeres se enteran de que están embarazadas y se comienza a gestar la dualidad madre-hija(o); ya que en palabras de Berlanga, et. al. (2013), la maternidad genera un trabajo mental y un cambio de actitud que perdura para toda la vida. Esta reconstrucción de identidad, así como el asumir el nuevo rol que adoptan las mujeres que se convierten en madres, puede resultar agotador y extenuante tanto física como emocionalmente.

Por otro lado, es necesario reconocer que la maternidad, así como la crianza, requieren de una sólida red de apoyo social, ya sea que esta provenga de la pareja, la familia o incluso de los amigos; puesto que el ser humano es un ser social, que está en constante construcción y deconstrucción a través de las relaciones que establece dentro de sus círculos sociales, y el primero de ellos es justamente la familia (Méndez y Reynoso, s/f).

Maternidad como Constructo Social

Berger y Luckmann (1968) establecieron que la «*realidad*» es un complejo proceso social, que se «*construye*» a través del conocimiento y la participación colectiva, tomando en cuenta múltiples aspectos de una determinada sociedad. De tal modo, que la definición y percepción sobre lo que es una determinada cuestión o concepto, estará bajo la influencia de diversos factores sociales, culturales e históricos. Así pues, la maternidad al ser también un complejo constructo y fenómeno sociocultural, está fuertemente estandarizada y cimentada a través de los estereotipos y roles de género que se han ido forjando a lo largo del tiempo en muchos lugares y culturas. Barrantes y Cubero (2014) sustentan que la maternidad está considerada multiculturalmente como algo inherente y esencial de lo que se considera como «*ser mujer*», por tal motivo, la maternidad es un proceso vital por el cual deberá pasar toda mujer para alcanzar su plena realización y su adultez; idea errada que ya desde 1949, Simone de Beauvoir, manifestaba que “*Anatomía no es Destino*”.

Es importante considerar también, que las mujeres y las madres están constantemente inmersas en una serie de expectativas e ideologías sociales irreales, que comparan su desempeño y existencia misma con el estereotipo «*ideal*» tanto de mujer como de madre. Dichas expectativas y estereotipos realzan la maternidad y el papel de esposa, como los principales roles femeninos (Puyana y Mosquera, 2005, como se cita en Reina et. al. 2019), estos estereotipos hegemónicos dictaminan una serie de características que debe de cumplir una mujer, para poder ser calificada como «*buena esposa*» o como «*buena madre*»: sumisas, sacrificadas, dedicadas al cuidado de los demás, así como cumplir con las labores y tareas tanto del hogar, como de la crianza misma. Dichas «*características femeninas*», estereotipos, así como la división sexual del

trabajo, se abordan en el apartado de *Roles de Género* del marco teórico de la presente investigación.

Díada Maternidad - Paternidad

Etimológicamente, estos dos conceptos son muy cercanos y están estrechamente vinculados; sin embargo, la realidad que viven muchas mujeres que son madres, no posee punto de comparación con la manera en la que viven y ejercen la paternidad los hombres. Por ende, la realidad de «*ser madre*» es distinta a la realidad de «*ser padre*», ya que esta realidad surge de las expectativas y estereotipos que se han establecido con antelación de acuerdo con las características culturales, sociales e históricas y que se han visto y se siguen viendo reflejadas en la división sexual del trabajo, así como en los roles de género y las características estereotípicas tanto de mujeres como de hombres, de la feminidad y de la masculinidad (Puyana y Mosquera, 2005).

Históricamente desde los inicios de la humanidad, se han dividido las actividades relacionadas a la vida en comunidad o familia, así como de la crianza. Esta división ha sido nombrada y estudiada por autoras como Simone de Beauvoir (filósofa, activista y feminista francesa), quien describió que la división sexual del trabajo tuvo sus orígenes en el núcleo familiar, al establecer roles de trabajo para mujeres y hombres de acuerdo a sus «*capacidades y características*»; siendo así que desde la primitividad humana, las mujeres se dedicaron principalmente a ejercer roles «*pasivos*» relacionados al cuidado de las hijas e hijas(os), las actividades domésticas y a realizar actividades como la agricultura, que permitían al mismo tiempo seguir ejerciendo la crianza; mientras que los hombres asumieron un rol más «*activo*» orientado a actividades como la caza y la guerra (Kandel, 2006).

De este modo, Nieri (2012) establece que ejercer la maternidad o la paternidad posee un profundo y complejo significado social y cultural, que va mucho más allá de lo biológico; sin embargo, cada uno de estos conceptos dentro de un determinado contexto sociocultural, posee marcadas diferencias que surgen a partir de las características y conductas deseables de acuerdo con el sexo biológico de cada integrante de una familia y una sociedad.

Así pues, Garrido et. al. (2018), sustentan que para los hombres, la transición hacia la paternidad va encaminada también hacia el afianzamiento de su rol como profesionales o dentro del ámbito laboral; mientras que en el caso de las mujeres, la maternidad está directamente relacionada con un aumento tangible en el nivel de responsabilidad respecto a la crianza y a las actividades domésticas.

Del mismo modo, Rodríguez y Fernández (2011), establecen que la maternidad lleva a las mujeres a tomar decisiones como reducir su jornada laboral o posponer su crecimiento profesional y laboral; mientras que la paternidad lleva a los hombres a buscar su crecimiento y desarrollo profesional y laboral, con la finalidad de consolidar su papel como proveedores económicos.

Familia

Es importante reconocer que el ser humano siempre ha sido un ser social, que vive y aprende a través de las experiencias que obtiene mediante un núcleo social. Suárez y Vélez (2018) establecen que existen diversos núcleos sociales en los que un ser humano se desenvuelve y se desarrolla a lo largo de su vida, siendo así el primer y más importante núcleo social la familia. Por lo tanto, el concepto «*familia*» puede definirse como la institución social que posee determinadas características jerárquicas, sociales y culturales; y cuyos miembros trabajan de manera conjunta por el bienestar común.

Irueste, et. al. (2020) establecen que actualmente existen una diversidad de tipos de familia, tales como: las familias monoparentales (un solo progenitor con sus hijas(os), las familias homoparentales (dos progenitores del mismo sexo con sus hijas(os), las familias adoptivas, las familias reconstituidas, entre otras; que se yuxtaponen a la «*familia tradicional*», nuclear o heteroparental la cual está formada por una pareja heterosexual y que uno de sus principales objetivos es el tener descendencia. Sin embargo, para los fines de la presente investigación, se abordaron únicamente a las familias tradicionales, entendiéndose por tradicional a la familia constituida por una madre, un padre e hijas(os); ya que si bien las características temporales, sociales y culturales de toda sociedad no son estáticas, los estereotipos y roles de género, así como la división sexual del trabajo, siguen vigentes en muchas sociedades y familias actuales, dado que forman parte de la cultura y son aprendidos mediante la forma en la que desenvuelven los miembros de una familia; y que para efectos del presente trabajo, se pudieron apreciar mejor en una familia heteroparental.

¿Qué es el Burnout?

El burnout o «*síndrome del quemado*» es un síndrome psicológico que se define como un estado de cansancio físico, emocional y mental que se desarrolla como una respuesta prolongada cuando una persona se ve involucrada en situaciones o elementos estresantes de forma crónica y que son altamente demandantes a nivel físico y emocional (Castillo, 2018).

Chávez (2021) establece que este síndrome genera en la persona que lo presenta una serie de sentimientos de desesperanza, desapego, abrumación, cansancio extremo, despersonalización, sensación de ineficacia y desmotivación por una supuesta falta de logros. Cabe destacar que sí existe una relación entre estrés y burnout; sin embargo, en palabras de Barradas, et. al. (2018), el estrés es un estado de excitación, gracias al cual el cuerpo puede responder ante determinadas

exigencias de la vida cotidiana, y que por consiguiente en niveles adecuados puede ser positivo; por otra parte, el síndrome de burnout es un síndrome que se genera al estar sometido a una gran carga de estrés crónico y que deriva en síntomas físicos y emocionales que pueden perjudicar seriamente la calidad de vida, personalidad y autoestima de quien lo padece.

Saborío e Hidalgo (2015) establecen que, a pesar de constituir un gran riesgo para la salud emocional y psicológica, el síndrome de burnout no aparecía en el CIE 10 ni en el DSM-IV, y actualmente tampoco aparece en el DSM-V. Sin embargo, en la versión más actualizada de la Clasificación Internacional de Enfermedades, el CIE-11, el síndrome de burnout aparece clasificado dentro de los problemas asociados con el empleo o el desempleo, bajo la clave *QD85* con el nombre de síndrome de desgaste ocupacional.

La definición que aparece en el CIE-11 sobre el síndrome de burnout o el síndrome de desgaste ocupacional como se menciona en dicha clasificación, es la siguiente:

“Es un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones: 1) sentimientos de falta de energía o agotamiento; 2) aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo; y 3) una sensación de ineficacia y falta de realización. El síndrome de desgaste ocupacional se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida.”

Sin embargo, a pesar de que el CIE-11 establece que el síndrome de desgaste ocupacional no debe aplicarse a otros ámbitos o áreas de la vida; autores como González, Landero y Moral (2009) como se cita en Álvarez y González (2020), sustentan que las mujeres son más propensas

y vulnerables a presentar y desarrollar este síndrome; ya que además de desempeñar actividades en el ámbito laboral, también son quienes principalmente ejecutan tareas en el ámbito doméstico y familiar, constantemente expuestas a una sobrecarga de actividades.

Burnout Parental y Burnout en Madres

Por otra parte, Narváez (2021) menciona que el burnout parental es aquel que se presenta en las madres, los padres y/o los cuidadores de niñas y niños, que surge principalmente cuando no se poseen los recursos, habilidades o herramientas necesarias para afrontar las situaciones estresantes relacionadas a la crianza, aunado a las exigencias sociológicas a las que las madres y los padres están sometidos constantemente. Además, altos niveles de burnout parental pueden traer consigo ideaciones suicidas, abuso de sustancias, conflictos con la pareja, malas prácticas de crianza, así como negligencia y maltrato infantil (Sotomayor y Márquez, 2021).

Dentro del burnout parental, Araya (2021) establece que se encuentra un sentimiento de desapego y distanciamiento emocional hacia las hijas e hijos, partiendo de esta idea, el burnout parental presenta 3 principales aspectos: cansancio y agotamiento extremo, distanciamiento emocional, y finalmente una sensación de ineficacia al momento de evaluar el rol y desempeño como madre o padre. De tal modo, el burnout parental afecta directamente a las y los cuidadores a nivel físico-biológico, social y psicológico, constituyendo un tema de gravedad en el ámbito de la salud mental (Montesdeoca, 2021).

Santelices et. al. (2022) identificaron algunos aspectos relevantes que pueden propiciar el desarrollo de burnout en madres, padres y cuidadores, entre los cuales destacan: inestabilidad económica, nulo apoyo para llevar la crianza, deficientes núcleos sociales, falta de tiempo libre, poco control y gestión sobre las emociones, poca o nula regulación emocional y técnicas de afrontamiento, entre otros.

Sin embargo, hablando específicamente de las madres, Bustamante (2020) menciona que es comúnmente normado que la mayor carga de las labores domésticas y de cuidado, recaigan principalmente en las mujeres; debido a que en la mayoría de los países, los roles de género tradicionales tienen una prevalencia sexista. Aunado a estas «obligaciones», en muchos de los casos, las madres de familia cuentan también con un trabajo remunerado.

Pedrero (2005) establece que por la carga y el tiempo destinado a la ejecución de las labores domésticas y de cuidado, éstas deben ser consideradas como una actividad productiva de bienes y servicios; ya que todas estas actividades suponen algún tipo de transformación e involucran trabajo, con la finalidad de que los integrantes de la familia reciban algún bien (cocinar comida, lavar ropa, limpiar la casa, etc.). Del mismo modo, la autora reconoce que en la mayoría de los casos, las mujeres son quienes desempeñan estas actividades, además del trabajo remunerado que en muchos casos desempeñan.

Además, el hecho de ajustar las necesidades y los requerimientos que supone la maternidad y las labores domésticas con el trabajo remunerado, genera altos índices de estrés y ansiedad que pueden desencadenar una serie de problemáticas graves, si son experimentados de manera constante (Rodríguez y Fernández, 2011).

Consecuencias del Burnout en Madres

Montesdeoca (2021), establece que las consecuencias generadas por el síndrome de burnout, se pueden categorizar en 4 áreas o niveles principales: nivel físico, nivel emocional, nivel social y nivel conductual.

- A nivel físico, la mujer que padece de burnout puede presentar afecciones gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorias, musculares y de la piel, alteraciones del sueño y descanso, aumento o disminución de peso, libido disminuida, entre otras.

- A nivel emocional, se ven disminuidos los niveles de motivación, y aumentan los sentimientos de depresión, sentimiento de culpa, ansiedad, frustración, apatía, indiferencia, etc., y también se puede generar un problema de baja autoestima.
- A nivel social, la madre se desconecta “emocionalmente” de las relaciones sociales en dicho ambiente, en este caso, con sus hijas e hijos y posiblemente con la pareja. Así mismo se observa un decremento en la calidad de dichas relaciones sociales.
- A nivel conductual, se presentan alteraciones en los patrones de alimentación, disminución en el nivel de productividad, aumento y/o abuso en la ingesta de sustancias como alcohol y tabaco, y posibilidad de ingesta y/o abuso de sustancias ilegales y/o controladas como drogas o fármacos.

Espacio Público - Privado y División Sexual del Trabajo

Social y culturalmente hablando, existe una marcada diferencia entre lo que significa «*ser mujer*» y «*ser hombre*», y Nieri (2012) establece que estas diferencias impuestas a través de los estereotipos y roles de género basados en el sexo biológico de cada individuo pueden observarse en los diversos ámbitos en donde se desenvuelven las mujeres y los hombres, tales como el ámbito familiar y el ámbito laboral.

Esta división de actividades se puede entender a través de dos conceptos importantes: la definición del espacio público - privado y la división sexual del trabajo. En palabras de Delgado (2008), el espacio público es aquel espacio activo, visible, tangible, productivo, remunerado, vanguardista, y relacionado a la ciencia, al comercio, a la política, y al progreso; mientras que el espacio privado es aquel reservado para lo pasivo, *invisible*, *intangible*, reproductivo, no remunerado, tradicional, estático, doméstico y familiar. Ergo, bajo las concepciones tradicionales de la feminidad y la masculinidad, las mujeres están relacionadas directamente a los espacios

privados en donde pueden desempeñarse con mayor facilidad, dadas sus «*cualidades femeninas*» tales como su actitud de servicio, emotividad, afectividad, fragilidad y delicadeza; mientras que los hombres están destinados a desenvolverse en el espacio público y a demostrar sus «*cualidades masculinas*» tales como la sabiduría, la destreza, la fuerza, el poder y la racionalidad.

Bajo la misma línea acerca de la división sexual del trabajo, Kandel (2006) menciona que puede entenderse como la división de tareas y actividades que ha ocurrido de forma histórica y consecutiva que se determina de acuerdo al sexo, de modo que las mujeres se han dedicado a través de los años a realizar principalmente actividades de servicio y cuidado, tales como criar a las hijas e hijos, cocinar, realizar labores domésticas, etc.; mientras que el hombre se ha dedicado a realizar actividades productivas tales como la caza (en la antigüedad), lo bélico, lo político y lo laboral.

Estereotipos y Roles de Género

Los estereotipos de género son construcciones socioculturales que dictan las características que una mujer u hombre deben poseer por el simple hecho de serlo; bajo la misma línea, se encuentran los roles de género, que son la división del trabajo y/o actividades que social y culturalmente son aceptados y asignados de acuerdo con el sexo biológico de una determinada persona. Del mismo modo, Castillo y Montes (2014) establecen algunas «*características*» o atributos de la personalidad que han sido clasificados y relacionados directamente con el género, colocando los rasgos instrumentales del lado de los hombres (proactivo, eficaz, orientado al trabajo, etc.) y los rasgos expresivos del lado de las mujeres (sensible, amable, orientada al cuidado de los demás, etc.), lo cual está directamente relacionado con los roles de género.

Dichas construcciones sociales tienen sus orígenes en los inicios de la humanidad, en donde a la mujer por sus capacidades biológicas de gestación, se le destinó únicamente a las actividades de cuidado y alimentación de los hijos e hijas e integrantes de la familia, y posteriormente a las actividades del “hogar”; mientras que los hombres se dedicaban a la caza, la agricultura, la guerra, etc., desempeñando un papel de «*protector y proveedor*» (Valdez, Díaz y Pérez, 2005, como se cita en Aguilar, et. al., 2013).

Actualmente, esta construcción social de lo que es el género, viene acompañada de expectativas, valores, juicios y jerarquías; que han prevalecido a través del tiempo, y aún siguen vigentes en muchos países, generando diferencias notables entre mujeres y hombres, y que son aprendidas a través de la familia y la sociedad, estableciendo lo que le corresponde hacer a cada quién de acuerdo con el sexo biológico. En las mujeres y aún más en su papel de madres, estas imposiciones han generado constantes sentimientos de culpa, ineficacia, estrés y ansiedad; puesto que comúnmente en pleno Siglo XXI, aún siguen fuertemente vigentes los roles de género «*tradicionales*»; mismos que como ya se mencionó anteriormente, sitúan al hombre en un rol del responsable de aportar el sustento económico, mientras que la mujer asume el papel de la responsable del cuidado físico y afectivo de la familia (Chávez, 2021).

Si bien los roles de género han cambiado paulatinamente a través del tiempo, no lo han hecho en su totalidad; ya que sin importar que actualmente muchas mujeres trabajen de forma remunerada, siguen siendo las principales responsables de las labores domésticas y de crianza, estipuladas mediante la “división de roles de la sociedad patriarcal”, de tal modo, de que a pesar de que ha habido un incremento importante respecto a la presencia de mujeres en el ámbito laboral remunerado; no existe aún un incremento proporcional por parte de los hombres respecto a las labores domésticas y de crianza (Garrido et. al. 2018).

Carga Mental

La carga mental según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) se compone de todos aquellos requerimientos mentales, cognitivos, e intelectuales a los que se ve sometida una persona trabajadora a lo largo de su jornada laboral. Este concepto, está determinado a su vez por 4 componentes que son:

- a) Contenido de Trabajo: se refiere a la información que la persona trabajadora requiere analizar para generar una respuesta.
- b) Condiciones Ambientales: son todas aquellas características que posee el lugar de trabajo, que facilitan el mismo y garantizan el bienestar de la persona trabajadora.
- c) Aspectos Psicosociales y Organizativos: abarca la organización, tiempos y carga, pausas/descansos y duración del trabajo.
- d) Diseño del Puesto: es la forma, complejidad y presentación de la información que forma parte del contenido de trabajo.

