



**Universidad
Andrés Bello**

Facultad de Ciencias de la Rehabilitación
Escuela de Terapia Ocupacional

**PERCEPCIÓN DE MUJERES ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA REHABILITACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO, VIÑA DEL
MAR, EN EL ÁREA OCUPACIONAL DE DESCANSO Y
SUEÑO DESEMPEÑANDO SU ROL DE MADRE EN LOS
PRIMEROS DOCE MESES DE VIDA
DE SU HIJO**

Seminario de investigación para optar al grado de
Licenciadas en Terapia Ocupacional

Andrea Ignacia Galdames Fuentes
Scarlette Stephania Pavez Pavez

Profesor Temático:

Francisco Castro

Profesor Metodólogo:

Alfonso Arribada

Viña del Mar, Chile

2019

Índice

I.	INTRODUCCIÓN	4
1.1.	Problema de investigación	5
1.2.	Estado del arte	9
1.3.	Originalidad y relevancia	12
1.4.	Justificación	13
II.	OBJETIVOS	15
2.1.	Pregunta de investigación	15
2.2.	Objetivo general	15
2.3.	Objetivos específicos	15
III.	MARCO TEÓRICO	16
3.1	La mujer en la sociedad	16
3.2.	Patrones de vida de la mujer a lo largo del ciclo vital	18
3.3.	Problematización de los jóvenes estudiantes cumpliendo diversos roles	21
3.4.	Maternidad y Universidad	22
3.5.	Cambios en los estilos de vida al momento de cumplir el rol de madre.	24
3.6.	Apego y crianza	26
3.7.	Derechos Humanos	29
3.8.	Enfoque de género en lo educacional, laboral y en la sociedad	30
3.9.	Área ocupacional: descanso y sueño	33
3.10.	Justicia ocupacional	36
IV.	MARCO METODOLÓGICO	37
4.1.	Diseño de investigación	37
4.2.	Diseño muestral	38
4.3.	Consideraciones Éticas	38
4.4.	Técnicas de producción de información	39
4.5.	Técnicas y procedimientos de análisis de información	40
V.	ANÁLISIS CATEGORIAL	41
5.1.	Categoría: Ocupación	42
5.1.1.	Sub - categoría: Descanso y sueño	42
5.2.	Categoría: Equilibrio ocupacional	43
5.2.1	Sub-categoría: rutina ocupacional y sentido de eficacia:	43

5.3.	Categoría: rol	43
5.3.1.	Sub-categoría: Estudiante y madre en el contexto de crianza	44
VI.	RESULTADOS	46
6.1.	Análisis de los Resultados:	47
6.1.1.	Categoría 1: Área Ocupacional, subcategoría descanso y sueño.	47
6.1.2.	Categoría 2: Rol, subcategoría madre, estudiante	49
6.1.3.	Categoría 3: Equilibrio ocupacional, sub categoría rutina ocupacional y sentido de eficacia. 51	
VII.	CONCLUSIÓN	55
VIII.	ANEXOS	59
8.1.	Entrevistas por categoría	59
8.2.	Informe de opinión de expertos sobre instrumento medición.	69
8.2.1.	Informe de opinión de expertos sobre instrumento medición.	69
8.2.2.	Informe de opinión de expertos sobre instrumento medición.	73
8.2.3.	Informe de opinión de expertos sobre instrumento medición.	78
8.3.	Consentimientos informados	83
8.3.1.	Consentimiento informado	83
8.3.2.	Consentimiento informado	85
8.3.3.	Consentimiento informado	87
8.3.4.	Consentimiento informado	89
8.3.5.	Consentimiento informado	91
8.4.	Entrevistas	93
8.4.1.	Entrevista 1:	93
8.4.2.	Entrevista 2:	95
8.4.3.	Entrevista 3:	97
8.4.4.	Entrevista 4:	100
8.4.5.	Entrevista 5:	103
IX.	BIBLIOGRAFÍA	106