Si bien, muchos autores consideran que la carga mental está directamente relacionada al ámbito laboral, algunas otras autoras como Leal (2021) sustentan que la carga mental también se presenta en mujeres, ya que son ellas quienes se ven constantemente expuestas a lo que se denomina como «*factor psicosocial de doble presencia*», fenómeno que hace referencia a la doble ocupación o «*doble presencia*» que presentan muchas mujeres al tener que cumplir con múltiples tareas domésticas y de cuidado en su hogar (trabajo no remunerado), a su vez que cumplen con las labores de un trabajo asalariado, y que dicho nivel y complejidad laboral genera un alto índice de estrés y carga mental.

Justificación

Así pues, considerando la sobrecarga física y emocional a la que muchas mujeres están sometidas constantemente, ellas pueden verse afectadas por el síndrome de burnout; el cual como ya se mencionó al inicio del documento, es un síndrome psicológico que genera sentimientos de desapego y distanciamiento emocional hacia las hijas e hijos, cansancio y agotamiento extremo, y una sensación de ineficacia al momento de evaluar el rol y desempeño como madre.

Aunado a esto, los roles de género que prevalecen en nuestro país colocan a la mujer como la principal responsable de las tareas domésticas, así como del cuidado de las hijas y los hijos; por lo que las mujeres que se sienten sobrecargadas física y emocionalmente son más propensas al desarrollo del burnout. Sustentando estas ideas dentro del panorama mexicano, el INEGI en su Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México (2021), reporta que las mujeres dedican alrededor del 63.8% de las horas de la semana a las labores domésticas y de cuidado, lo que equivale a 107.18 horas a la semana; mientras que los hombres solamente destinan en promedio 26.5%, lo que se traduce a 44.52 horas semanales.

Así mismo, el INEGI en la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo (ENUT) 2021, sustenta que las mujeres dedican en promedio 06:30 hrs. diarias a la realización de actividades productivas no remuneradas, principalmente actividades del hogar y de cuidado, sin incluir su jornada laboral remunerada en algunos casos; mientras que los hombres dedican alrededor de 03:40 hrs. diarias. También se menciona que de todas las mujeres encuestadas, el 91.7% de ellas, participan en las actividades del hogar y de cuidado no remuneradas, a diferencia de los hombres, quienes únicamente participa un 75.1%.

Bajo la misma línea, Juárez (2019) observa que este tipo de actividades no remuneradas, sustentan un subsidio económico invisible dentro del sistema económico mexicano; y que

representa una gran carga emocional que recae principalmente en las mujeres, sin importar su edad. Además, la autora reconoce la importancia del desempeño de dichas actividades, ya que gracias a ellas, se satisfacen una serie de necesidades básicas y se da sostenimiento a la vida misma.

Como se puede observar, los roles de género relativos a la crianza y al hogar, sugieren una exacerbada diferencia entre mujeres y hombres; colocándolas a ellas en una posición poco favorable para la preservación de su salud tanto emocional como física. Así pues, el presente trabajo buscó identificar la relación que existe entre el burnout en madres y los roles de género tradicionales establecidos y asentados en una ideología predominantemente sexista.

Planteamiento del Problema

Pregunta de Investigación

¿Qué efectos tienen los roles de género en el desarrollo del síndrome de burnout en madres mexicanas?

Para la presente investigación, se eligió trabajar con una problemática que repercute en la salud mental de miles de mujeres que son madres: el síndrome de burnout, así como los efectos que poseen en su desarrollo los roles de género, abordando esta problemática desde la división sexual de las actividades y tareas del hogar y crianza, hasta la participación de la pareja en las mismas.

Objetivo General

Analizar los efectos de los roles de género en el desarrollo del síndrome de burnout en madres casadas o en unión libre.

Objetivos Específicos

- Identificar cómo se reparten las tareas y los quehaceres del hogar y/o de crianza en las familias heteroparentales.
- Establecer si la actitud y participación de la pareja en las actividades domésticas y de cuidado tiene impacto en el desarrollo de síntomas relacionados con burnout en las mujeres.
- Determinar si la carga mental genera indicios de síntomas relacionados con el burnout en las mujeres.
- Comprender qué aspectos de la dinámica familiar, y tareas del hogar y de crianza generan afecciones respecto al agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal en las participantes.

Criterios de Inclusión

- Mujeres madres, residentes de México, casadas o en unión libre, que trabajen en el hogar y/o de forma remunerada, que formen parte de una familia heteroparental con hijas e hijos de 0 a 20 años de edad.
- Aceptar participar de forma voluntaria.

Criterios de Exclusión

- No aceptar participar.
- No contestar en su totalidad la entrevista y el instrumento.

Metodología

Para el presente trabajo, se decidió trabajar con una metodología cualitativa, con la finalidad de identificar los aspectos inherentes a la realidad social en la que se desenvuelven las mujeres mexicanas que son madres dentro de una familia heteroparental. Se realizó una revisión teórica de artículos científicos, con la finalidad de esbozar un panorama previo, y posteriormente se realizó una serie de entrevistas semiestructuradas a 10 mujeres que son madres y que tienen un estado civil de casada o de unión libre; así mismo se aplicó el instrumento denominado Maslach Burnout Inventory (MBI) / Inventario de Burnout de Maslach, para obtener datos cuantitativos que, mediante su análisis, permitieron identificar si la mujer en cuestión presentaba datos del síndrome. Es importante hacer hincapié en que la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach, únicamente se integró como complemento y no como estrategia central para recabar resultados, ya que la presente investigación es de corte cualitativa.

Participantes

Mujeres que sean madres y que tengan hijas e hijos de 0 a 20 años de edad, con estado civil de casadas o de unión libre, que formen parte de una familia heteroparental, que trabajen en

el hogar y/o que trabajen de forma remunerada, residentes de México, sin tomar en cuenta su edad. Dicha muestra se conformará por muestreo por conveniencia.

Escenario

Se realizaron las entrevistas en el lugar de trabajo u hogar de las participantes, de modo que las participantes no tuvieron ningún problema para trasladarse hasta un determinado punto. Se eligió un lugar donde las participantes se sintieron cómodas, con privacidad y confianza; estableciendo un adecuado rapport entre la entrevistadora y las participantes.

Procedimiento

Se realizó la difusión y solicitud de participación voluntaria de 10 mujeres, mismas que fueron informadas acerca del proceso de la presente investigación, así como del consentimiento informado que firmaron de manera digital. Posteriormente, se realizaron las entrevistas de forma presencial, y finalmente se les proporcionó de manera digital el cuestionario de factores sociodemográficos y el instrumento MBI, elaborado en Google Forms para recopilar sus respuestas.

Técnicas de Recopilación de la Información

Se aplicó un cuestionario de factores sociodemográficos (*ver apéndice 2*), para obtener datos relevantes como edad, lugar de residencia, ocupación, nivel de estudios, estado civil, número de hijas(os) y edad de los mismos.

Así mismo se realizó una entrevista semiestructurada (*ver apéndice 3*), que en palabras de Hernández et. al. (2010), este tipo de entrevistas se basan en una guía de preguntas abiertas, mismas que el entrevistador puede complementar con preguntas adicionales para enriquecer y profundizar la información obtenida sobre los temas de interés. Dicha entrevista constó de 54 preguntas, con la finalidad de recabar la mayor información posible acerca de la dinámica

familiar y cotidiana de dichas mujeres, analizando la información obtenida para identificar qué aspectos y elementos relativos a los roles de género, influyen negativamente en su calidad de vida y salud (física y emocional).

Se aplicó además, el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI) o Inventario de Burnout de Maslach (*ver anexo 1*), dicho instrumento consta de 22 ítems y 3 subescalas, y busca medir la intensidad y la frecuencia con la que se sufre el burnout. Dichas subescalas son las siguientes:

- Emotional Exhaustion o Agotamiento Emocional (AE) - 9 ítems
- Despersonalization o Despersonalización (D) - 5 ítems
- Personal Accomplishment o Realización Personal (RP) - 8 ítems

Sin embargo, para efectos de la presente investigación, en dicho instrumento (versión digital vía formulario de Google) se estableció la siguiente instrucción para las participantes:

“Este cuestionario fue diseñado para identificar la existencia del síndrome de burnout en el ámbito laboral; sin embargo para efectos de la presente investigación, requerimos que al momento de contestarlo, pienses en tus sentimientos, emociones y vivencias diarias al realizar la rutina de labores domésticas (lavar, cocinar, limpiar, etc.) y así mismo, en todas las actividades relacionadas a la crianza y el cuidado de tus hijos...”

Con la finalidad de obtener información importante acerca de las participantes y cómo se desenvuelven y se sienten dentro de su hogar, tomando en cuenta las actividades que realizan relativas al hogar, a la crianza y el cuidado de sus hijas(os).

Marco Teórico Interpretativo

Se abordaron los resultados de la presente investigación mediante el uso del análisis de las narrativas, ya que como mencionan Urra et. al. (2013), el lenguaje es la base de la conducta social y posee un poderoso rol y significado dentro de las relaciones sociales y la interacción humana; así pues, las narrativas son el resultado de un complejo proceso cognitivo compuesto por historias, vivencias y experiencias. De este modo, el análisis de dichas narrativas permite entender su estructura, su contexto, sus aspectos temporales, espaciales y socioculturales; todo esto mediante la examinación del texto narrativo que posee un complejo significado global.

Se eligió esta herramienta para realizar el análisis de la información captada en las entrevistas, partiendo de la premisa de que el habla es una manifestación del lenguaje, que está orientada hacia a un fin dentro de un contexto social en específico, y que es una forma de comunicación que representa la realidad de las participantes a nivel cognitivo y socio cultural.

Así mismo, la información obtenida en las entrevistas se abordó desde una perspectiva feminista, que en palabras de Álvarez (2003) constituye una ideología y movimiento político, cultural, económico, académico y social, que busca representar la realidad que viven las mujeres desde su propia perspectiva, abordando también la construcción del género mediante el lenguaje como medio de construcción de significados.

Por último, se complementó la información obtenida mediante las entrevistas y el análisis de narrativas con los resultados arrojados por el MBI.

Categorías de Análisis

La entrevista abarcó las siguientes categorías y subcategorías:

- Factores Sociodemográficos (pregunta 1 a la 9).
- Pareja (pregunta 10 a la 13).
- Roles de Género (pregunta 14 a la 18).
- Núcleo familiar y su Dinámica (pregunta 19 a la 29).
- Carga Mental (pregunta 30 a la 33).
- Preguntas basadas en el Maslach Burnout Inventory, con las siguientes subcategorías:
 - Agotamiento Emocional (pregunta 34 a la 40).
 - Despersonalización (pregunta 41 a la 45).
 - Realización Personal (pregunta 46 a la 50).
- Cierre (pregunta 51 a la 54).

Consideraciones Éticas

Se informó el procedimiento de la investigación y recopilación de datos a cada una de las participantes, y así mismo se les proporcionó de manera digital un formulario de consentimiento informado (*ver apéndice 1*), que Mondragón (2009) define como la manifestación expresa, consciente y voluntaria de una persona que es competente (cuyas capacidades mentales, físicas y morales le permiten tomar decisiones), para participar en una determinada investigación, y que además conoce los riesgos, beneficios y consecuencias o inconvenientes que se pueden desarrollar en dicha investigación; de este modo, en el formulario digital de consentimiento informado, las participantes aceptaron voluntaria, libre y conscientemente participar en la investigación, además se priorizó la comodidad y el establecimiento de confianza de las

participantes, notificándolas acerca del trato profesional, confidencial y con fines académicos que se le daría a toda la información proporcionada; por lo tanto, en los resultados obtenidos en el MBI, se omitió el nombre de las participantes, sustituyéndolo por el número de participante.

Resultados

En la presente investigación, participaron 10 mujeres a las cuales se les aplicaron 3 formularios diferentes en Google Drive, complementarios a la entrevista; dichos formularios son los siguientes: un consentimiento informado, un cuestionario de datos sociodemográficos y el MBI - Maslach Burnout Inventory. Los resultados obtenidos en dichos formularios son desglosados a continuación.

Consentimiento Informado

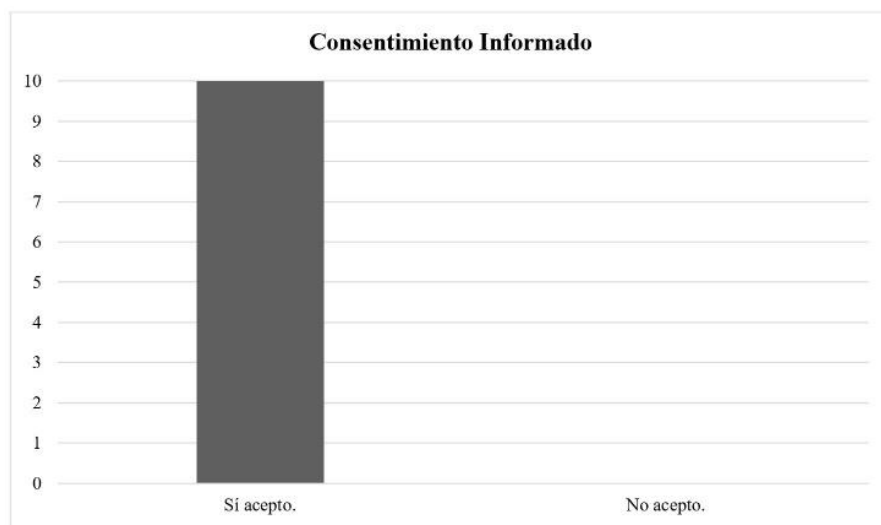


Figura 1. *Participantes que firmaron el consentimiento informado.*

El 100% de las participantes leyeron y aceptaron el consentimiento informado, manifestando que mediante el mismo, declaraban libre y voluntariamente que aceptaban participar en la investigación.

Cuestionario de Factores Sociodemográficos

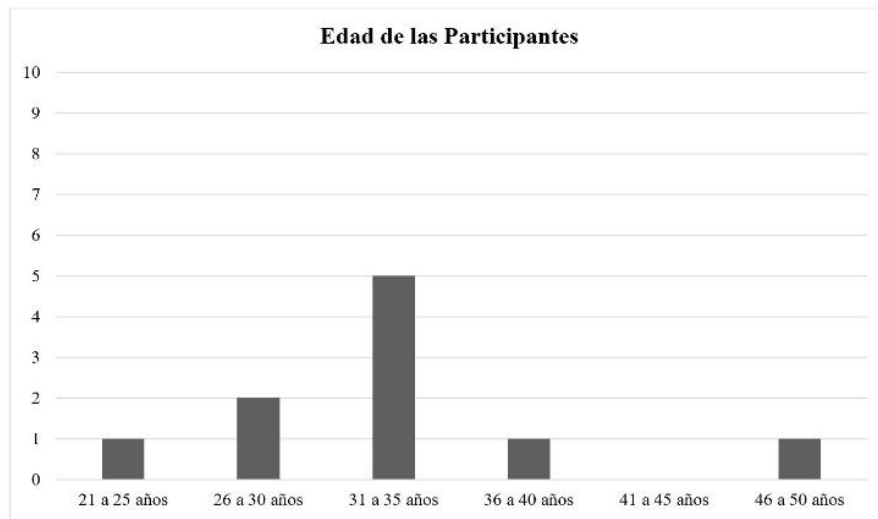


Figura 2. *Edad de las mujeres que participaron en la investigación.*

Se identificó que el 50% de las madres participantes oscila entre los 31 a 35 años, también hubo participantes más jóvenes de 21 a 25 años (10%) y de 26 a 30 años (20%), así como participantes más grandes de 36 a 40 años (10%) y de 46 a 50 años (10%).

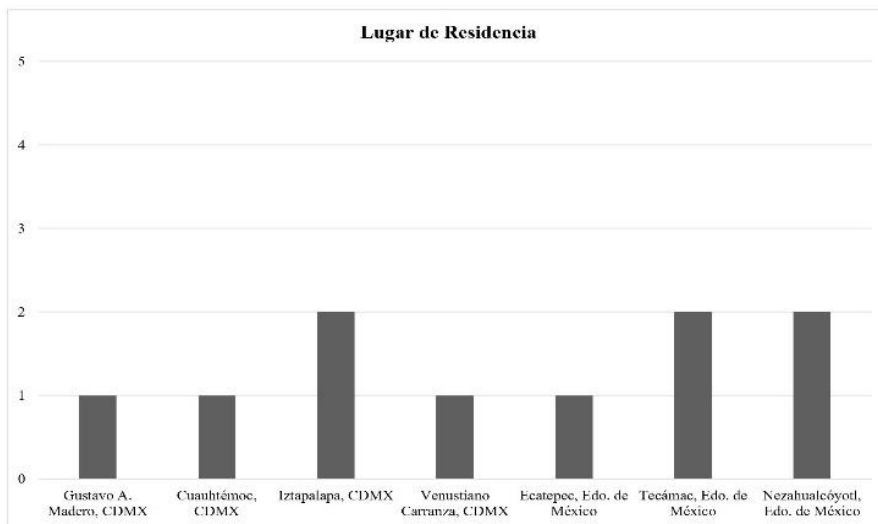


Figura 3. *Lugar de residencia de las participantes.*

Los lugares de residencia en donde viven más participantes fueron la alcaldía Iztapalapa en CDMX (20%), y los municipios del Estado de México: Tecámac (20%) y Nezahualcóyotl (20%).

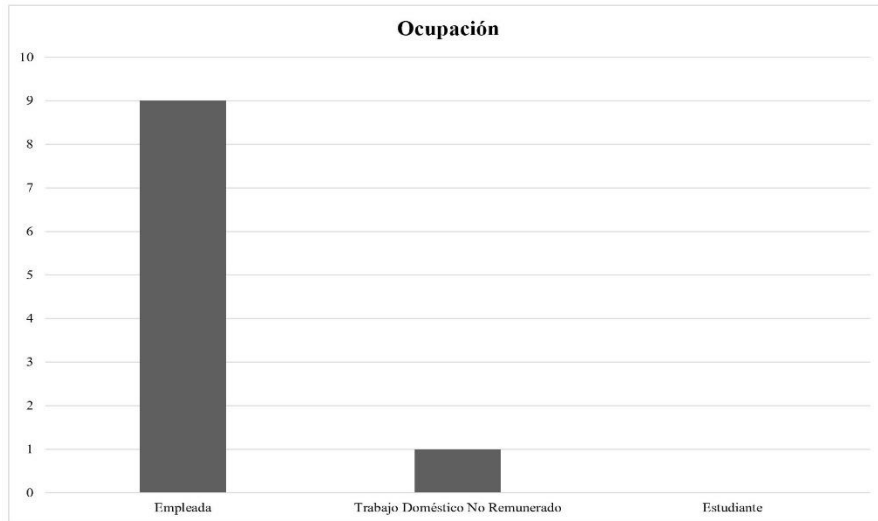


Figura 4. Ocupación de las participantes.

El 90% de las participantes son empleadas, mientras que una sola participante (10%) se dedica al trabajo doméstico no remunerado.

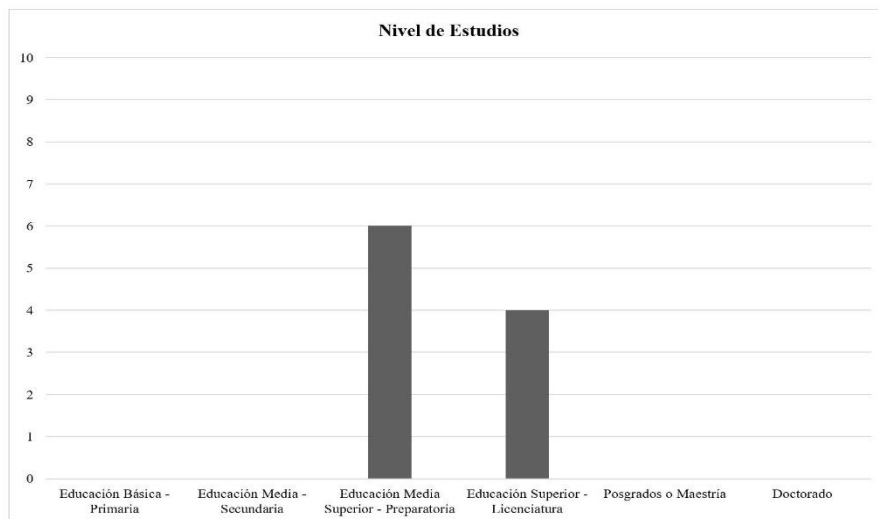


Figura 5. Nivel de estudios de las participantes.

La mayoría de las participantes (60%) cuenta con un nivel de estudios de educación media superior, ya sea en preparatoria o bachillerato; mientras que las demás participantes (40%) cuentan con licenciatura.

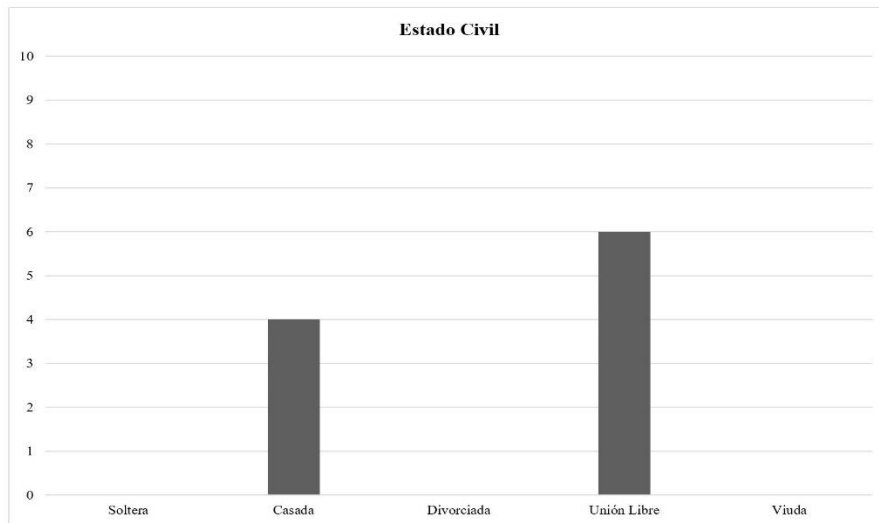


Figura 6. Estado civil de las participantes.

La mayoría de las participantes (60%) viven en unión libre, mientras que el resto de las participantes (40%), son casadas.

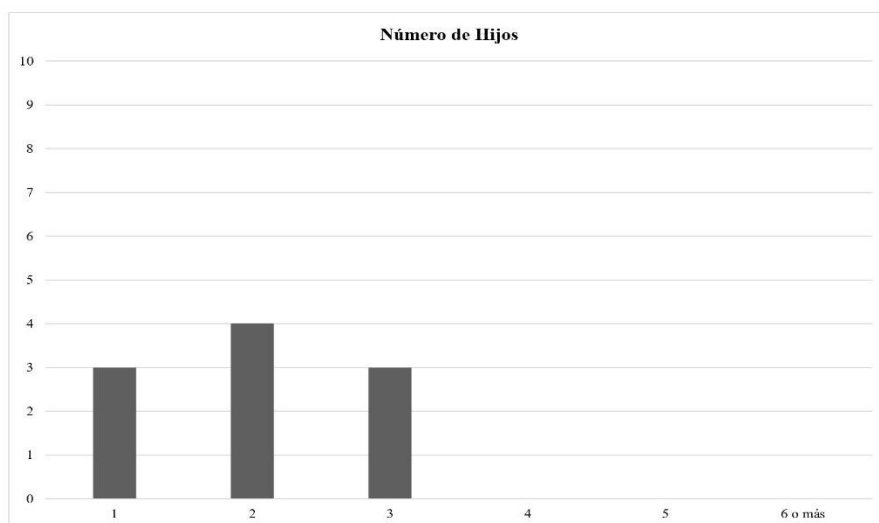


Figura 7. Número de hijas(os) de las participantes.

La mayoría de las participantes tienen 2 hijas(os) (40%), mientras que las demás participantes tienen 1 hija(o) (30%) y 3 hija(os) (30%).

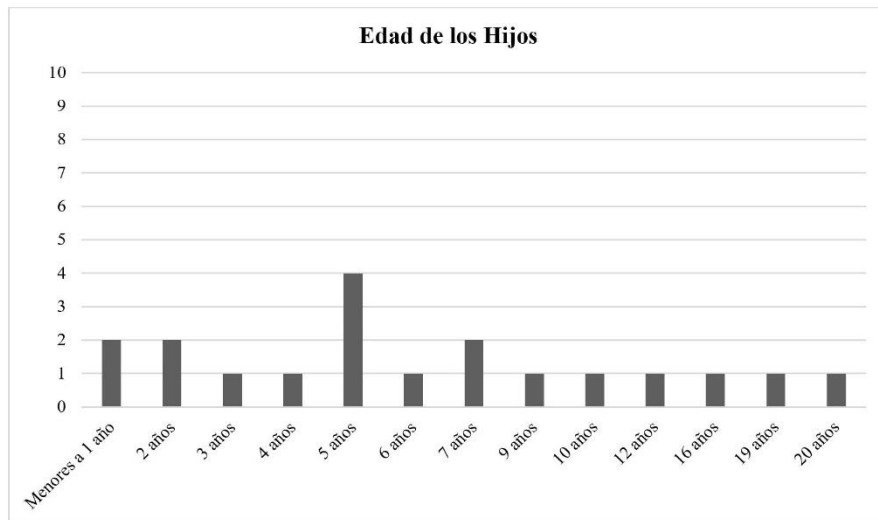


Figura 8. Edad de las(os) hijas(os) de las participantes.

El total de hijas(os) de todas las participantes es de 19, la mayoría de las participantes tienen hijas(os) de 5 años de edad (21.05%), seguidas de hijas(os) menores a 1 año (10.53%), 2 años (10.53%), y 7 años (10.53%). Mientras que las demás participantes tienen hijas(os) de 3 años (5.26%), 4 años (5.26%), 6 años (5.26%), 9 años (5.26%), 10 años (5.26%), 12 años (5.26%), 16 años (5.26%), 19 años (5.26%) y 20 años (5.26%) respectivamente.

Inventario Burnout de Maslach

Subescala de Agotamiento Emocional - Ítems: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, y 20.

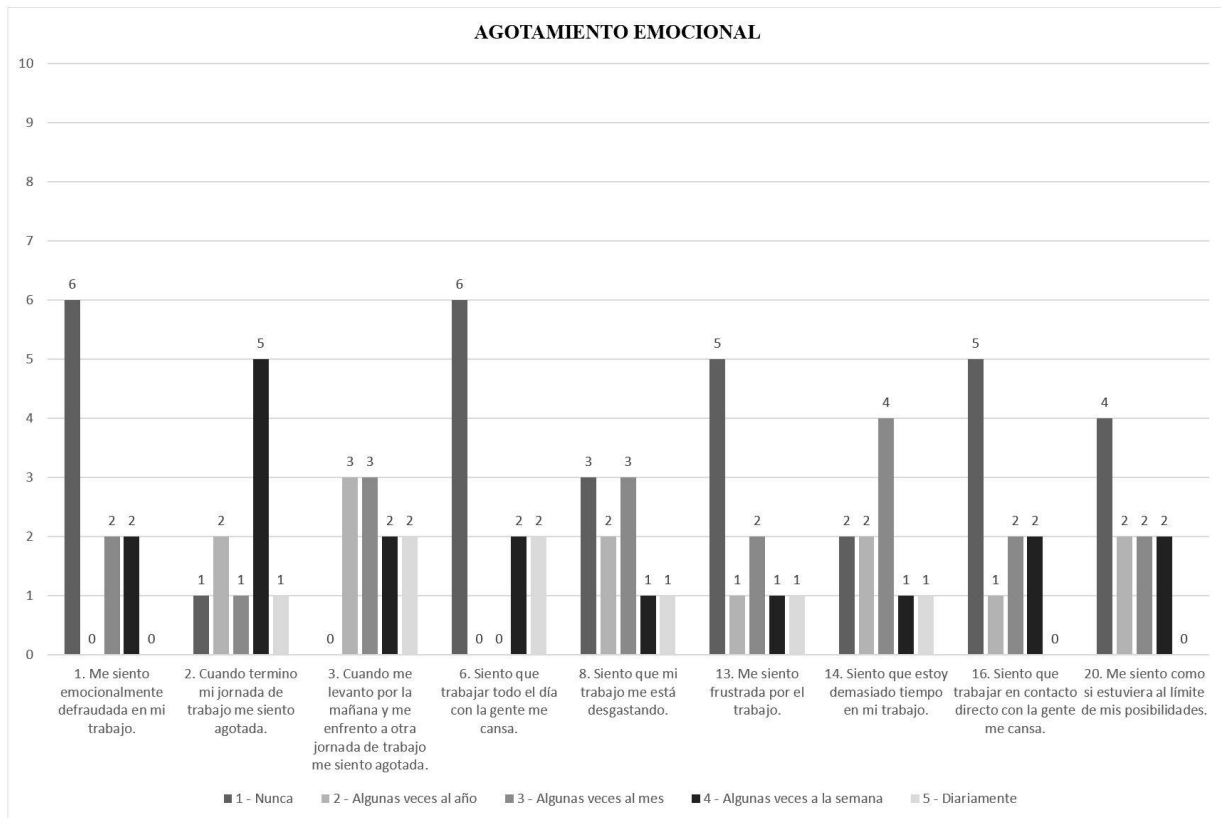


Figura 9. Resultados de la subescala de agotamiento emocional.

En los ítems de agotamiento emocional, en el *ítem 1*, se encontró que la mayoría de las madres participantes, no se sienten emocionalmente defraudadas por las labores que desempeñan en el hogar y en la crianza **nunca (60%)**, mientras que las otras participantes sí se sienten emocionalmente defraudadas por dichas tareas algunas veces al mes (20%) y algunas veces a la semana (20%).

En el *ítem 2*, se reflejó que la mayoría de las participantes se sienten agotadas al término de su jornada **algunas veces a la semana (50%)**, mientras que las demás participantes

expresaron sentirse agotadas al término de su jornada algunas veces al año (20%), algunas veces al mes (10%), diariamente (10%) y nunca (10%).

En el *ítem 3*, se observó que al levantarse por la mañana y comenzar una nueva jornada, las madres participantes se sienten agotadas **algunas veces al año (30%), algunas veces al mes (30%)**, algunas veces a la semana (20%) y diariamente (20%).

En el *ítem 6*, se manifestó que a la mayoría de las madres participantes **nunca (60%)** les cansa trabajar todo el día con la gente, mientras que a las demás participantes les cansa algunas veces a la semana (20%) y diariamente (20%).

En el *ítem 8*, se encontró que las madres participantes sienten que su trabajo las está desgastando: **nunca (30%), algunas veces al mes (30%)**, algunas veces al año (20%), algunas veces a la semana (10%) y diariamente (10%).

En el *ítem 13*, las madres participantes expresaron que **nunca (50%)** se sienten frustradas por su trabajo, mientras que las demás participantes se sienten frustradas por su trabajo algunas veces al mes (20%), algunas veces al año (10%), algunas veces a la semana (10%) y diariamente (10%).

En el *ítem 14*, se denota que la mayoría de las participantes **algunas veces al mes (40%)** sienten que están demasiado tiempo en su trabajo, mientras que las demás madres sienten que están demasiado tiempo en su trabajo: nunca (20%), algunas veces al año (20%), algunas veces a la semana (10%) y diariamente (10%).

En el *ítem 16*, las madres participantes manifestaron que **nunca (50%)** sienten que trabajar en contacto directo con la gente les cansa, mientras que las demás participantes manifestaron que trabajar en contacto directo con la gente les cansa: algunas veces al mes (20%), algunas veces a la semana (20%) y algunas veces al año (10%).

Por último, en el *ítem 20*, se reflejó que las madres **nunca (40%)** se sienten al límite de sus posibilidades, mientras que las demás se sintieron de este modo: algunas veces al año (20%), algunas veces al mes (20%) y algunas veces a la semana (20%).

Subescala de Despersonalización - Ítems: 5, 10, 11, 15, y 22.

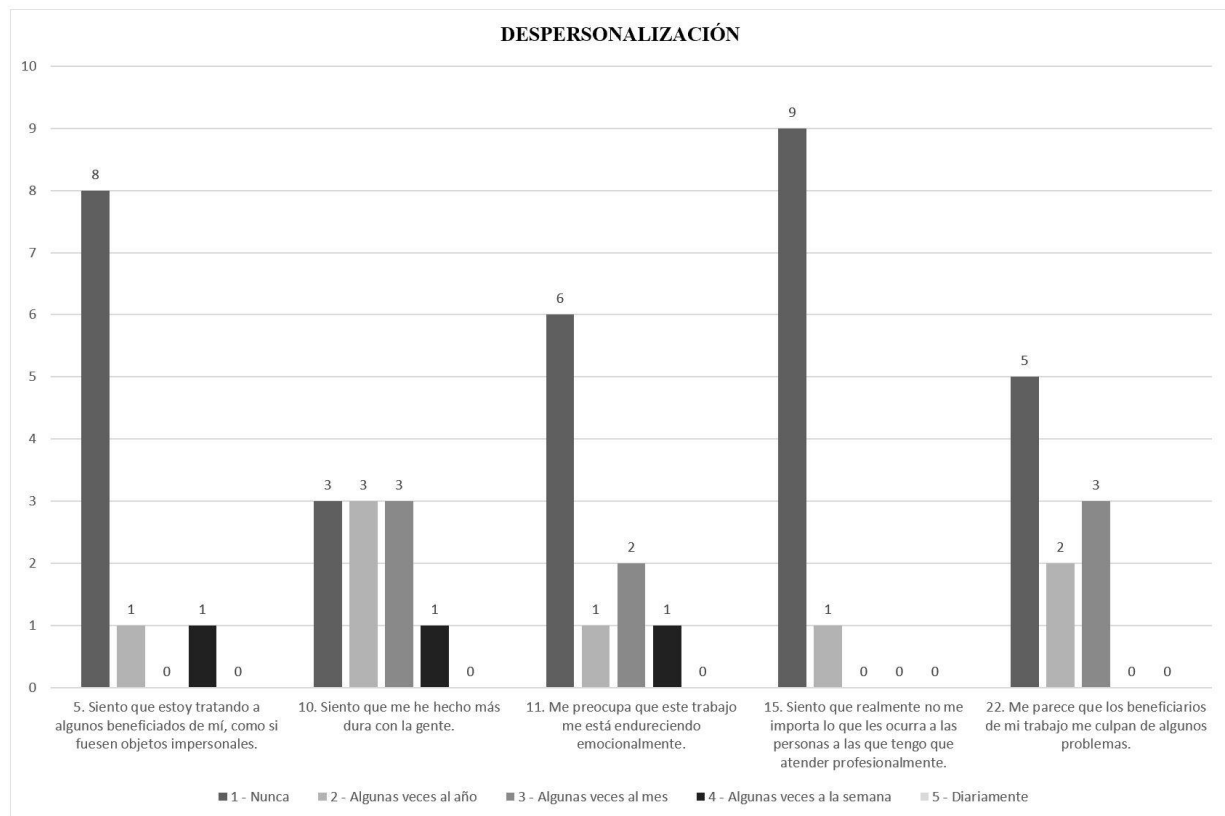


Figura 10. Resultados de la subescala de despersonalización.

En el *ítem 5*, las madres participantes expresaron que **nunca (80%)** sienten que tratan a sus beneficiados como si fueran objetos impersonales, mientras que las minoría expresó que sienten dicho sentimiento: algunas veces al año (10%) y algunas veces a la semana (10%).

En el *ítem 10*, las participantes expresaron por igual que sienten que se han hecho más duras con la gente: **nunca (30%), algunas veces al año (30%), algunas veces al mes (30%),**

mientras que solo una participante externó que presenta tal sensación algunas veces a la semana (10%).

En el *ítem 11*, las madres denotaron que **nunca (60%)** les preocupa que ese trabajo las esté endureciendo emocionalmente, a su vez que las demás madres mencionaron que les preocupa: algunas veces al mes (20%), algunas veces al año (10%), algunas veces a semana (10%).

En el *ítem 15*, la respuesta con mayor frecuencia fue que las madres **nunca (90%)** sienten que realmente no les importa lo que les ocurra a las personas que tienen que atender, mientras que una participante expresó que esto le ocurre algunas veces al año (10%).

Finalmente, en el *ítem 22*, las participantes mencionaron que les parece que sus beneficiarios las culpan de algunos problemas: **nunca (50%)**, algunas veces al año (20%) y algunas veces al mes (30%).

Subescala de Realización Personal - Ítems: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21.