I. INTRODUCCIÓN

Dentro de la disciplina de Terapia Ocupacional, se han realizado mayoritariamente investigaciones y prácticas en áreas de salud mental y salud física, dejando de lado la problemática social que es importante ya que afecta a un grupo importante de personas. Podemos comprender que las dificultades sociales se producen ya que existen problemas dentro de la sociedad que hoy en día estamos viviendo, ya sea la falta de oportunidades para mujeres, falta de equidad de género, situaciones de pobrezas, grandes brechas en las clases sociales, falta de solidaridad entre las personas de una misma comunidad como puede ser una empresa, un colegio, una universidad y también un Estado que no es garante de derechos; es por esto que como futuras Terapeutas Ocupacionales quisimos abordar nuestra investigación desde el área social, y de esta forma visibilizar y problematizar la perspectiva de las mujeres estudiantes en el impacto del área ocupacional de descanso y sueño cumpliendo el rol de madre dentro de los primeros doce meses de vida del bebé.

Para la disciplina es importante tener un conocimiento sobre la temática que abordaremos ya que abre caminos en lo que es la maternidad y las desigualdades que existen dentro de un establecimiento educacional como lo es la Universidad Andrés Bello, por otro lado da a conocer la importancia que tienen tanto el equilibrio ocupacional y como también el área ocupacional de descanso y sueño en una mujer que desempeña su rol de madre y a su vez el rol de estudiante universitaria, es por ello que se tocarán temáticas como lo es la evolución de la mujer en los estudios, la importancia del descanso y sueño para mantener una rutina ocupacional significativa, el apego y la crianza, el rol de estudiante y madre, los cambios en los estilos de vida al momento de cumplir el rol de madre, los derechos humanos, el enfoque de género en lo educacional, laboral y en la sociedad y finalmente la justicia ocupacional. Para ello investigaremos a mujeres de distintas carreras que son Fonoaudiología, Kinesiología y Terapia Ocupacional, las cuales pertenecen a la Facultad de la ciencia de la rehabilitación de la Universidad Andrés Bello. Para recabar información se aplicará una entrevista semiestructurada a las participantes, la cual será necesaria para llevar a cabo la investigación, de esta forma finalizar con un análisis de los resultados obtenidos.

1.1. Problema de investigación

La siguiente problemática fue designada ya que en la población universitaria se encuentra un índice de maternidad de primera infancia que ha conllevado a un descenso de sus áreas ocupacionales principalmente en el área ocupacional de descanso y sueño el cual puede llegar a interferir en el día a día. Esta investigación se llevará a cabo dentro de la facultad de rehabilitación que consta de tres carreras, Terapia Ocupacional, Fonoaudiología y Kinesiología y se tomará en consideración la perspectiva que tienen las madres estudiantes de las carreras mencionadas anteriormente.

Para comenzar debemos mencionar que se considera la maternidad como la función en donde “la mujer alcanza su realización y adultez” (Yolanda Puyana Villamizar, 2005) según estas palabras es una etapa importante para la vida de una mujer y si esta llega junto a la realización personal y académica podemos ver que “los beneficios de la educación universitaria son múltiples a nivel personal y a nivel social” (Matviuk, 2010) en cuanto a los derechos frente al contexto de las mujeres, estas solían ser vistas como diosas por traer al mundo la vida en su vientre “el universo es visto como una Madre bondadosa que todo lo da y que la tierra en su fertilidad represente a la mujer” (Molina, 2006) pero “Esta cultura arcaica es superada por la invasión de pueblos guerreros que impone un modelo dominador patriarcal” (Molina, 2006). Es esto lo que hace cambiar el concepto que se tenía de la mujer y es aquí también donde comienzan a existir diferencia en distintos ámbitos de la vida en la sociedad y el trato comienza a ser desigual en comparación al hombre. “Le correspondía a la mujer el espacio del hogar por su capacidad para gestar y amamantar a los hijos debido al cuidado que estos requieren, se le asignó el tiempo en que era imprescindible su presencia, e incluso más. Por su proximidad espacial, se ocupó del resto de las funciones vinculadas al espacio de la casa, por ello, han sido educadas sobre todo para las labores domésticas y el cuidado y la educación de los hijos” (Yessica Paola Aguilar Montes de Oca, 2013). A lo largo de los años se ha combatido para lograr un trato más justo respecto a salud, trabajo, política, educación, entre otros, es por eso que actualmente “la lucha por los derechos de las mujeres se ha convertido en uno de los grandes movimientos de la segunda mitad del siglo xx.” (Guillot, 2016). Una vez comenzada la lucha para tratos más igualitarios “La idea es que “igual” debe ser interpretado como “lo mismo”” (Betancor, 2004).