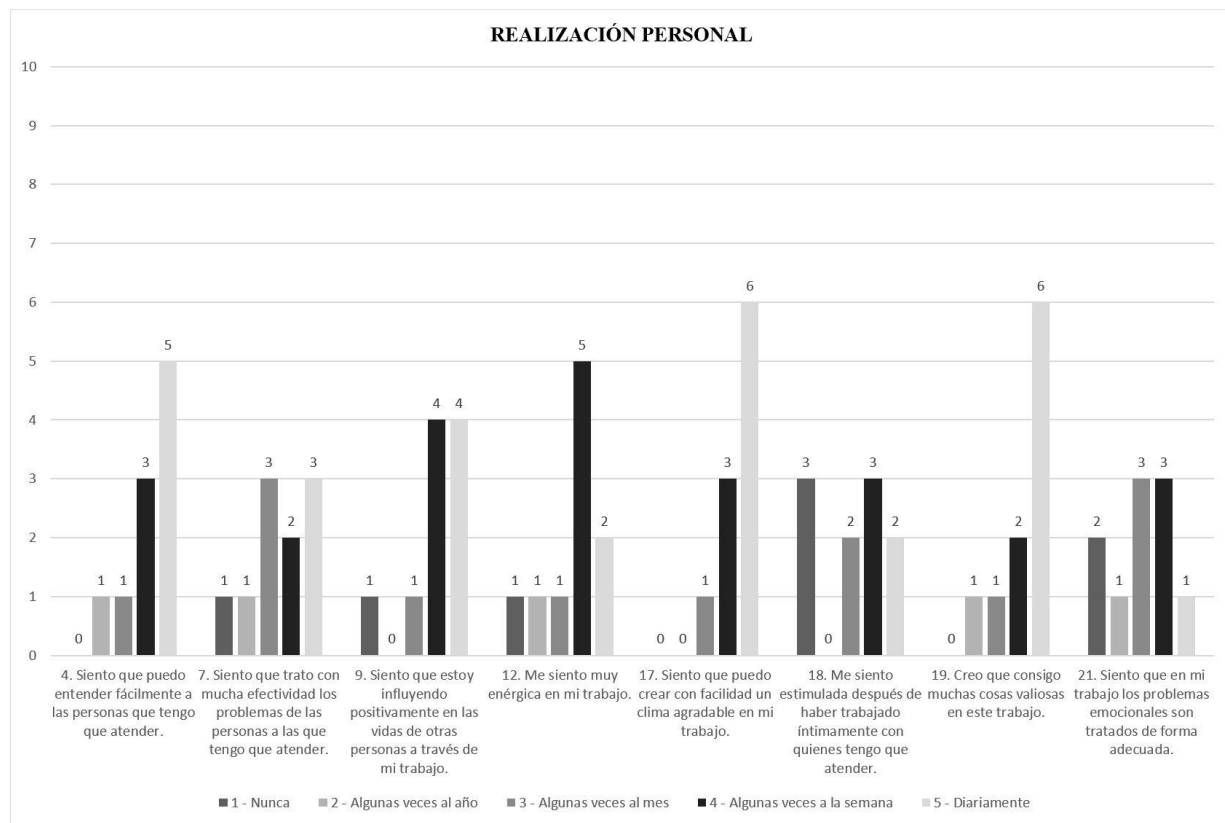


Figura 11. Resultados de la subescala de realización personal.

En la categoría de realización personal, en el *ítem 4*, la mayoría de las madres participantes sienten que pueden entender fácilmente a las personas que tienen que atender **diariamente (50%)**, mientras que las demás refieren que entienden con facilidad a las personas que atienden: algunas veces a la semana (30%), algunas veces al año (10%) y algunas veces al mes (10%).

En el *ítem 7*, se observó que las madres sienten que tratan con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tienen que atender: **algunas veces al mes (30%)**, **diariamente (30%)**, algunas veces a la semana (20%), algunas veces al año (10%) y nunca (10%).

En el *ítem 9*, las madres expresaron que sienten que están influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de su trabajo: **algunas veces a la semana (40%), diariamente (40%)**, algunas veces al mes (10%) y nunca (10%).

En el *ítem 12*, las participantes manifestaron que se sienten muy enérgicas en su trabajo: **algunas veces a la semana (50%)**, diariamente (20%), algunas veces al año (10%), algunas veces al mes (10%) y nunca (10%).

En el *ítem 17*, las madres establecieron que sienten que pueden crear con facilidad un clima agradable en su trabajo: **diariamente (60%)**, algunas veces a la semana (30%) y algunas veces al mes (10%).

En el *ítem 18*, se observó que las madres se sienten más estimuladas después de haber trabajado íntimamente con quienes tienen que atender: nunca (30%), algunas veces a la semana (30%), algunas veces al mes (20%) y diariamente (20%).

En el *ítem 19*, las participantes mencionaron que creen que consiguen muchas cosas valiosas en ese trabajo: diariamente (60%), algunas veces a la semana (20%), algunas veces al mes (10%) y algunas veces al año (10%).

Por último, en el *ítem 21*, las madres expresaron que sienten que en su trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada: algunas veces al mes (30%), algunas veces a la semana (30%), nunca (20%), algunas veces al año (10%) y diariamente (10%).

Puntuaciones altas, en las dos primeras subescalas y baja en la tercera definen la presencia del síndrome.												
AGOTAMIENTO EMOCIONAL (PUNT. MÁX. 54)												
NOMBRE	1. Me siento emocional	2. Cuando termino mi	3. Cuando me levanto	6. Siento que trabajar	8. Siento que mi trabajo	13. Me siento frustrad	14. Siento que estoy d	16. Siento que trabajo	20. Me siento como si	RE SULTADOS	INDICIOS DE BURNOUT MÁS DE 26	
PARTICIPANTE 1	3	3	3	5	4	5	3	4	4	37		
PARTICIPANTE 2	4	4	5	4	5	4	5	4	4	39		
PARTICIPANTE 3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	12		
PARTICIPANTE 4	1	3	3	1	2	3	3	2	2	20		
PARTICIPANTE 5	1	4	3	4	3	1	3	4	3	26		
PARTICIPANTE 6	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10		
PARTICIPANTE 7	3	4	4	3	3	1	2	3	3	28		
PARTICIPANTE 8	1	4	4	1	2	2	4	1	1	20		
PARTICIPANTE 9	1	2	2	1	1	1	1	1	1	11		
PARTICIPANTE 10	4	4	3	1	3	3	3	1	2	24		
DESPERSONALIZACIÓN (PUNT. MÁX. 30)												
NOMBRE	5. Siento que estoy tra	10. Siento que me ha	11. Me preocupa que e	15. Siento que malhar	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas.						RE SULTADOS	INDICIOS DE BURNOUT MÁS DE 9
PARTICIPANTE 1	4	3	3	2	2						14	
PARTICIPANTE 2	1	3	3	1	3						11	
PARTICIPANTE 3	1	2	1	1	1						6	
PARTICIPANTE 4	2	2	1	1	1						7	
PARTICIPANTE 5	1	1	1	1	3						7	
PARTICIPANTE 6	1	1	1	1	1						5	
PARTICIPANTE 7	1	4	4	1	1						11	
PARTICIPANTE 8	1	3	1	1	3						9	
PARTICIPANTE 9	1	2	1	1	2						7	
PARTICIPANTE 10	1	1	2	1	1						6	
REALIZACIÓN PERSONAL (PUNT. MÁX. 48)												
NOMBRE	4. Siento que puedo en	7. Siento que trato cor	9. Siento que estoy inf	12. Me siento muy ené	17. Siento que puedo	18. Me siento estimula	19. Creo que consigo	21. Siento que en mi tr			RE SULTADOS	INDICIOS DE BURNOUT
PARTICIPANTE 1	4	3	3	4	3	4	4	3			30	INDICIOS DE BURNOUT MENOS DE 34
PARTICIPANTE 2	4	5	4	4	4	5	5	3			34	
PARTICIPANTE 3	2	2	4	3	3	1	3	4			22	
PARTICIPANTE 4	3	3	5	5	5	3	5	1			30	
PARTICIPANTE 5	5	3	4	4	5	1	5	3			30	
PARTICIPANTE 6	5	1	1	5	4	1	5	5			27	
PARTICIPANTE 7	4	4	4	2	4	3	4	1			26	
PARTICIPANTE 8	5	4	5	4	5	4	5	4			36	
PARTICIPANTE 9	5	5	5	1	5	5	5	4			35	
PARTICIPANTE 10	5	5	5	4	5	4	2	2			32	

Tabla 1. Resultados por participante del MBI.

En la tabla 1 se pueden apreciar los resultados de cada una de las participantes arrojados por el MBI, mismo que estipula que los principales criterios para identificar la presencia del síndrome es una puntuación alta en las dos primeras categorías (agotamiento emocional y despersonalización), así como una puntuación baja en la última categoría (realización personal). Acorde a las puntuaciones, solo un 20% de las participantes cumplieron con ambos criterios (participante 1 y participante 7); sin embargo, otra participante se quedó en el límite de la puntuación en la subcategoría de realización personal para haber cumplido con ambos criterios respecto a la presencia del síndrome. Así mismo, se observó que el 70% de las madres participantes, obtuvo una baja puntuación en la misma subcategoría, a pesar de haber obtenido puntajes adecuados en las primeras dos subcategorías.

Entrevistas

Así mismo, se elaboró una tabla por cada una de las dimensiones que se abarcan en la entrevista, con la finalidad de poder comparar de manera interpretativa cada una de las respuestas y datos otorgados por las participantes (*ver apéndice 4*). A continuación, se desglosan cada una de ellas.

Categoría: Factores Sociodemográficos

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
Nombre	Kenny	Areli	Ruth	Diana	Patricia	Janet	Paola	Karla	Jenny	Azucena
Edad	31	31	31	24	48	27	28	33	35	37
Lugar de Residencia	Ecatepec, Edo. de México.	Nezahualcóyotl, Edo. de México.	Gustavo A. Madero, Ciudad de México.	Nezahualcóyotl, Edo. de México.	Cuauhtémoc, Ciudad de México.	Iztapalapa, Ciudad de México.	Venustiano Carranza, Ciudad de México.	Tecámac, Edo. de México.	Tecámac, Edo. de México.	Iztapalapa, Ciudad de México.
Ocupación	Empleada (Oficial de Puericultura, Guardería IMSS).	Trabaja en una guardería (IMSS).	Ama de casa.	Oficial de Puericultura (IMSS).	Empleada IMSS.	Empleada IMSS.	Oficial de Puericultura (IMSS)	Maestra en Guardería (IMSS)	Oficial de Puericultura (IMSS)	Oficial de Puericultura (IMSS)
Escolaridad	Licenciatura	Licenciatura	Licenciatura	Bachillerato	Preparatoria Trunca	Bachillerato	Preparatoria Trunca	Licenciatura	Carrera Técnica	Preparatoria
Estado Civil	Casada	Unión Libre	Casada	Unión Libre	Unión Libre	Unión Libre	Casada	Casada	Unión Libre	Unión Libre
No. de Hijos / Hijos	2	1	2	1	2 (nietos, ya que ella se hace cargo por completo de ellos)	2	2	1	3	3
Edad de las(os) Hijas(os)	5 y 7 años	5 años	3 años y 4 meses	6 meses	7 y 4 años	2 y 9 años	2 y 10 años	12 años	20, 19 y 5 años	5, 6 y 16 años
Ocupación de las(os) Hijas(os)	Estudiantes	Estudiante	Ninguna, se quedan en casa	Ninguna (es bebé)	Estudiantes	La de 2 años se queda en casa, la mayor (9 años) es estudiante	La mayor estudiante, el pequeño va a la guardería	Estudiante	Estudiantes	Estudiantes

Tabla 2. Respuestas de la entrevista en la categoría de factores sociodemográficos.

En la categoría de “factores sociodemográficos”, se encontró que la edad de la mitad de las participantes se encuentra en el rango de 31 a 35 años, así mismo se observó que el lugar de residencia de todas las participantes se divide en 50% en la Ciudad de México y 50% en el Estado de México (en diferentes alcaldías y municipios respectivamente). Respecto a la ocupación, el 90% de las mujeres entrevistadas poseen un empleo remunerado, a su vez que solo

una participante se dedica al trabajo doméstico no remunerado (10%); en cuanto a la escolaridad, solo el 40% de las participantes estudiaron la licenciatura, mientras que el otro 60% alcanzó el bachillerato o la preparatoria. De acuerdo con la categoría estado civil, se reflejó que el 100% de las participantes vive con su pareja, un 40% es casada y el otro 60% restante vive en unión libre.

También se encontró que la mayoría de las participantes tienen 2 hijas(os) (50%), un 30% tiene dos hijas(os) y el 20% restante tiene solo una(un) hija(o); y relativo a las edades de las hijas(os), y considerando que el total de hijas(os) de todas las mujeres encuestadas es de 19 hijas e hijos, se observó que 21.05% de las participantes tienen hijas(os) de 5 años de edad, 10.53% menores a 1 año, 10.53% de 2 años, 10.53% de 7 años, 5.26% de 3 años, 5.26% de 4 años, 5.26% de 6 años, 5.26% de 9 años, 5.26% de 10 años, 5.26% de 12 años, 5.26% de 16 años, 5.26% de 19 años y 5.26% de 20 años respectivamente. Finalmente, respecto a la ocupación de las hijas(os), se obtuvo que el 73.68% del total de hijas(os) de las madres participantes son estudiantes, mientras que el otro 26.32% se queda en casa (por ser menores a los 3 años) o acude a la guardería.

Categoría: Pareja

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
¿Cuánto tiempo llevan en pareja?	10 años	5 años	10 años	2 años	30 años	8 años	10 años	15 años	10 años	7 años
¿A qué se dedica tu pareja?	Empleado (IMSS)	Empleado (INEGI)	Empleado (Empresa Privada)	Negocio propio (mecánico de motos)	Comerciante	Comerciante	Empleado IMSS y árbitro de fútbol (fines de semana)	Empleado, Arquitecto (SEDENA)	Autoempleado (colocación y reparación de elevadores y escaleras)	Empleado (Camilero, IMSS)
¿Cómo participa tu pareja en las responsabilidades del hogar?	"bastante"	"muy poco"	"tratamos de dividirnos los quehaceres"	"mitad y mitad"	"cuidando a los niños, y trabajando para mantener la casa"	"participa muy poco"	"él hace ciertas cosas y yo otras"	"igualitaria mente me parece"	"me ayuda al cuidado de las niñas, a limpiar la casa, y pues a mantenernos"	"tratamos de hacer todo a la par"
¿Cómo es la actitud de tu pareja, al momento de tomar decisiones sobre las tareas o responsabilidades del hogar?	"muy interesado"	"desinteresado, las decisiones las tomo yo"	"de él no nace, él no se ofrece, él no es proactivo"	"al inicio sí se notaba desinteresado, ahorita ya se integra a las actividades"	"de repente coopera, de repente no coopera"	"desinteresado"	"normalmente es como: tú resuélvelo y me adapto"	"es proactivo siempre"	"es desinteresado, pero se pone a hacer las cosas"	"trata de involucrarse"

Tabla 3. Respuestas de la entrevista en la categoría de pareja.

En la categoría de “pareja”, se observó que la mayoría de las participantes está con su pareja actual desde hace un tiempo considerable, lo que podría catalogarlas como una pareja estable. Por otra parte, todas las parejas de las participantes poseen algún tipo de actividad remunerada, ya sean empleados, comerciantes, autoempleados, o con un negocio propio. A su vez, la mayoría de las participantes expresó que sus parejas “sí” participan en las responsabilidades del hogar, mencionando frases como: “tratamos de dividirnos los quehaceres”, “mitad y mitad” o “tratamos de hacer todo a la par”; mientras unas pocas participantes mencionaron que sus parejas participan: “muy poco”.

Sin embargo, en las preguntas posteriores solamente pocas participantes expresaron que sus parejas poseen actitudes de interés y proactividad hacia las tareas y las responsabilidades del hogar con respuestas como: “muy interesado” y “es proactivo siempre”; mientras que la gran mayoría de las participantes comentó que su pareja “de repente coopera, de repente no coopera”, “normalmente es como: tú resuélvelo y me adapto”, “desinteresado, las decisiones las tomo yo”

y “de él no nace, él no se ofrece, él no es proactivo”; lo que pone en duda lo dicho anteriormente por las mujeres entrevistadas relativo a la equidad y a participación de sus parejas en las tareas domésticas y de crianza.

Categoría: Roles de Género

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
¿Qué actividades consideras que les corresponden a las mujeres?	"debería haber una equidad"	"creo que no debería de existir un rol de género, pero, pues hacer comida, cuidado de los hijos"	Hogar y crianza de los hijos tanto a mujeres como hombres.	"ya no es como tal un rol de género, pero pues la cocina, limpieza"	"actividades como tal en casa, pues todas"	"considero que debe ser equitativo"	"yo creo que todos pueden hacer como un poco de todo"	"por roles, la mujer al hogar y el hombre a la esfera pública, no estoy de acuerdo"	"debe ser combinado, los dos al mismo rol"	"pues de todo un poco"
¿Qué actividades consideras que les corresponden a los hombres?	"creo en una equidad"	"también tendría que cocinar, lavar trastes, tendría que hacer todo lo que yo hago... debería de ser equitativo"	Hogar y crianza de los hijos tanto a mujeres como hombres.	"los mismos roles"	"tendría que ser equitativo"	"pues de la misma forma, equitativo"	"igual"	"el hombre a la esfera pública, no estoy de acuerdo"	Los dos lo mismo.	"igual, de todo un poco"
Respecto a la crianza, ¿qué actividades consideras que les corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres?	"debería ser igual, equitativo"	"nos deberían de tocar todas por igual"	"debe ser equitativo"	"pues creo que los dos nos debemos de involucrar"	"nos corresponde como tal lo mismo"	"pues es que es igual"	"igual, debe ser compartida"	"bueno socialmente se espera que la mujer se encargue de los cuidados de los niños, no estoy de acuerdo y en mi caso no es así"	"creo que nada más sería la lactancia para la mujer, pero de ahí en fuera todo debe de ser parejo"	"no, tiene que ser de dos"
Respecto al hogar, ¿qué actividades consideras que les corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres?	"de igual manera equitativo"	"todas por igual"	"el punto importante es delegar y para qué es bueno cada quién, y pues que se desempeñe bien haciendo esa tarea"	Mujeres: Cocina y limpieza. Hombres: Compras.	"lo mismo, igual, porque tanto obligación tiene como el hombre, tanto obligación tenemos como mujeres"	"de igual manera"	"también"	"se deben repartir las tareas"	"también parejo, opino que todo debe ser igual"	"igual, de dos"
Respecto a las tareas de cuidado (personas enfermas o adultos mayores), ¿qué actividades consideras que les corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres?	"lo mismo, no importa el género"	"de igual manera, les tendría que tocar todo"	"para un hombre puede ser más fácil la parte de la actividad física (cargar a la persona, bañarlo, etc.)"	"a las mujeres siento que el apoyo para darles de comer, y tal vez él ayudándolo a bañar o en sus actividades de limpieza"	"creo que nos corresponde por igual a los dos"	"pues los dos tenemos las capacidades para hacerlo"	"igual"	"en lo real debería corresponderle a ambos"	"yo creo que ahí nos debemos de turnar, primero uno y luego el otro, para no sentirnos cansados a la vez"	"también de dos, de las partes que estén involucradas"

Tabla 4. Respuestas de la entrevista en la categoría de roles de género.

Respecto a la categoría “roles de género”, todas las mujeres participantes opinaron que idóneamente debería de existir una equidad entre mujeres y hombres relativa a las actividades del hogar, de crianza y de cuidado. Sin embargo, también expresaron que «de acuerdo con los roles de género», a las mujeres respecto al hogar les corresponde: “hacer comida, cuidado de los hijos”, “cocina, limpieza”,

“la mujer al hogar”, y aunque no estén de acuerdo con ello, esto muestra que estas mujeres tienen noción de lo que supone la división sexual del trabajo y los roles de género, ya sea por vivencias personales o experiencias cercanas. Así mismo, todas las entrevistadas mencionaron que la crianza debería ser compartida y equitativa, con respuestas como: “debería ser igual, equitativo”, “creo que los dos nos debemos de involucrar”, “tiene que ser de dos” y “nada más sería la lactancia para la mujer, pero de ahí en fuera todo debe de ser parejo”.

Por último y de igual modo, todas las participantes expresaron que el cuidado de personas enfermas y/o de adultos mayores, debe de igual forma ser equitativo, mencionando: “nos corresponde por igual a los dos”, “los dos tenemos las capacidades para hacerlo”, “en lo real, debería corresponderle a ambos”. Cabe mencionar también, que algunas participantes a pesar de considerar que el cuidado de personas enfermas y/o de adultos mayores debería de ser equitativo, hicieron referencia a cuestiones de fuerza física como: “para un hombre puede ser más fácil la parte de la actividad física como cargar a la persona o bañarlo” y “tal vez él ayudándolo a bañar o en sus actividades de limpieza”.

Categoría: Núcleo Familiar y Dinámica

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
¿Quiénes viven contigo aparte de tus hijas(os)?	"nada más nosotros 4"	Madre y hermano.	"nosotros tenemos un departamento relativamente independiente ... (con mis papás y uno de mis hermanos)"	"únicamente somos nosotros"	"dos hijos más grandes" (adultos)	"nada más mis hijos y mi esposo"	"mi papá"	"somos mi esposo, mi hija y yo"	"nada más mi esposo y yo"	"nada más"
¿A qué se dedican cada uno de ellos?	Ella y su esposo trabajan, sus hijas estudian.	"mi hermano estudia y mi mamá trabaja"	Padres pensionados, hermano empleado.	Ella y su esposo trabajan.	Su pareja trabaja, sus hijos mayores trabajan.	Su pareja es comerciante, ella trabaja.	"también trabaja en el IMSS, está en la farmacia"	"mi esposo trabaja para la SEDENA; mi hija se dedica a la secundaria, va en primer grado y yo soy maestra de guardería"	"una está estudiando mercadotecnia, la otra enfermería y pues mi hija está cursando el kínder"	Ambos son empleados IMSS.
En tu casa, ¿quién es quien provee los recursos económicos para el sustento de tu familia?	"ambos"	"mi pareja y yo"	"mi esposo"	"ambos"	"todos"	"los dos"	"mi esposo y yo"	"ambos"	"mi esposo y yo"	"yo y mi pareja"
¿En qué trabaja quien provee los recursos económicos?	Ambos son empleados IMSS.	"él es estadista (INEGI) y yo trabajo en la guardería (IMSS)"	"supervisor de una planta de la industria metalúrgica"	"él es mecánico y yo soy oficial de puericultura"	"yo soy empleada IMSS, mi esposo es comerciante, mis hijos son enfermeros"	"yo trabajo en una guardería del IMSS y él tiene un puesto en el tianguis"	Ambos son empleados IMSS.	Ella, maestra en guardería IMSS. Él, arquitecto para la SEDENA.	"yo trabajo cuidando niños, soy oficial de puericultura; y mi esposo se dedica a dar mantenimiento y colocación de equipos de elevadores y escaleras"	Ambos son empleados IMSS (guardería y hospital).
¿Cuántas horas al día trabajas de forma remunerada? ¿Qué días descansa(n)?	"8 hrs. cada quien, yo, sábado y domingo, y mi esposo, domingo y lunes"	"8 horas cada uno, sábados y domingos"	8 a 9, a veces hasta 12. Descansos: sábado y domingo. *Se le preguntó a ella además, cuántas hrs. trabaja al día y qué días descansa. 24 horas, descansos: ninguno.	"yo trabajo 8 hrs. y él 10 a 12 hrs.; yo descanso sábado y domingo, él los domingos"	"8 hrs., descanso sábado y domingo"	"yo trabajo 8 horas y él trabaja 5; él no tiene días fijos, pero pues no es obligatorio que vaya todos los días; y yo sábado y domingo"	"yo trabajo de 08:00 de la mañana a 04:30 de la tarde y descanso sábado y domingo, y él no descansa"	"yo 8 horas y él más de 8, descansos: yo sábados y domingos, y mi esposo, domingos"	"yo trabajo 8 horas y el aproximadamente 10, y a veces horas extra, descansamos sábado y domingo"	"8 hrs. los dos, yo descanso sábado y domingo, y mi esposo descansa los martes"
¿Cómo te/se desplaza(s) hacia tu/su trabajo y cuánto tiempo te/le toma?	"transporte público, 1 hr. y cuarto"	Auto, 1 hora.	Transporte público, 1:20 a 1:30 hrs. de desplazo.	"yo me tardo aproximadamente 1 hr., él no tarda nada" (el taller está en frente de su casa)	"metro, 30 a 40 minutos"	"el en auto, y tal vez 20 minutos. Yo, en transporte público y me hago 1 hora"	"en transporte público, a mí me toma 40 minutos y a él como hora y media"	"a mí me toma de una hora y media a 2, y me desplazo en transporte público; y él le toma unos 15 minutos y usa el auto"	"transporte público y por lo regula 1 hora 45, y él 2 horas"	"a veces en transporte público y es una hora, y a veces en auto propio y es como de 50 minutos"
Aproximadamente, ¿de cuánto es el ingreso mensual?	\$17,000 pesos mensuales (MXN)	\$18,000 pesos mensuales (MXN)	\$21,000 pesos mensuales (MXN)	\$20,000 a \$25,000 pesos mensuales (MXN)	\$10,000 pesos mensuales (MXN)	"el mío es como de \$7,000 y el de él como de \$20,000" (pesos mensuales-MXN)	\$20,000 pesos mensuales (MXN)	\$30,000 pesos mensuales (MXN)	\$10,000 pesos mensuales (MXN)	\$18,000 a \$19,000 pesos mensuales (MXN)
¿Cómo consideras que es la dinámica familiar en tu casa, en lo relativo a todos los deberes y/o quehaceres domésticos y de crianza?	"equitativo"	"yo soy quien realiza todas las actividades" ¿Cómo se involucra su pareja? "muy poco... quizá a veces me ayuda... pero solamente si yo se lo solicito"	"yo soy la que delega las responsabilidades del hogar"	"me dejaba toda la carga de la casa para mí, ahorita ya me ayuda más"	"pues las actividades por igual, y en quehaceres, comidas, por igual"	"la dinámica solo es que yo y mi hija hagamos ciertas cosas y él cuando puede y tiene ganas lo hace"	"sí, normalmente así es"	"yo creo que se reparten de forma igualitaria"	"nos cuesta trabajo a veces organizarnos"	"por el horario que el maneja en su trabajo, prácticamente yo me hago cargo de mis hijos"

¿Quién es quien realiza la mayor parte de las tareas del hogar y de las actividades de crianza y de tus hijas (os)?	"ahorita creo que mi esposo un poquito más, porque yo estoy ahorita también haciendo un trabajo de tesis"	"yo"	"la verdad es que soy yo"	"yo soy la que se encarga más"	Ella y su esposo.	"yo"	Se reparten de forma equitativa.	"las actividades del hogar son igualitarias; la crianza en este momento está recayendo más en él que en mí"	"la mayor parte soy yo, porque mi esposo por lo regular casi no está"	"tareas del hogar, mi esposo y en cuanto a crianza de los hijos, yo"
¿Consideras que todas estas tareas se reparten de forma equitativa? ¿Porqué?	"somos muy equitativos"	"no, no porque la mayor parte la realizo yo"	"no, soy yo la que se queda con la mayor carga"	"sí, siento que sí"	"sí porque nos lo repartimos por igual"	"en mi caso no, pues por el simple hecho de que trabaja o llegamos quizás a tener una pelea porque no lo quiere hacer, y para evitar problemas mejor lo hago yo"	"sí"	"sí, porque él se encuentra más próximo a ella en la escuela y casa que yo"	"tiene que ser fin de semana para que sea equitativo, pero entre semana no"	"más o menos, porque hay veces que por su trabajo no llega tampoco a formar parte de la crianza, solamente de las partes domésticas"
¿Qué actividades realizas tú y qué actividades realizan los demás?	"yo, tengo camas, alisto a las niñas; mi esposo lava trastes, les da de comer"	"mi hermano no realiza ninguna actividad, mi mamá me ayuda a veces, pero en general, pues la mayor parte la realizo yo"	"cuando hago limpieza profunda, por ejemplo, y él se queda al cuidado de los niños y yo soy la que se apura a... pues a barrer, trapear, todo lo que implica la limpieza de la casa"	"por ejemplo pues yo hago la comida y casi siempre él hace la cena; en la cocina él me ayuda mucho, y prácticamente lo demás si lo hago yo: lavar el baño, lavar trastes"	Ella ve a sus nietos, y las demás tareas (limpieza y comida) se dividen entre ella y sus hijos, de modo que no lo realiza diario.	"bueno mi hija la que me ayuda, ella tal vez hace quehaceres de la casa que no le cuestan tanto como tender su cama, quizás barrer y lavar algunos trastes. De ahí en fuera lo hago yo, casi todo y a veces cuando él puede pues lava el baño, los trastes"	"yo llevo a mi hija a la escuela, me toca barrer trapear, lavar el baño, hacer de comer, ir al mercado; y mi esposo trae a mi otro hijo a la escuela, pero antes lava los trastes, levanta lo que haya fuera de su lugar, lo baña, tiende la cama"	"él se encarga de llevar a la niña a la escuela, de regresarla, comen juntos, se vuelve a ir al trabajo"	"cuando están todos dividimos: a mis hijas les toca su cuarto, baño, y parte de la escalera; a mi esposo le toca nuestra recámara y a mí me toca sala-comedor y entre todos lavamos trastes, o el patio de atrás"	"yo estoy a cargo de cuidarlos, bañarlos, tareas; y él es el que hace los deberes de la casa, él barre, trapea, limpiar, sacudir, lavar ropa"

Tabla 5. Respuestas de la entrevista en la categoría de núcleo familiar y dinámica.

En la categoría de “núcleo familiar y dinámica”, la mayoría de las madres participantes expresó que viven únicamente con sus parejas e hijas(os), mientras que solo algunas expresaron que además de su pareja, viven también con otros familiares; de los integrantes de sus familias, todos trabajan o estudian y solo una participante mencionó que: “mis padres son pensionados”.

Respecto a la manutención del hogar, la mayor parte de las mujeres entrevistadas refieren que ellas y sus parejas son responsables de proveer económicamente a sus familias, mientras que solo una participante expresó que es su esposo quien provee económicamente a su familia, ya que ella destina su tiempo al trabajo doméstico no remunerado. A su vez, la mayoría de las participantes expresaron que tanto ellas como sus esposos, trabajan una jornada remunerada en promedio de 8 horas diarias, con 2 días de descanso y en algunos casos únicamente 1 día; también hubo participantes que mencionaron que sus esposos trabajan “más de 8 hrs.”, “a veces

hasta 12” y “de 10 a 12 hrs.”. En este apartado, se le preguntó además a la participante que no posee un trabajo remunerado, cuántas horas al día trabaja y qué días descansa, cuya respuesta fue: “trabajo 24 horas y no descanso ningún día”.

El traslado de las mujeres entrevistadas hacia su trabajo les toma un promedio de 68 minutos, y la mayoría realiza su traslado en transporte público, mientras que la minoría realiza su traslado en automóvil; a su vez, el promedio del ingreso mensual de las familias de las participantes es de \$19,7000 MXN al mes. De acuerdo con las madres participantes, menos de la mitad estableció que consideran equitativa la dinámica familiar en sus hogares (tomando en cuenta las tareas domésticas y de crianza) expresando cuestiones como: “es equitativo”, “pues las actividades por igual, y en quehaceres, comidas, por igual” y “yo creo que se reparten de forma igualitaria”; por otra parte, más de la mitad de las participantes expresaron que recae principalmente en ellas la mayoría de las tareas del hogar y/o de crianza utilizando frases como: “yo soy quien realiza todas las actividades”, “la dinámica solo es que yo y mi hija hagamos ciertas cosas y él cuando puede y tiene ganas lo hace” y “por el horario que él maneja en su trabajo, prácticamente yo me hago cargo de mis hijos”.

A su vez las participantes expresaron que ellas y sus esposos dividen y realizan las actividades del hogar y crianza, con respuestas como: “yo, tiendo camas, alisto a las niñas; mi esposo lava trastes, les da de comer”, “cuando hago limpieza profunda por ejemplo, él se queda al cuidado de los niños y yo soy la que se apura a barrer, a trapear...”, “yo hago la comida y casi siempre él hace la cena... y prácticamente lo demás si lo hago yo: lavar el baño, lavar el patio, lavar trastes”, “a veces cuando él puede, lava el baño o los trastes”, “él se encarga de llevar a la niña a la escuela, de regresarla, comen juntos, se vuelve a ir al trabajo”, “cuando están todos dividimos” y “yo estoy a cargo de cuidarlos, bañarlos, tareas; y él es el que hace los deberes de la

casa, él barre, trapear, limpiar, sacudir, lavar ropa”. Las respuestas obtenidas en esta categoría de la entrevista muestran un importante nivel de discrepancia respecto a lo que estipulan las participantes, al mencionar que sus parejas se involucran activamente en las tareas y actividades del hogar y la crianza; ya que como se puede observar la mayor carga de actividades recae en ellas, y las que llegan a realizar sus parejas no exigen el mismo esfuerzo físico, ni requieren la misma inversión de tiempo, ni generan la misma carga mental.

Categoría: Carga Mental

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
¿Sabes qué es la carga mental?	Si.	No.	Si.	"sí, me suena como a que ya te sientes cansada mentalmente por hacer diario lo mismo"	"sí, las cargas emocionales, el estrés"	"considero como que es traer como muchas ideas en la cabeza"	No.	Si.	No.	"más o menos"
¿Qué actividades que generan carga mental y que muchas veces pasan desapercibidas, consideras que son realizadas por mujeres principalmente?	"labores domésticas, crianza de hijos, cuidado de familiares enfermos"	"tareas, planificación del menú semanal, juntas escolares, actividades extra escolares"	"crianza de los hijos"	"no siento como tanto esa carga mental, ya que los dos cada quincena vamos juntos a hacer la despensa"	"economía, y estrés del horario de las escuelas"	"la cuestión de ayudar a los hijos en la tarea"	"los gastos de la casa, el pago de los servicios, estar al pendiente de los hijos, que si están enfermos, todo eso"	"encargarse de estar pensando en que si ya están listos los uniformes, en que si qué vamos a hacer mañana de comer... me parece que esa carga mental si la tengo yo"	"el estrés de pensar" ¿hoy qué voy a hacer para que me alcance el dinero y darles de comer a mis hijos?", o "no tengo forma de llevar a mis hijas", o "hoy no compré para la comida", o "se me va a acabar el gas", o las económicas son las que más presionan"	"pues es que en mi caso, yo tengo carga mental en cuestión de los niños, de qué es lo que van a comer, qué es lo que les hace falta, que su ropa esté lista, que ellos estén limpios, que coman bien, que coman saludable"
En tu casa, ¿quién está al pendiente de los pagos de servicios, menú semanal, actividades escolares y extra escolares de las(os) hijas(os), vacunas de las(os) hijas(os), lista de compras, etc.?	Ambos.	Yo.	"sí me veo yo un 70% más involucrada, que él"	"él es el que se encarga de hacer los pagos"	"en escolares: yo, y mi esposo en compras de despensa"	Yo.	Yo.	Ambos.	Yo.	Se reparten.
¿Qué emociones o sentimientos generan en ti, el que tú tengas que realizar todas estas actividades?	La carga se reparte de forma equitativa.	"estrés, frustración, sensación de "no poder hacer las cosas", tristeza"	"enojo, estrés impotencia"	"para mí la carga únicamente es el levantarme temprano y pues venirme a trabajar, pero fuera de ahí, creo que vamos parejas"	Se reparten las actividades de forma equitativa.	"enojo, frustración y la mayoría de las veces pues hasta tristeza"	"estrés y enojo"	Se reparten las actividades de forma equitativa.	"A veces me genera enojo, cansancio, estrés, desesperación, preocupación, y miedo"	"realmente es algo que no me genera gran problema"

Tabla 6. Respuestas de la entrevista en la categoría de carga mental.

Dentro de la categoría “carga mental”, más de la mitad de las participantes respondió que sí sabían el significado del concepto «*carga mental*», y una minoría no; a su vez, una vez que se les explicó el significado de dicho concepto, las participantes mencionaron que las actividades que ellas consideraban que generaban carga mental y que además eran realizadas principalmente por mujeres son: “labores domésticas, crianza de hijos”, “tareas, planificación del menú semanal, juntas escolares”, “economía y estrés del horario de las escuelas”, “ayudar a los hijos en la tarea”, “el pago de los servicios, estar al pendiente de los hijos, que si están enfermos...”, “estar pensando en que si ya están listos los uniformes, en que si ¿qué vamos a hacer mañana de comer?... las económicas son las que más presionan” y “qué es lo que van a comer, qué es lo que les hace falta, que su ropa esté lista,... que coman bien, que coman saludable”.

También expresaron que en sus hogares, quienes están al pendiente de las tareas que generan carga mental (pago de servicios, menú semanal, actividades escolares, vacunas, lista de compras, etc.) principalmente son ellas: “me veo yo un 70% más involucrada, que él”, y en algunos pocos casos expresaron que son ambos (ellas y sus parejas), las que realizan dichas actividades. Respecto a los sentimientos que experimentan al estar a cargo de dichas actividades se mencionaron constantemente: estrés, frustración, sensación de “no poder hacer las cosas, tristeza, enojo, impotencia, cansancio, desesperación, preocupación y miedo; y a su vez, hubo menos participantes que expresaron que la carga se reparte de forma equitativa.