En Chile durante mucho tiempo las mujeres “fueron a colegios de congregaciones religiosas y los particulares de niñas, con un contenido definido exclusivamente para satisfacer las funciones domésticas, con algunos elementos de cultura general aptos para la vida social de elite. Como dato, el censo de 1854 registró que 9,7% de las mujeres estaban alfabetizadas” (Stuven, 2013), en esos tiempos no se buscaba que la mujer tuviera conocimientos académicos, si no solo del cuidado de la casa y labores domésticas, con el paso de los años se pudo evidenciar un cambio cuando “Eloísa Díaz, en el año 1880 postuló a la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, convirtiéndose en la primera mujer en cursar estudios superiores en el país” (Chile, 2019) siendo esta una referente de igualdad.

Debemos ser conscientes que la mujer como tal cumple varios roles en la sociedad de hoy en día, muchas veces no son solo dueñas de casa y madres, sino que también les corresponde ser trabajadoras y aportar económicamente en diversos ámbitos, y además en este caso también son estudiantes universitarias. Es aquí la importancia de “la participación que tiene la mujer en la sociedad ya que juega un papel fundamental” (Ciudadano, 2014).

Por otro lado debemos tomar en consideración las tantas ocupaciones (“lo que la gente hace para ocuparse incluyendo cuidar de ellos mismos...disfrutar de la vida... y contribuir al entramado económico y social de sus comunidades”) (AOTA, 2008) significativas que tenemos los seres humanos, como lo es el descanso y sueño, aquí se pueden encontrar diversos factores que pueden incidir, es por esto que es relevante nombrar y problematizar respecto a esta área ocupacional, según Nurit y Michel (2006) definen el descanso como “acciones tranquilas y sin esfuerzo que interrumpen la actividad física y mental, resultado en un estado relajado” (AOTA, 2008) gracias a esto las personas puedan mantener un equilibrio ya que el desgaste de la rutina diaria produce cansancio , gracias al descanso se pueden retomar sus actividades, en cuanto una definición apropiada para el sueño: “Un estado natural de descanso periódico para la mente y el cuerpo, en el cual los ojos usualmente se cierran y la consciencia se pierde completa o parcialmente, de manera que hay una disminución en el movimiento del cuerpo y en su respuesta a estímulos externos. Durante el sueño, el cerebro en los humanos y en otros mamíferos se somete a un ciclo característico de actividad de ondas cerebrales que incluyen intervalos donde se sueña”. (AOTA, 2008) por otro lado, el sueño a nivel cortical produce “el restablecimiento o conservación de la energía, eliminación de radicales libres acumulados durante el día, regulación y restauración de la

actividad eléctrica cortical, regulación térmica, regulación metabólica y endocrina, homeostasis sináptica, activación inmunológica, consolidación de la memoria, entre otras” (Paul Carrillo-Moraa, 2013)

En el ciclo de la mujer se encuentra la etapa reproductiva, en esta ella puede quedar embarazada, de ser así, el nacimiento de un bebé significa un cambio rotundo ya que llega una persona que necesita cuidados, atención, cariño, y depende de ella para poder crecer. “El nacimiento de una hija o hijo viene acompañado de muchos cambios personales y familiares: requiere organizar una nueva vida en familia, estableciendo nuevos hábitos y rutinas en el hogar, así como reajustando la propia vida personal y social” (Francisco Javier Garrido Torrecillas, 2014), por lo tanto como requiere de una nueva organización de las actividades de la vida diaria, la llegada de su hijo podría interferir en el tiempo que está destinado al área ocupacional de descanso y sueño de la madre.