Categoría: Agotamiento Emocional (Basada en el MBI)

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
¿En qué momentos te sientes agotada o frustrada emocionalmente? ¿Porqué?	"en deudas y cuando se enferman"	Todos los días.	"cuando la casa está demasiado sucia y veo que a él pues no le genera ningún sentimiento, y a veces lo único que le preocupa al llegar a casa es llegar a dormir"	"afortunadamente ya no lo he sentido, creo que eso me sucedió más al inicio cuando nació mi bebé"	"muchas veces cuando no me salen las cosas como yo las pienso, o que no hacen las cosas como quiero que las hagan"	"cuando termina tu día y dices bueno fui a trabajar, llegué, vi a las hijas, les di de comer, eché ropa a lavar y mañana ¿qué vamos a comer?, y mañana otro día, la tarea... es en el momento en el que dices: ya no puedo más"	"cuando ya se acerca el momento de hacer esos pagos, esas compras, por las noches"	"en el trabajo"	"cuando todos están dormidos y llega el momento de que yo tenga que dormir"	"cuando se enferman, cuando se ponen mal, cuando tienen excesiva tarea y necesitan entregar proyectos, es cuando siento esa carga"
¿Cómo consideras que es tu descanso?	Bien.	"no hay como tal, no hay descanso"	Gratificante y satisfactoria (tiempo nocturno para ella sola).	"siento que ese es mi descanso, cuando salimos en familia y ya no hay pendientes en casa"	"es muy poco, siento que me falta descanso"	"no descanso porque obviamente descanso en el trabajo, pero hay más quehaceres en la casa"	"poco"	"es regular"	"siento que no descanso, me duermo pensando qué es lo que tengo que hacer al otro día"	"malo"
¿Qué factores alteran tu sueño?	Deudas.	"las actividades que tengo que realizar posteriormente, e... a veces no duermo pensando en lo que tengo que hacer después"	"son mis hijos por las demandas que ellos implican... el alimento, sobre todo"	Economía.	"a economía y el estrés"	"la preocupación, de que al otro día pues hay que hacer de comer, que si dejaron mucha tarea, y el cansancio"	"la carga mental"	"el trabajo"	"el estrés económico"	"estar planificando lo que voy a hacer mañana con mis hijos, el de: me tengo que parar temprano, falta bañarlos, y falta esto, etc."
¿En qué momentos te irritas o explotas con facilidad con tus hijas (os)?	"estrés"	"cuando me siento rebasada por todas las actividades"	"tiene que ver y va de la mano con el hecho de que a veces no me doy abasto"	"trato de ver qué es lo que le está ocasionando la irritación, pues para yo misma no ponerme de malas con ella" (bebé de 6 meses)	"cuando dicen mentiras y no me obedecen"	"la mayoría de veces pues cuando llegan así, un ejemplo: tirar el agua, porque te está generando un quehacer más a los que ya tenías"	"cuando siento que ya se me acaba el tiempo y yo todavía me faltan como muchas cosas que hacer"	"cuando no se realizan las indicaciones que yo digo"	"cuando no me hacen caso"	"cuando les hablo repetitiva mente y no me hacen caso"
¿Cuándo fue la última vez que tomaste un tiempo para ti? ¿Qué actividad realizaste?	"por salud mental, trato de hacerlo dos veces al mes"	"hace como ¿4 años? salí con mis amigas a tomar un café"	"no he tenido desde el nacimiento de mi primera hija"	"yo creo que antes de que me embarazara"	"nunca"	"no pues ya tiene bastante tiempo"	"no me acuerdo"	"como hace dos meses, salí con amigas"	"no lo recuerdo"	"no, ya no lo recuerdo"
¿Cuándo has tenido la sensación de "no poder más"?	"la semana pasada"	"seguido, al menos sí una vez a la semana"	"hace aproximadamente 2 semanas"	"no esó sí no, no ha pasado por mi mente"	"situación de igual nuevamente del estrés, la economía, el de que no me salen las cosas como a lo mejor uno quiere que le salgan"	"pues hace poco, que tenía un problema en el trabajo, tenía problemas en casa"	"muy seguido"	"cuando hay problemas en lo laboral"	"todos los días"	"casi siempre"
¿Qué factores detonan este sentimiento?	"mal humor, enojo, tristeza, ansiedad, estrés"	"frustración al ver que no se está reconociendo mi trabajo."	"el poco interés de mi esposo por nuestro hogar"	"son esos momentos cuando no estoy bien con él"	"factores de que se desvían de mi vida cotidiana" (situaciones imprevistas)	"pues la mayoría de veces mi pareja, no encuentro como el apoyo en él"	"cuando me estreso demasiado"	"la desorganización, la mala comunicación en el trabajo"	"el económico nuevamente, me siento muy estresada, impolente"	"el ver que las emociones de mis hijos, que no las puedo controlar... y a veces no poder como que entrar en esa parte a ayudarlos"

Tabla 7. Respuestas de la entrevista en la categoría de agotamiento emocional.

En la categoría de “agotamiento emocional”, las participantes expresaron que los momentos en los que se sienten agotadas o frustradas emocionalmente son principalmente: “en deudas y cuando se enferman”, “todos los días”, “cuando la casa está demasiado sucia y veo que a él pues no le genera ningún sentimiento, y a veces lo único que le preocupa al llegar a casa es llegar a dormir”, “cuando no me salen las cosas como yo las pienso”, “por la noche cuando termina tu día y dices: “bueno, fui a trabajar, llegué, vi a las hijas, les di de comer, eché ropa a lavar, ¿y mañana qué vamos a comer?, y mañana otro día, la tarea... es en el momento en el que dices: ya no puedo más” y “cuando todos están dormidos y llega el momento de que yo tenga que dormir”.

Por otra parte, más de la mitad de las mujeres entrevistadas consideran que su descanso es: “poco”, “malo”, “no hay como tal, no hay descanso”, “es muy poco, siento que me falta descanso”, “es regular”, “siento que no descanso, me la paso pensando, me duermo pensando qué es lo que tengo que hacer al otro día”; también algunas participantes expresaron que su descanso es: “gratificante y satisfactorio” (refiriéndose al tiempo nocturno para ella sola), “bien” y “siento que ese es mi descanso, cuando salimos en familia a comer y ya no hay pendientes en casa”; como se puede apreciar, estas respuestas denotan principalmente una sobrecarga de actividades y una mayor carga de responsabilidad respecto al hogar y la crianza.

Los principales factores que alteran el sueño de las madres participantes fueron: “deudas”, “las actividades que tengo que realizar posteriormente”, “son mis hijos por las demandas que ellos implican... el alimento sobre todo”, “economía”; “estrés”, “la preocupación de que al otro día pues hay que hacer de comer, que si dejaron mucha tarea, y el cansancio”, “la carga mental”, “el estrés económico” y “estar planificando lo que voy a hacer mañana con mis hijos, el de: me tengo que parar temprano, falta bañarlos, y falta esto, etc.”.

Así mismo, explicaron que los momentos en los que se irritan o explotan con mayor facilidad con sus hijas(os) son en momentos de estrés y sobrecarga de actividades, con respuestas como: “cuando me siento rebasada por todas las actividades”, “va de la mano con el hecho de que a veces no me doy abasto”, “la mayoría de veces pues cuando llegan así un ejemplo: tirar el agua, porque te está generando un quehacer más a los que ya tenías” y “cuando siento que ya se me acaba el tiempo y yo todavía me faltan como muchas cosas que hacer”; por otro lado, hubo algunas participantes que consideraron que los momentos en los que explotan con sus hijas(os) tiene que ver directamente con el comportamiento de las(os) niñas(os), por ejemplo: “cuando dicen mentiras y no me obedecen”, “cuando no se realizan las indicaciones que yo digo”, “cuando no me hacen caso” y “cuando les hablo repetitivamente y no me hacen caso”.

Respecto a cuándo fue la última vez que las madres tomaron un tiempo para ellas, las participantes contestaron lo siguiente: “hace como 4 años”, “no he tenido desde el nacimiento de mi primera hija”, “yo creo que antes de que me embarazara”, “nunca”, “ya tiene bastante tiempo” y “no me acuerdo”; mientras que solo dos participantes comentaron lo siguiente: “por salud mental, trato de hacerlo dos veces al mes” y “hace como dos meses, salí con mis amigas”.

Las madres entrevistadas expusieron que han llegado a experimentar la sensación de *«no poder más»*: “hace aproximadamente dos semanas”, “la semana pasada”, “seguido, al menos sí una vez a la semana”, “muy seguido”, “casi siempre” y “todos los días”; los factores que llegan a detonar este sentimiento son: “enojo, ansiedad, estrés”, “frustración al ver que no se está reconociendo mi trabajo”, “el poco interés de mi esposo por nuestro hogar”, “la mayoría de veces mi pareja, no encuentro como el apoyo en él”, “cuando me estreso demasiado” y “el económico nuevamente”; lo que demuestra que la sobrecarga de actividades, la carga mental, y el poco tiempo para ellas mismas y/o el tiempo de ocio, aunado a la desigual distribución de las

tareas domésticas y de crianza, genera desmotivación, así como sentimientos de vacío y cansancio emocional.

Categoría: Despersonalización (Basada en el MBI)

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
¿En qué situaciones consideras que realizas las tareas del hogar y de crianza en "modo automático"?	"bañar a las niñas"	"por ejemplo, hacer comida, lavar ropa, tareas... porque ya ni siquiera pongo atención realmente en las necesidades de mi hijo ¿no?, o sea a veces sí es como que se cumple la actividad y punto"	"me pasa muy seguido en las mañanas"	"pues entre semana que llego y diario es lo mismo, diario la misma rutina, hay veces que sí frustra un poco"	"sí, porque las tengo que hacer"	"pues yo creo que ya es como al final del día, ya estás cansada y sabes que es más que nada como una rutina del día a día, o sea ya no lo haces porque te nazca quizás, sino porque sabes que lo tienes que hacer"	"muy seguido casi siempre, el hacer de comer, el lavar trastes, el estar al pendiente de las tareas"	"en las rutinas matutinas salir corriendo, hacer el lunch, en las mañanas me parece"	"todos los días"	"en las mañanas, cuando sales tarde para ir a la escuela, cuando yo alisto a los niños chiquitos para ir a la escuela, ya es como que algo muy automatizado"
¿Qué factores desencadenan que seas más dura o estricta con tus hijas(os) de lo que a ti te gustaría?	"estrés y tiempo"	Estrés.	Falta de entretenimiento o fuera de casa (rutina).	"eso nunca ha sido parte de mí, trato de tenerle toda la calma posible"	"la honestidad"	"pues cuando las cosas no me salen bien"	"el cansancio, el estrés y eso hace que sea como menos tolerante y me enoje con mayor facilidad"	"sí, que no se hagan las cosas a la primera tal vez, y no sé, tal vez mi impaciencia"	"mi estrés, mi falta de tiempo para mí"	"a veces un poco la adolescencia, y en mis hijos chiquitos, pues es más como que cuando les hablo igual repetitivamente y no me hacen caso"
¿Cómo es la relación con tus hijas(os)?	Buena.	"buena, sin embargo creo que pudiera mejorar"	"siento que es un apego bastante seguro, el que tengo con la mayor al menos"	Buena.	"muy buena"	"es buena"	"con T. creo que pues bien, está chiquito y con N. no muy buena"	"regular"	"buena"	"buena"
¿Consideras que estás conectada o desconectada emocionalmente de tus hijas(os)? ¿Por qué lo consideras así?	"alejadas por la sobrecarga académica y la falta de tiempo"	"desconectada a veces... porque tengo tanto trabajo, que tengo que cumplirlo y no hay conexión"	Conectada con ambos.	"considero que estamos conectadas"	"sí, tengo toda la comunicación con ella, ella me dice todo lo que siente, como lo siento, y de qué manera lo siente; igual pues como tal el niño "	"que estoy conectada"	"Con N. desconecta, porque chocamos demasiado, como que no nos llevamos bien, y no hemos como hecho algo para mejorar"	"a veces conectada y en ocasiones no tanto"	"conectada emocionalmente con mis hijos"	"conectada, porque ellos tienen la confianza de hablar cualquier cosa conmigo y los chiquitos también se desahogan conmigo"
¿En qué momentos te sientes responsable o culpable de todo lo que sucede en tu casa y con tus hijas(os)? ¿Por qué te sientes así?	"en pocas cosas, me siento culpable con el vínculo y con mi esposo"	"generalmente cuando hay conflictos"	"cuando llegan estos desbordes emocionales, que se me junta todo"	"creo que no" (no se siente así)	"en todo momento me siento responsable"	"diariamente, pues porque al final del día yo soy quien hace la mayoría de las cosas"	"muy seguido"	"cuando tenemos discusiones, por nuestra propia educación y las carencias socioemocionales que tenemos"	"en el momento en el que los regaño por cosas muy sencillas, me siento a veces estresada por el quererles dar lo que no puedo darles"	"yo creo que cuando siento que no hago un buen trabajo como mamá en cuestión de sus emociones o en cuestión de sus sentimientos"

Tabla 8. Respuestas de la entrevista en la categoría de despersonalización.

En la subcategoría “despersonalización”, se encontró que algunas de las situaciones en las que las participantes consideran que realizan las tareas del hogar y/o de crianza en “modo automático” son: “en las rutinas matutinas”, “en las mañanas”, “bañar a las niñas”, “hacer

comida, lavar la ropa, tareas...porque ya ni siquiera pongo atención realmente en las necesidades de mi hijo” y “al final del día, ya estás cansada y sabes que es más que nada como una rutina del día a día”.

También expresaron que algunos de los factores que desencadenan que ellas sean más duras o estrictas con sus hijas(os) son principalmente: “el estrés”, “el cansancio”, “la falta de tiempo para mí”, “la falta de entretenimiento fuera de casa” (tiempo de ocio) y “cuando las cosas no me salen bien”. Respecto a cómo consideran que es la relación con sus hijas(os), casi todas las participantes consideran que es “buena” o “muy buena”; mientras que algunas pocas consideran que es “regular” o “no muy buena”; a su vez, más de la mitad de las madres entrevistadas consideran que están conectadas emocionalmente con sus hijas(os), mientras que las demás consideran que no están conectadas emocionalmente con sus hijas(os) debido a cuestiones como: “alejadas por la sobrecarga académica y la falta de tiempo”, “desconectada a veces porque tengo tanto trabajo” y “porque chocamos demasiado, como que no nos llevamos bien”.

Finalmente, las madres entrevistadas externaron que los momentos en los que se sienten responsables o culpables de todo lo que sucede en su hogar y/o con sus hijas(os) son: “generalmente cuando hay conflictos”, “cuando tenemos discusiones”, “cuando siento que no hago un buen trabajo como mamá en cuestión de sus emociones”, “cuando llegan estos desbordes emocionales”, “diariamente, pues porque al final del día yo soy quien hace la mayoría de las cosas”, “en todo momento me siento responsable” y “muy seguido”.

Categoría: Realización Personal (Basada en el MBI)

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
¿En qué circunstancias te sientes satisfecha y motivada con tu desempeño como mujer y como madre?	"en lo académico, en el trabajo, con mi esposo"	"cuando me lo reconocen... lo que hago día a día."	"llega ese sentimiento con mi hija la mayor cuando de la nada saca cosas que aprendió... siento que es muy inteligente"	"cada día hace nuevas cosas, siento que estoy haciendo un buen papel como mamá"	"sé que lo que estoy haciendo y veo resultados, que los estoy educando bien y que van por buen camino"	"cuando veo a mis hijas contentas"	"cuando veo como algún gesto de agradecimiento, de cariño, de parte de ellos"	"cuando veo sus logros de mi hija, cuando veo mis logros"	"cuando están conmigo, cuando comen conmigo, cuando convivimos juntos, cuando salimos juntos"	"cuando ellos tienen resultados positivos"
¿En qué circunstancias no te sientes satisfecha y motivada con tu desempeño como mujer y como madre? ¿Porqué?	Con sus hijas, por la falta de tiempo para ellas.	"varias en todos los días... sí me siento incapaz en muchas situaciones diarias"	"pues es cuando llegan estos desbordes y siento que no le tengo paciencia"	"al inicio (cuando nació su bebé), pero ahorita ya no"	No se siente así.	"cuando las cosas no me salen bien o quizás, por ejemplo, un día que está todo el quehacer o toda la casa tirada y nadie hace por hacer algo, digo o sea no voltean a ver y dicen "ella está cansada, lo vamos a hacer"... si no que tienes que hacerlo tú"	"como mamá yo creo que cuando los veo mal o cuando veo que las cosas no salen bien, y como mujer cuando no me siento a gusto yo, o conmigo misma"	"como mujer tal vez en lo laboral y en lo académico; como mamá cuando las cosas no resultan como yo quisiera"	"cuando las dejo solas y me tengo que venir a trabajar"	"cuando ellos tienen un problema y no puedo como tal ayudarlos"
¿Crees que te hace falta cambiar algo de ti en la forma en la que te desenvuelves con tus hijas(os) como madre? ¿Porqué?	Sí, reforzar el vínculo con sus hijas.	"me hace falta delegar, o poder tener un poco más de organización"	"sí, más paciencia, e informarme más sobre su crianza"	"no, siento que estoy haciendo las cosas bien"	"sí, claro, no ser tan consentidora"	"sí... pues porque a veces nos enfascamos mucho en eso de los quehaceres, no hacemos cosas como: vamos a jugar, vamos a hacer algo"	"yo creo que muchas cosas: mi carácter, la tolerancia, creo que tengo que empezar por cambiar yo para poder mejorar la relación con ellos"	"sí, a lo mejor más empatía, y trabajar en mí, en mis emociones"	"sí, dedicarles más tiempo, procurarlos más, siento que me lleva mucho tiempo del trabajo y la distancia de aquí a mi casa"	"a lo mejor pensar un poquito más en mí, para que yo esté mejor y ellos puedan estar mejor"
¿Cómo te sientes estando en tu hogar en la dinámica del día a día?	"bien, muy tranquila en mi día a día"	Cansada.	"en general me siento bien, me siento tranquila por estar con mis hijos...pero llega esta ambivalencia también de pues, no poder salir a trabajar para ofrecerles pues otra calidad de vida"	"a veces es un poco rutinario"	"a gusto, feliz"	"Pues me gusta estar en mi casa, porque claro es mi casa, pero si hay veces que digo: "¡ay no quiero llegar!" porque hay mucho quehacer"	"cansada"	"en mi hogar me siento tranquila, me siento bien, aunque algunas cosas pudieran ser muy mecánicas, pero estando en mi casa me siento en paz"	"me siento bien, me gusta estar en mi casa, pero me gustaría que me ayudaran un poquito más"	"bien, con mis hijos"
¿Con quién te sientes apoyada y comprendida de los adultos con quienes vives o de tu círculo cercano?	Esposo, padres, hermanas.	Con nadie.	Con mis papás y hermano.	"con mi mamá y mi esposo"	"de mi hija porque me apoya más, bastante"	"con mi mamá y mi hermano"	"un poco con mi esposo"	"pues con mi esposo, es un gran apoyo; de mi círculo cercano, mis padres y algunas tías de mi esposo"	"me siento apoyada de mi esposo, y de una tía"	"pues es que más bien ya soy yo nada más, ya mis papás no están"

Tabla 9. Respuestas de la entrevista en la categoría de realización personal.

Dentro de la subcategoría de “realización personal”, se encontró que las madres participantes se sienten motivadas y satisfechas en su desempeño como mujer y como madre:

“cuando me lo reconocen, lo que hago día a día”, “cuando de la nada saca cosas que aprendió”,

“cuando cada día hace nuevas cosas, siento que estoy haciendo un buen papel como mamá”, “cuando veo a mis hijas contentas”, “cuando veo algún gesto de agradecimiento de cariño, de parte de ellos”, “cuando veo sus logros de mi hija, y cuando veo mis logros” y “cuando ellos tiene resultados positivos”.

Al contrario, en los momentos en los que las madres no se sienten motivadas ni satisfechas con su desempeño como mujer y como madres fueron: “cuando llegan estos desbordes y siento que no le tengo paciencia”, “cuando las dejo solas y me tengo que venir a trabajar”, “cuando ellos tienen un problema y no puedo como tal ayudarlos” y “cuando las cosas no resultan como yo quisiera”.