“En los primeros meses de un recién nacido sus rutinas están habituadas en: Cuidados físicos: alimentos, abrigo, higiene, cuidados emocionales: amor, dedicación, protección, aceptación, valoración, establecer una relación de apego saludable con los seres más próximos” (Trenchi, 2011). Estas rutinas son sumamente importantes ya que forman valores, normas, hábitos, rutinas y costumbres. “Este conjunto de actitudes y aptitudes serán fundamentales para su desarrollo personal y social y en muchas ocasiones, tendrán un carácter persistente en el tiempo” (Corral, 2012).

Otro de los factores que pueden incidir en el desarrollo y desempeño de la estudiante al momento de su descanso y sueño es la depresión posparto, ya que “tienen sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y cansancio que les dificulta realizar las actividades diarias del cuidado de sí mismas y de otras personas” (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2014) y esto puede “provocar dormir en exceso o no poder dormir, incluso cuando el bebé duerme, tener problemas para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones, aislarse de amigos y familiares, entre otros” (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2014). Muchas veces la salud mental de la madre y estudiante se puede ver alterada, ya sea por una fuerte carga académica, los extendidos horarios y los exámenes que la universidad imparte, así como las diferentes exigencias que tiene la universidad (Monzon, 2007). El mismo hecho de cumplir efectivamente con su rol de madre puede ser otro factor que

influya, ya que “el postparto representa un período de mayor susceptibilidad en vista de las fluctuaciones del eje hormonal, las demandas propias del cuidado del recién nacido y la interacción de variables psicosociales” (Constanza Mendoza, 2015). Su estado mental se puede alterar al querer cumplir de forma eficaz ambos roles, y de ser así esto también puede hacer que no cumpla de forma eficiente con el objetivo.

La red de apoyo que rodea a la madre juega un rol fundamental para que esta pueda realizar las funciones tanto como madre y como estudiante. Principalmente esta se da por la pareja que cumple responsabilidades con respecto a su hijo ya que “el compromiso del padre en el desarrollo del hijo puede marcar una diferencia sustancial” (Fundación Chile unido, 2012) y también su círculo cercano que la rodea, en este caso la familia reviste una importancia fundamental en las dinámicas de vida de estas jóvenes, ya que es, por un lado, “la fuente primaria a la que las jóvenes madres estudiantes universitarias recurren a solicitar apoyo (económico, moral) tras su vivencia de la maternidad, y es también, por el otro, la primera institución que les brinda dichos apoyos” (Sanchez, 2013).

Si lo abordamos desde la perspectiva de estudiantes universitarias y si le sumamos además el hecho de cumplir el rol de madre podemos encontrar falencias como en su rendimiento universitario, disminución en sus horas de descanso, entre otras, que nos dejan en claro que son puntos que se deben estudiar y examinar ya que se suelen desvalorizar las horas de descanso y sueño que son importantes para obtener un óptimo desempeño ocupacional. “La ocupación es el foco central para la ciencia de la ocupación y ha sido propuesta como fundamento para la Terapia Ocupacional. Uno de sus conceptos básicos es el equilibrio ocupacional, que ha sido definido como el balance entre el tiempo destinado al trabajo, juego y descanso en la vida” (Revista Chile de Terapia Ocupacional, 2003)

Por lo tanto, bajo los elementos propuestos se señala que nuestro problema de investigación se centra:

En la perspectiva de las mujeres estudiantes en el impacto del área ocupacional de descanso y sueño dentro de los primeros doce meses de vida del bebé.

1.2. Estado del arte

Para la elaboración de esta investigación se llevó a cabo la recopilación de diversas publicaciones que existen relacionadas con el tema a investigar. Las publicaciones que se encontraron hacen referencia a la maternidad en las universitarias, pero no en relación al descanso y sueño, de igual forma nos sirve para brindar los lineamientos necesarios.

En primer lugar, Castañeda, M. En el año 2015 en la ciudad de Santiago de Chile, llevó a cabo una investigación la cual nombró “Ser Estudiantes, Madres y Padres: Una dualidad cotidiana”, como objetivo se plantea comprender las estrategias, decisiones y percepciones que los jóvenes han desarrollado en su experiencia como madres/padres y estudiantes de pregrado de la Universidad de Chile entre los años 2007 y 2013.

Este estudio se realizó desde un enfoque metodológico cuantitativo, con el fin de buscar y sustraer tanto el discurso de los estudiantes como padres y madres y su relación con la institución, con el fin de recoger las experiencias vividas en el proceso de equilibrio, la caracterización de los roles a los que cada actor se asocia y asocia al otro tanto en el cuidado como en la continuidad de los estudios, y la valorización y preponderancia que se le da a estos roles en proceso

Para la obtención de la información se abordaron desde la información que tenía la casa estudiantil, las cuales fueron la base de datos de estudiantes postulantes a la Beca de Apoyo Preescolar, facilitada por la Dirección de Asuntos Estudiantiles DAE y la base de datos de la Encuesta de Padres y Madres Universitarios organizada por el Movimiento de Padres y Madres Universitarios MAPAU, además de contactar actores universitarios, quienes pudieran entregar el contacto de casos por conocimiento común. Estos actores fueron organizaciones sociales estudiantiles, dirigentes estudiantiles.

Para llevar a cabo la investigación se realizó una entrevista a 10 estudiantes que cumplieran con las características para esta investigación.

El relato de las personas en base a sus experiencias siendo estudiantes, madres/ padres se relaciona con nuestra investigación por medio que estas contemplan las experiencias de estos llevando ambos roles, en cómo ellos presentan diferentes dificultades por las obligaciones y funciones sociales que deben cumplir. Si bien esta se enfoca es dar énfasis a las experiencias vividas por los diferentes roles que se deben cumplir no es ajeno a lo que nosotras queremos dar a conocer en nuestra investigación, dado que se complementan las situaciones sociales que abarca la maternidad universitaria.

En segundo lugar, Velasquez, P. en su investigación denominada “contactar actores universitarios, quienes pudieran entregar el contacto de casos por conocimiento común. Estos actores fueron organizaciones sociales estudiantiles, dirigentes estudiantiles”, publicado en Santiago de Chile en 2016, el cual busca generar un proceso articulado de intervención e investigación, donde el tema central correspondió a la formación integral de pregrado de los estudiantes en condición de maternidad y paternidad de la Universidad Alberto Hurtado. Como objetivo de esta investigación se plantea contactar actores universitarios, quienes pudieran entregar el contacto de casos por conocimiento común.

La metodología de estudio en esta investigación fue de realización mixta, cuantitativa y cualitativa que permite un proceso sistemático y empírico. La forma en que se llevó a cabo el estudio fue a través de una encuesta en línea contactando actores universitarios, quienes pudieran entregar el contacto de casos por conocimiento común. Además, recopilando la experiencia vivida por los diferentes estudiantes. La investigación se llevó a cabo con un total de 196 encuestas respondidas y 14 experiencias de estudiantes que cumplieran con los requisitos que se necesitaban para participar de esta investigación.

La investigación se relaciona con el método de enseñanza que se les entrega a los estudiantes siendo madres/ padres en la universidad, esta investigación hace referencia a que se busca la educación integral de los y las estudiantes siendo madres y padres la cual es importante para la formación de cada estudiante como profesional.