También, casi el total de las participantes expresaron que sí consideran que les hace falta cambiar algo de ellas respecto a la forma en la que se desenvuelven con sus hijas(os) como madres, externando que aquello que cambiarían sería: “reforzar el vínculo con sus hijas(os)”, “delegar... tener un poco más de organización”, “más paciencia, informarme más sobre su crianza”, “mi carácter, mi tolerancia”, “más empatía, y trabajar en mí, en mis emociones”, “dedicarles más tiempo, procurarlos más” y “a lo mejor pensar un poquito más en mí, para que yo esté mejor y ellos puedan estar mejor”.

Respecto a cómo se sienten las madres estando en su hogar en la dinámica del día a día, muy pocas participantes mencionaron que se sienten cansadas o que es “rutinario”; mientras que la mayoría menciona que se sienten: “muy tranquila en mi día a día”, “en general me siento bien”, “a gusto, feliz”, “me gusta estar en mi casa”, “me siento tranquila” y “me gusta estar en mi casa”.

Por último, las madres participantes expresaron que se sienten apoyadas y comprendidas por sus madres o padres, por sus esposos, por sus hermanas o hermanos, por otros familiares (tías), etc., lo que visibiliza la importancia y la necesidad de contar con una red de apoyo.

Categoría: Cierre

No. de Entrevista	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
¿Qué cambiarías en tu vida respecto a tu familia e hijas(os)?	"un espacio para platicar nuestros gustos e inconformidades"	"cambiaría sobre todo el tema de la organización, que ellos se... pues se pusieran en mis zapatos y pudieran darse cuenta de todo el trabajo que es diario"	"haber tenido otro tipo de pláticas con mi esposo mucho antes de casarnos... establecer bien las cosas que nos gustarían para empezar a formar una familia"	"sinceramente creo que no cambiaría nada, así me siento cómoda"	"creo que hasta ahorita pues nada, no"	"a mi pareja"	"no sé"	"trabajar en emociones y en lo personal, pulir esas cosas"	"trabajar de noche para dedicarles tiempo a ellos"	"la pareja"
¿Cómo consideras que podrían mejorar la dinámica familiar y el reparto de todas las tareas que involucran la crianza y el hogar?	"con comunicación ... y que todos podemos contribuir de alguna manera en las labores domésticas"	"con comunicación y organización"	"establecer desde un inicio bien los roles, las actividades"	"ya nos repartimos ese tipo de actividades"	"creo que hasta ahorita, pues vamos muy bien"	"cambiaría la situación en que tal vez, quizás si yo encontrara a alguien con diferente pensamiento ... pero si él cree que de cierta manera así son las cosas, pues creo que más bien el problema sería él"	"platicar y ver los tiempos"	"me parece que es equitativo, en la crianza tal vez sí debería de involucrarme yo más"	"el que ellos se involucren automáticamente y no tener que decirles yo a ellos qué hacer"	"a lo mejor si estuviera más conectada con mi pareja"
¿Qué cambios realizarías para sentirte menos estresada?	"hacer ejercicio e irse de compras"	"tomarme un tiempo... para mí, para relajarme, para pensar en... todo lo que también quiero hacer yo"	Salir fuera de casa (tiempo de ocio).	"tal vez, un cambio de horario, pero fuera de ahí, todo está bien"	"una parte muy importante que tengo que aprender, que no todos lo van a hacer como yo lo quiero hacer o como yo lo sé hacer"	"que me dejara de importar un poquito las cosas domésticas y me diera más tiempo a mí y a mis hijas"	"no sé, creo que me preocupo demasiado por todo cuando a veces no tiene como tanta importancia"	"quizá más organización por parte de los 3"	"ver por mí misma primero"	"separarme"
¿Algo más que quieras agregar?	No.	No.	"Sí, si alguien se acercara a mí para pedirme un consejo sobre matrimonio y familia... le diría que pensara en matrimonio y familia cuando ya haya resuelto su vida, que no se haya quedado con ganas de hacer nada, que tenga bien establecido lo que quiere..."	No.	No.	No.	No.	No.	Nada.	No.

Tabla 10. Respuestas de la entrevista en la categoría de preguntas de cierre.

En la última categoría de la entrevista, las madres entrevistadas mencionaron qué cambiarían en sus vidas respecto a su familia e hijas(os), externando respuestas como: "espacio

para platicar nuestros gustos e inconformidades”, “sobre todo el tema de la organización”, “trabajar en emociones y en lo personal”, “trabajar de noche para dedicarles tiempo a ellos”.

Algunas participantes hicieron mención de aspectos relativos a su pareja, otorgando respuestas como: “haber tenido otro tipo de pláticas con mi esposo, mucho antes de casarnos” y “a mi pareja”; a su vez que el resto de las participantes dieron respuestas como: “creo que no cambiaría nada, así me siento cómoda”, “creo que hasta ahorita nada” y “no sé”.

Respecto a cómo consideran las entrevistadas que podrían mejorar la dinámica familiar y el reparto de tareas, la mitad de las participantes externó respuestas como: “con comunicación”, “con comunicación y organización”, “establecer desde un inicio bien los roles y las actividades”, “el que ellos se involucren automáticamente y no tener que decirles yo a ellos qué hacer” y “platicar y ver tiempos”.

De acuerdo a los cambios que podrían realizar para sentirse menos estresadas, las participantes dieron respuestas como: “hacer ejercicio e irme de compras”, “tomarme un tiempo para mí, para relajarme y pensar en todo lo que quiero también hacer yo”, “salir fuera de casa”, “un cambio de horario” (laboral), “aprender que no todos lo van a hacer como yo lo quiero hacer”, “que me dejara de importar un poquito las cosas domésticas y me diera más tiempo a mí y a mis hijas”, “creo que a veces me preocupo demasiado por todo, cuando a veces no tiene como tanta importancia”, “más organización por parte de los tres”, “ver por mí misma primero” y “separarme”.

Finalmente, en cuando se les preguntó a las madres entrevistadas si querían agregar algún otro comentario, solo una participante agregó que: “sí, si alguien se acercara a mí para pedirme un consejo sobre matrimonio y familia... le diría que pensara en matrimonio y familia cuando ya

haya resuelto su vida, que no se haya quedado con ganas de hacer nada, que tenga bien establecido lo que quiere...”.

Discusión

De acuerdo al objetivo general planteado para esta investigación que fue analizar los efectos de los roles de género en el desarrollo del síndrome de burnout en madres casadas o en unión libre, así como los objetivos específicos fueron identificar cómo se reparten las tareas y los quehaceres del hogar y/o de crianza en las familias heterosexuales, establecer si la actitud y participación de la pareja en las actividades domésticas y de cuidado tiene impacto en el desarrollo de síntomas relacionados con burnout en las mujeres, determinar si la carga mental genera indicios de síntomas relacionados con el burnout en las mujeres y comprender qué aspectos de la dinámica familiar, y tareas del hogar y de crianza generan afecciones respecto al agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal en las participantes, se realizó una entrevista semiestructurada en conjunto con la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach (MBI por sus siglas en inglés), y acorde a los resultados obtenidos se presentan las siguientes reflexiones.

Tomando en cuenta la literatura revisada, se puede evidenciar que los roles de género son generados desde el núcleo social, y poco a poco son interiorizados y normalizados por cada uno de los miembros de una familia o de una sociedad. Aunado a esto, los estereotipos acerca de lo que significa «*ser una buena mujer*» y también de lo que es «*ser una buena madre*», generan altas e irreales expectativas y exigencias sobre las mujeres, como se pudo observar en la presente investigación.

Si bien, sólo el 20% de las participantes obtuvieron puntuaciones que cumplieron con los criterios para definir la presencia del síndrome de burnout, se pudo observar que la mayoría de

las mujeres participantes presentan y viven en su día a día, diversas situaciones relacionadas a los roles de género, que pueden ser causantes en el desarrollo de síntomas del burnout o del síndrome mismo.

Como se puede apreciar, la mayoría de las madres participantes, tienen 2 o 3 hijas(os) (70%), que además son menores a 12 años (84.22%), lo que supone una mayor demanda de atención hacia ellas(os) en cuestiones de tareas de cuidado y en su caso, de actividades escolares. De acuerdo con los resultados obtenidos mediante el MBI y la entrevista, a pesar de que algunas participantes estipularon que dichas tareas se reparten de forma “equitativa”, la mayoría de las participantes expresaron que son ellas las principales responsables de todas las tareas y actividades que involucran el hogar y la crianza de las(os) hijas(os).

En la entrevista, la mayoría de las participantes expresó que sus parejas “sí” participan en las labores del hogar y muy pocas opinaron que sus parejas no participan; sin embargo, más de la mitad de las participantes mencionó que las actitudes de su pareja respecto a dichas actividades son de desinterés y no proactivas, lo cual muestra que son ellas quienes toman las decisiones y tienen la “obligación” de ver por el bien de su hogar y de sus hijas(os), tomando el papel de organizadoras y planificadoras de todas las cuestiones y requerimientos necesarios para el bienestar del hogar y de su familia.

A su vez, se pudo observar que si bien el total de las participantes opina que no debería de haber una división del trabajo normada por los roles de género, la entrevista mostró que algunas participantes opinan que las actividades del hogar que le corresponden a la mujer de acuerdo con los roles de género son: “hacer la comida”, “cuidar a las(os) hijas(os)” y “hacer la limpieza”; aunque también externaron que no están de acuerdo.

Acerca del núcleo familiar y su dinámica, la mayoría de las participantes poseen un empleo remunerado, y solo una participante se dedica por completo al trabajo doméstico no remunerado (ama de casa). El 100% de las participantes que poseen un empleo remunerado, trabajan una jornada de 8 hrs. diarias con 2 días de descanso y sus parejas en algunos casos trabajan más de 10 hrs. al día, lo que resulta en que recaiga en ellas la mayor carga de tareas relativas al hogar y de crianza; ya que la entrevista arrojó que menos de la mitad de las mujeres entrevistadas opina que la dinámica familiar en sus hogares es equitativa, mientras que más de la mitad de las mujeres describen que son ellas quienes realizan la mayor parte de actividades relacionadas al hogar y a la crianza de las(os) hijas(os), en concordancia con lo que sustentan Puyana y Mosquera (2005) sobre lo que significa «*ser madre*», de acuerdo a los estereotipos sobre la división sexual del trabajo.

Respecto a cómo dividen las tareas del hogar y de crianza las participantes y sus familias, se encontró que la mayoría de las parejas de los participantes hace actividades como lavar trastes, o incluso “cuidar a los niños” mientras ellas hacen la limpieza; a su vez que ellas hacen la comida, lavan el baño, barren, trapean, cuidan hijas(os), y ayudan a sus hijas(os) a las tareas escolares. Esto dejó entrever que aunque exista una supuesta división de tareas, generalmente son ellas las que realizan las tareas más pesadas, o que exigen una mayor cantidad de energía física; y que tal y como mencionan Garrido et.al. (2018), los roles de género relacionados a la maternidad, involucran un incremento exponencial y desigual en el nivel de responsabilidad e involucramiento respecto al cuidado de las(os) hija(os) y las tareas del hogar específicamente para las mujeres.

En relación a la carga mental, la mitad de las participantes externó que son ellas quienes llevan a cabo todas las actividades que están relacionadas a la planeación y organización del

hogar y de la crianza, tales como estar al pendiente de los pagos de servicios, organizar el presupuesto para que rinda, planificar el menú semanal, realizar la lista de compras, anticipar y gestionar actividades como tareas o proyectos de la escuela de sus hijas(os), y verificar que sus hija(os) tengan lo necesario para la escuela, como uniformes, útiles, etc. Así mismo las madres entrevistadas mencionan que el hecho de estar al pendiente de dichas actividades y la carga mental que éstas generan, les ocasiona sentimientos de estrés, frustración, tristeza, enojo, impotencia, cansancio, desesperación, preocupación y miedo; tal y como lo mencionan Álvarez y González (2020) y Leal (2021) al sustentar que las mujeres son quienes realizan la mayor cantidad de tareas domésticas y de crianza, y por ende están constantemente expuestas a una sobrecarga de actividades (factor psicosocial de doble presencia).

Por otra parte, los momentos en los que las participantes se sienten agotadas emocionalmente, son principalmente en momentos de sobrecarga de actividades del hogar y/o crianza, así como en momentos de presión económica. A su vez, más de la mitad de las participantes expresó que consideran que su descanso es malo y es poco, una participante a su vez mencionó que encuentra su descanso gratificante al ser un tiempo en el que puede estar a solas y sin las presiones de estar realizando labores domésticas o de cuidado de sus hijas(os), y la otra mencionó que considera su descanso cuando no tiene pendientes en casa, lo que nuevamente resalta el papel que juegan dichas mujeres en la dinámica familiar y la exacerbada carga de actividades a las cuales están constantemente expuestas.

También, explicaron que su descanso y sueño se ve alterado por factores como la economía, las deudas, la planificación y organización de las tareas del hogar y la crianza, y que todo esto les genera estrés y carga mental. En consecuencia dicho estrés, genera que en ocasiones

exploten con sus hijas(os), identificando que esto ocurre cuando tienen sobrecarga de actividades y altos niveles de estrés, como se puede apreciar en la entrevista.

Además, se pudo identificar que la gran mayoría de las participantes no posee un tiempo para ellas solas, lo que va de la mano con la despersonalización, ya que las participantes mencionan que tiene demasiado tiempo que no se toman dicho tiempo para ellas mismas; en consecuencia, esta falta de tiempo para ellas mismas, o incluso tiempo para realizar actividades recreativas y de ocio fuera de la rutina y fuera del hogar, repercuten directamente en la salud emocional de las mujeres.

Del mismo modo, casi el total de las participantes expresó que llegan a experimentar la sensación de “no poder más” muy frecuentemente, y que dicha sensación está originada por el estrés, la tristeza, el enojo, la frustración, las presiones económicas, y sobre todo por el desinterés y poco apoyo de la pareja en las tareas del hogar y/o crianza, lo que concuerda con lo estipulado con Santelices et. al. (2022) acerca de que el burnout en madres surge principalmente cuando no se poseen los recursos (emocionales, sociales, económicos), habilidades o herramientas necesarias para afrontar las situaciones estresantes relacionadas a la crianza, tal y como es el caso de algunas participantes que externaron el estrés que les generan diversas circunstancias y aspectos de su vida como la inestabilidad económica, el poco (o en algunos casos prácticamente nulo) apoyo en las tareas domésticas y/o de crianza, la falta de tiempo libre, etc.

Igualmente, se logró visualizar que las participantes muestran datos de despersonalización, sobre todo en los momentos de alta carga de actividades que forman parte de su rutina del día a día, momentos en los que ellas realizan las actividades en «*modo automático*», sin lograr una conexión con sus hijas(os), por ejemplo al realizar actividades de cuidado (baño,

alimentación, etc.), mismos que podrían ser aprovechados para lograr una conexión emocional y fortalecer el vínculo entre las madres y sus hijas(os).

Así mismo, aunque casi el total de las participantes considera que la relación con sus hijas(os) es buena, algunas participantes opinan que se sienten desconectadas emocionalmente de ellas(os) debido al estrés, a la sobrecarga de actividades y a la falta de tiempo que esta genera; y que tal y como menciona Rojas (2021), en el desarrollo de síntomas del síndrome, se genera un sentimiento de desapego y distanciamiento emocional hacia las hijas(os), así como una sensación de bruma mental (despersonalización). A su vez, las madres que participaron en la investigación también expresaron que se sienten desmotivadas al sentirse desbordadas emocionalmente, al tener sobrecarga de actividades, al tener poco tiempo para sus hijas(os) y en consecuencia al tener poca conexión con sus hijas(os).

Por ende, a través de los datos obtenidos mediante el MBI en conjunto con la entrevista, se puede identificar que sí existe una relación directa entre los roles de género y el síndrome de burnout en mujeres; ya que a través de dichos roles, las mujeres van internalizando y normalizando las expectativas y exigencias sociales que deben ser cumplidas para poder ser calificadas como buenas madres y buenas esposas. Sin embargo, la normalización y prolongación de los estereotipos y los roles de género, generan en las mujeres altos índices de estrés y carga mental, que de ser experimentados constantemente, resultarán en el desarrollo del síndrome, afectando la salud emocional y física de las mujeres, así como su calidad de vida.

Las limitaciones de la presente investigación, están principalmente conformadas por dos aspectos relacionados a la muestra y a las participantes:

1. Al ser una muestra pequeña, no es posible catalogarla como una muestra lo suficientemente representativa para poder generalizar la problemática de estudio

respecto a los datos cuantitativos obtenidos por el cuestionario sociodemográfico y el MBI, por lo que no se realizaron los análisis cuantitativos correspondientes.

2. La presente investigación fue realizada con la participación de familias heteroparentales, lo que supone una muy probable diferencia respecto a el cómo llevan a cabo la dinámica familiar y la división de tareas domésticas y de crianza en otro tipo de familias.

Sin embargo, se espera que la presente investigación pueda ser de utilidad para líneas futuras de investigación, ya que los roles de género conforman un aspecto social y cultural que genera múltiples consecuencias negativas principalmente para las mujeres, y que lamentablemente siguen vigentes en mayor o menor medida en muchas sociedades actuales, pasando de generación en generación y sometiendo a las mujeres para encajar con tales supuestos. Así mismo se espera que esta investigación cualitativa, sirva para hacer futuras réplicas de corte cuantitativo o incluso mixto, con una muestra mucho más amplia y los análisis de resultados correspondientes, con la finalidad de profundizar en el tema.

Conclusiones

El desarrollo del síndrome de burnout en el caso de las mujeres, es un problema multicausal y que además constituye una problemática más social que individual, ya que uno de los principales factores que generan el desarrollo de dicho síndrome están relacionados directamente a los roles de género.

De este modo, es importante visibilizar la desigual distribución que se realiza dentro de las familias respecto a las tareas del hogar y a las actividades de crianza; ya que como se pudo apreciar en la presente investigación, son las mujeres quienes realizan la mayor parte de dichas actividades o quienes realizan todas aquellas tareas que pasan desapercibidas y que generan un

alto índice de estrés y carga mental, y que además están relacionadas directamente con toda la planificación, organización y gestión necesaria para que la dinámica familiar y los requerimientos específicos de cada uno de sus integrantes sean cubiertos de manera oportuna y eficaz.

Así mismo, otro factor de índole social que repercute en la forma en la que las mujeres se desenvuelven y se califican a sí mismas como «*buenas madres*» o «*buenas esposas*», son los estereotipos de género, que mediante la asignación de características de acuerdo al sexo, propician la asignación de tareas que son «*apropiadas*» para las mujeres y aquellas que son apropiadas para los hombres, colocando nuevamente a la mujer dentro del espacio privado y al hombre fuera en el espacio público.

Todo esto, aunado a la contemporaneidad, coloca a las mujeres en un lugar desfavorable en comparación con los hombres; ya que si bien el número de mujeres que laboran remuneradamente ha ido en aumento exponencial a través de los años, no existe aún un crecimiento significativo en la forma en la que se involucran los hombres respecto a las tareas del hogar y de la crianza.

En consecuencia, muchas de las mujeres que actualmente cuentan con un trabajo remunerado, están expuestas a una sobrecarga de actividades o al llamado factor psicosocial de doble presencia, dado que son las principales responsables de cubrir por completo o en mayor proporción con la ejecución de todas las actividades necesarias para el bienestar de su familia, anteponiendo en muchos casos su salud emocional y física.

A su vez, es esencial y muy importante reconocer la importancia que tiene el poseer una red de apoyo que de soporte y sostén en cuestiones relativas a la crianza, y que además se visibilice el hecho de que la crianza de las(os) hijas(os) es una cuestión que le compete y que es

responsabilidad de ambos progenitores, tal y como es el caso de las tareas domésticas. También es fundamental reconocer que el poco apoyo de los integrantes de la familia, y más específicamente de la pareja en las tareas domésticas y crianza, supone un factor sustancial en el desarrollo del síndrome de burnout. Así mismo e igualmente importante es visibilizar que es necesario contar con un tiempo adecuado de descanso, así como de tiempo suficiente para realizar actividades de recreación y de ocio, mismo que en muchos casos propicia y favorece la conexión emocional entre los miembros de una familia, así como el fortalecimiento del vínculo entre ellos.

En conclusión, es crucial hacer conciencia acerca de los roles de género, de los estereotipos y de las exigencias sociales a las cuales están sometidas las mujeres, e identificar y priorizar las consecuencias negativas que todo esto genera en la salud mental y física de las mismas; además de tomar con la seriedad e importancia necesaria aquellas afecciones en la salud mental de ellas, tal y como es el caso del síndrome de burnout. Es necesario visibilizar la realidad en la que viven muchas mujeres al ser las principales responsables de “sacar adelante” a su familia y a sus hijas(os), no es correcto seguir normalizando la división sexual del trabajo, ni minimizar todos los efectos y síntomas que pueden llegar a experimentar las mujeres que están sometidas a una sobrecarga tanto emocional como física; por ende, es importante generar iniciativas para mejorar los protocolos médicos en las instituciones de salud públicas y privadas para dar una atención psicológica oportuna y eficaz, minimizando los índices de afecciones originadas por estrés que repercuten en el bienestar psicológico de las mujeres.

Referencias

1. Aguilar Montes de Oca, Y., Valdez Medina, J., González Arratia, N., & González Escobar, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), 207-224. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228336001.pdf>
2. Álvarez Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Ecuador. <http://www.derechoshumanos.unlp.edu.ar/assets/files/documentos/como-hacer-investigacion-cualitativa.pdf>
3. Álvarez Rebolledo, A., & Barrios González, E. (2020). Efectos del Burnout en madres solteras mexicanas durante la contingencia del COVID-19. *Psicologías*, 4, 69-91. <https://revistas.upr.edu/index.php/psicologias/article/view/18478>
4. Araya Rojas, P. (2021). *Agotamiento Parental en el contexto de COVID-19 y la Cooperación Coparental en madres y padres en Chile*. [Trabajo Final de Grado, Pontificia Universidad Católica de Chile] ProQuest. <https://www.proquest.com/openview/0f02b42d12149b6196c6d41e13cabe19/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
5. Barradas Alarcón, M., Delgadillo Castillo, R., Gutiérrez Serrano, L., Posadas Tello, M., García Andrade, J., López González, J., & Denis Rodríguez, E. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio. <https://tinyurl.com/mzhfu3db>
6. Barrantes Valverde, K., & Cubero Cubero, M. (2014) La maternidad como un constructo social determinante en el rol de la feminidad. *Wimb lu*, 9(1), 29-42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4942668>
7. Berger, P., & Luckmann, T. (1968) *La construcción social de la realidad*. Amorrortu Editores. <https://tinyurl.com/mssmfj6j>
8. Berlanga Fernández, S., Vizcaya Moreno, M., & Pérez Cañaveras, R. (2013). Percepción de la transición a la maternidad: estudio fenomenológico en la provincia de Barcelona. *Atención Primaria*, 45(8), 409-417. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656713001315>
9. Bustamante Sánchez, A. (2020). *De la libertad al estrés. Un estudio sobre Burnout y el género*. [Trabajo Final de Grado, Universitat Jaume I - España] Repositori Universitat Jaume I. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/191948>
10. Castillo Mayén, R., & Montes Berges, B. (2014). Análisis de los estereotipos de género actuales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(3), 1044-1060. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.3.138981/165841>
11. Castillo Sierra, E. (octubre, 2018). *Construcción y Validación del Instrumento de Burnout en Madres Mexicanas*. Congreso de Posgrado En Psicología – UNAM. México. <https://cuved.unam.mx/divulgacion/index.php/CPMDP/XIICPPUNAM2018/paper/view/499>

12. Chávez Esquivel, A. (2021). *Relación entre la maternidad intensiva y burnout parental en madres que trabajan*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de la Lima – Perú] Repositorio de la Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13199/Chavez_Esquivel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. *Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11)*. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019/2021). <https://icd.who.int/browse11>.
14. Delgado de Smith, Y. (2008). El sujeto: los espacios públicos y privados desde el género. *Revista Estudios Culturales*, (2), 113-126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3987106>
15. Garrido Luque, A., Álvaro Estramiana, J., & Rosas Torres, A. (2018). Estereotipos de género, maternidad y empleo: un análisis psicosociológico. *Pensando Psicología*, 14(23), 2382-3984. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/2261/2396>
16. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, M. (2010) *Metodología de la Investigación*. (5^{ta} Ed.). McGraw Hill.
17. Instituto Mexicano del Seguro Social – IMSS. (s/f). *Prevención de enfermedades de trabajo relacionadas con factores de riesgo psicosociales en el trabajo*. https://elssa.imss.gob.mx/files/4.2_Esfuerzo%20mental_11.pdf
18. Instituto Nacional de Estadística y Geografía - INEGI. (2021) *Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/CSTNRH/CSTNRH.pdf>
19. Instituto Nacional de Estadística y Geografía - INEGI. (2021) *Encuesta Nacional de Uso de Tiempo – ENUT*. <https://www.inegi.org.mx/eventos/2022/rut/doc/PImplementacion/GabrielViu.pdf>
20. Irueste, P., Guatrochi, M., Pacheco, S., & Delfederico, F. (2020). Nuevas configuraciones familiares: tipos de familia, funciones y estructura familiar. *Revista Redes*, (41), 11-18. <http://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/44>
21. Juárez Pérez, M. (2019) *El trabajo de cuidados y doméstico, una mirada desde el trabajo no remunerado*. Centro de Estudios Legislativos para la Igualdad de Género, México. <https://genero.congresocdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2019/10/CELIG-Hojasobrecuidados-20191007.pdf>
22. Kandel, E. (2006). *División sexual del trabajo ayer y hoy*. Editorial Dunken. http://lhblog.nuevaradio.org/b2-img/kandel_division.pdf
23. Leal Álvarez, M. (2021). *Carga mental de trabajo frente a las responsabilidades familiares asociadas al género*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de la Laguna – España] Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23521>
24. Méndez Luévano, T., & Reynoso Orozco, O. (s/f.). La marentalidad: estudio comparativo de redes de apoyo social y estilos de crianza en madres solteras y casadas. *En torno a la maternidad: aproximaciones de género socio-históricas y literarias*, 47. <https://tinyurl.com/2dae9czk>


25. Mondragón Barrios, L. (2009). Consentimiento informado: una praxis dialógica para la investigación. *Revista de Investigación Clínica; Órgano del Hospital de Enfermedades de la Nutrición*, 61(1), 73. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2788237/pdf/nihms158286.pdf>
26. Montesdeoca Cerdeira, P. (2021). *Programa de intervención para mujeres cuidadoras con Síndrome de Burnout*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de Granada – España] Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/78288>
27. Narváez Arias, S. (2021). *Burnout parental en contexto de Covid-19 y su relación con la regulación emocional parental*. [Trabajo Final de Grado, Pontificia Universidad Católica de Chile] Repositorio UC. <https://repositorio.uc.cl/xmlui/handle/11534/60583>
28. Nieri, L. (2012). Paternidad y maternidad: aproximaciones psicológicas y socioculturales. *Revista Electrónica de Psicología Social Poiésis* 23. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/195930>
29. Pedrero, M. (2005) *El trabajo doméstico no remunerado en México. Una estimación de su valor económico a través de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2002*. Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), México. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/crim-unam/20100517095149/El_trabajo.pdf
30. Puyana Villamizar, Y., & Mosquera Rosero, C. (2005). Traer " hijos o hijas al mundo": significados culturales de la paternidad y la maternidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias sociales, Niñez y Juventud*, 3(2), 111-140. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v3n2/v3n2a05.pdf>
31. RAE Real Academia Española. (s/f). *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [En línea], España. <https://dle.rae.es/>
32. Reina Barreto, J., Criollo Espín, C., & Fernández D'Andrea, K. (2019). Apoyo social en la maternidad indeseada de estudiantes universitarias ecuatorianas: Análisis desde la perspectiva de género. *Prospectiva*, (27), 107-137. <http://www.scielo.org.co/pdf/prsp/n27/2389-993X-prsp-27-00107.pdf>
33. Rodríguez Menéndez, M., & Fernández García, C. (2011). Empleo y maternidad: el discurso femenino sobre las dificultades para conciliar familia y trabajo. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 28(2), 257-275. <https://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/download/CRLA1010220257A/32200>
34. Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
35. Santelices, M., Narváez, S., Escobar, M., Oyarce, D., & Bakel, H. (2022). Burnout y estrategias de regulación emocional parental: Un estudio en contexto de pandemia por Covid-19 en Chile. *Terapia Psicológica*, 40(2), 153-170. <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v40n2/0718-4808-terpsicol-40-02-0153.pdf>
36. Sotomayor Medina, K., & Márquez Ávila, B. (2021). *Exploración del Burnout parental en madres de familia de una institución educativa pública*. [Trabajo Final de Grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa - Perú] Repositorio de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13654>

37. Suárez Palacio, P., & Vélez Múnera, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios*, 12(20) 173-198. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6573534>
38. Urra, E., Muñoz, A., & Peña, J. (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. *Enfermería Universitaria*, 10(2), 50-57. <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v10n2/v10n2a4.pdf>

Apéndices

Apéndice #1 Consentimiento Informado

Liga: <https://forms.gle/aRAyfQTqSCtDEVDR6>




Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Sistema de Universidad Abierta y a Distancia
Licenciatura en Psicología

Manuscrito Recepcional:
Roles de Género y Síndrome de Burnout en Madres

Consentimiento Informado

Por medio del presente, la persona que contesta y suscribe este formulario, declara libre y voluntariamente que acepta participar en la investigación "Roles de Género y Síndrome de Burnout en Madres", que se lleva a cabo como parte del módulo de Seminario de Titulación de la Licenciatura en Psicología impartida por la Universidad Nacional Autónoma de México, a través del SUAYED con sede en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Entiendo que la información compartida como parte de mi participación en la presente investigación, será tratada de forma profesional, confidencial y con fines únicamente académicos.



* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Nombre Completo

Tu respuesta

Deseo participar de forma libre y voluntaria en la presente investigación.

Sí acepto.

No acepto.

Enviar Borrar formulario

Apéndice #2 Cuestionario de Factores Sociodemográficos

Liga: <https://forms.gle/j3wWaCNsYZ7QeBbs5>

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Sistema de Universidad Abierta y a Distancia
Licenciatura en Psicología

Manuscrito Recepcional:
Roles de Género y Síndrome de Burnout en Madres

Cuestionario de Factores Sociodemográficos

No compartido

Edad

Tu respuesta

Lugar de Residencia

Tu respuesta

Ocupación

Empleada

Estudiante

Ama de Casa

Apéndice #3 Guía de Entrevista Semiestructurada

Liga: <https://tinyurl.com/bddf7m8f>

Factores Sociodemográficos

1. ¿Cuál es tu nombre? (sin apellidos)
2. ¿Cuántos años tienes?
3. ¿Dónde vives?
4. ¿A qué te dedicas?
5. ¿Cuál es tu nivel de estudios?
6. ¿Cuál es tu estado civil?
7. ¿Cuántos hijas(os) tienes?
8. ¿Qué edades tienen tus hijas(os)?
9. ¿A qué se dedican tus hijas(os)?

Pareja

10. ¿Cuánto tiempo llevan en pareja?
11. ¿A qué se dedica tu pareja?
12. ¿Cómo participa tu pareja en las responsabilidades del hogar?
13. ¿Cómo es la actitud de tu pareja, al momento de tomar decisiones sobre las tareas o responsabilidades del hogar? (*desinteresado, delega decisiones, involucrado, proactivo, etc.*).

Roles de Género

14. ¿Qué actividades consideras que les corresponden a las mujeres?
15. ¿Qué actividades consideras que les corresponden a los hombres?
16. Respecto a la crianza, ¿qué actividades consideras que les corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres?
17. Respecto al hogar, ¿qué actividades consideras que les corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres?
18. Respecto a las tareas de cuidado (personas enfermas o adultos mayores), ¿qué actividades consideras que les corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres?

Núcleo Familiar y su Dinámica

19. ¿Quiénes viven contigo aparte de tus hijas(os)?
20. ¿A qué se dedican cada uno de ellos?
21. En tu casa, ¿quién es quien provee los recursos económicos para el sustento de tu familia?
22. ¿En qué trabaja quien provee los recursos económicos?
23. ¿Cuántas horas al día trabaja(n) de forma remunerada? ¿Qué días descansa(n)?
24. ¿Cómo te/se desplaza(s) hacia tu/su trabajo y cuánto tiempo te/le toma?
25. Aproximadamente, ¿de cuánto es el ingreso mensual?
26. ¿Cómo consideras que es la dinámica familiar en tu casa, en lo relativo a todos los deberes y/o quehaceres domésticos y de crianza?
27. ¿Quién es quien realiza la mayor parte de las tareas del hogar y de las actividades de crianza y de tus hijas(os)?
28. ¿Consideras que todas estas tareas se reparten de forma equitativa? ¿Porqué?
29. ¿Qué actividades realizas tú y qué actividades realizan los demás?

Carga Mental

30. ¿Sabes qué es la carga mental? **Dar una breve explicación en caso de que la participante no lo sepa, o reafirmando lo que haya expresado.*
31. ¿Qué actividades que generan carga mental y que muchas veces pasan desapercibidas, consideras que son realizadas por mujeres principalmente?
32. En tu casa, ¿quién está al pendiente de los pagos de servicios, menú semanal, actividades escolares y extraescolares de los hijas(os), vacunas de los hijas(os), lista de compras, etc.?
33. ¿Qué emociones o sentimientos generan en ti, el que tú tengas que realizar todas estas actividades? **Preguntar dependiendo de la respuesta de la pregunta anterior.*

Agotamiento Emocional

34. ¿En qué momentos te sientes agotada o frustrada emocionalmente? ¿Porqué?
35. ¿Cómo consideras que es tu descanso?
36. ¿Qué factores alteran tu sueño?
37. ¿En qué momentos te irritas o explotas con facilidad con tus hijas(os)?

38. ¿Cuándo fue la última vez que tomaste un tiempo para ti? ¿Qué actividad realizaste?
(*para ti sola, hacer algo que te gusta, salir, etc.*)
39. ¿Cuándo has tenido la sensación de “no poder más”?
40. ¿Qué factores detonan este sentimiento?

Despersonalización

41. ¿En qué situaciones consideras que realizas las tareas del hogar y de crianza en “modo automático”?
42. ¿Qué factores desencadenan que seas más dura o estricta con tus hijas(os) de lo que a ti te gustaría?
43. ¿Cómo es la relación con tus hijas(os)?
44. ¿Consideras que estás conectada o desconectada emocionalmente de tus hijas(os)?
¿Por qué lo consideras así?
45. ¿En qué momentos te sientes responsable o culpable de todo lo que sucede en tu casa y con tus hijas(os)? ¿Por qué te sientes así?

Realización Personal

46. ¿En qué circunstancias te sientes satisfecha y motivada con tu desempeño como mujer y como madre?
47. ¿En qué circunstancias no te sientes satisfecha y motivada con tu desempeño como mujer y como madre? ¿Porqué?
48. ¿Crees que te hace falta cambiar algo de ti en la forma en la que te desenvuelves con tus hijas(os) como madre? ¿Porqué?
49. ¿Cómo te sientes estando en tu hogar en la dinámica del día a día?
50. ¿Con quién te sientes apoyada y comprendida de los adultos con quienes vives o de tu círculo más cercano?

Cierre

51. ¿Qué cambiarías en tu vida respecto a tu familia e hijas(os)?
52. ¿Cómo consideras que podrían mejorar la dinámica familiar y el reparto de todas las tareas que involucran la crianza y el hogar?
53. ¿Qué cambios realizarías para sentirte menos estresada?
54. ¿Algo más que quieras agregar?

Apéndice #4 Entrevistas Aplicadas**Liga:** <https://tinyurl.com/3jvvraam>

Facultad de Estudios Superiores
IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y a Distancia
Licenciatura en Psicología - Manuscrito Recepcional
Roles de Género y Síndrome de Burnout en Madres
Apéndice: Entrevistas Aplicadas

ENTREVISTA #1**Link del Audio:**

<https://drive.google.com/file/d/1o2qaFxmL6Y-mzR2TnbkJe7FcQH-thjO/view?usp=sharing>

FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

1. ¿Cuál es tu nombre?

Mi nombre es Kenny.

2. ¿Cuántos años tienes?

31.

3. ¿Dónde vives?

En Ecatepec, Estado de México.

4. ¿A qué te dedicas?

Eh, soy Oficial de Puericultura en una guardería.

5. ¿Cuál es tu nivel de estudios?

Estoy estudiando la licenciatura.

6. ¿Cuál es tu estado civil?

Casada.

7. ¿Cuántos hijos tienes?

2.


8. ¿Qué edades tienen tus hijos?

Eh, tienen 7 y 5 años.

9. ¿A qué se dedican tus hijos?

Estudian.

Anexos***Anexo #1 Inventario de Burnout de Maslach*****Liga:** <https://forms.gle/2HHwhU3rqWQLNbiw7>





Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Sistema de Universidad Abierta y a Distancia
Licenciatura en Psicología

Manuscrito Recepcional:
Roles de Género y Síndrome de Burnout en Madres

Cuestionario de Burnout de Maslach

Este cuestionario fue diseñado para identificar la existencia del síndrome de Burnout en el ámbito laboral; sin embargo para efectos de la presente investigación, requerimos que al momento de contestarlo, pienses en tus sentimientos, emociones y vivencias diarias al realizar la rutina de labores domésticas (lavar, cocinar, limpiar, etc.) y así mismo, en todas las actividades relacionadas a la crianza y el cuidado de tus hijos.

No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que se expresa con honestidad. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas.

 No compartido 

1. Me siento emocionalmente defraudada en mi trabajo.

- 1 - Nunca
- 2 - Algunas veces al año
- 3 - Algunas veces al mes
- 4 - Algunas veces a la semana
- 5 - Diariamente