Las dos investigaciones mencionadas anteriormente hablan sobre la vida universitaria y sobre la maternidad, pero no se pudo encontrar alguna que abordara el área de la ocupación del descanso y sueño por lo cual es relevante hacer una indagación y análisis de cómo ven las madres que son universitarias el área del descanso y sueño que es fundamental en su rendimiento académico y en su participación en los diferentes roles que ella cumple.

1.3. Originalidad y relevancia

La Terapia Ocupacional es el arte y la ciencia, al integrar la filosofía humanista y holística con la excelencia científica y la investigación, de capacitar y empoderar a las personas (grupos, comunidades) para que puedan desarrollar un proyecto de vida pleno a partir del desarrollo de ocupaciones significativas, que potencien tanto su independencia como interdependencia, aportando sentido a sus vidas. Su finalidad última es fomentar la justicia ocupacional, co-creando comunidades saludables, inclusivas y sostenibles, donde toda persona pueda desarrollar plenamente su potencial humano, experimentando bienestar físico, psicológico y social; y participar como un ciudadano cosmopolita de pleno derecho desde una solidaridad intra e intergeneracional” (Bernardo, 2015)

Es importante abordar esta temática ya que no se encontraron estudios donde se aborda el tema de madres estudiantes que se viera interferido el área de la ocupación del descanso y sueño, en la presente investigación se demostrará como se ve alterado el equilibrio ocupacional de las jóvenes madres universitarias, lo que esto lleva a un descenso en sus actividades de la vida diaria, en su rendimiento académico, y por sobre todo en el área de descanso y sueño.

Debemos considerar que además de cumplir su rol de estudiante también deben ejercer el rol de madre que a veces se ve alterado por las largas jornadas dentro de la universidad, teniendo así pocas horas para pasar tiempo con su hijo/a y para desempeñarse en otras áreas como lo son la participación social, tiempo de ocio, entre otras, también debemos ver la importancia que tiene el apego de la madre con el hijo/a dentro de los primeros doce meses de vida.

Tras investigar y averiguar en las diversas organizaciones y administrativos de la Universidad Andrés Bello, podemos evidenciar que el establecimiento no tiene ningún tipo de normas o protocolos al momento de abordar la maternidad en las alumnas del establecimiento, por otro lado, en la Facultad ciencias de la rehabilitación tampoco tiene normas internas que respalden la calidad de vida estudiantil.

1.4. Justificación

Teniendo en cuenta que el 67,6% de mujeres son madres entre los 20 a 34 años que es la edad donde “la mayoría de los estudiantes que entran a una universidad o un plantel técnico tienen 20 años o más” (Urrejola, 2013), es importante conocer cómo el ser madre y estudiante afecta en su descanso y sueño. De esta manera se podrá observar la importancia del descanso y sueño y como esta puede afectar a la vida de la madre y estudiante. También conocer la importancia que cumple la madre dentro de los primeros doce meses de vida del bebé ya que se genera el vínculo como lo es por ejemplo el apego, además de los beneficios que trae consigo la lactancia materna que es fundamental dentro de “los primeros 6 meses de vida ya que existen estudios que demuestran que los niños son más inteligentes y presentan con menos frecuencia diferentes enfermedades” (Pinto, 2007) sumando a esto la experiencia de ser estudiante en esta etapa de su vida y conocer las principales dificultades de esto.

Todo lo antes mencionado con el fin de educar y generar el conocimiento sobre la importancia que tiene el descanso y sueño en la vida de una madre universitaria y como este se puede ver afectado cumpliendo ambos roles, y así poder generar estrategias efectivas que puedan ser un aporte para las jóvenes madres.

La presente investigación se llevará a cabo en la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar dentro de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación por lo tanto se investigará a jóvenes madres de las carreras de Fonoaudiología, Kinesiología y Terapia Ocupacional. Esta universidad cuenta con alrededor de 43.000 estudiantes a nivel nacional en sus diferentes carreras, esto nos refleja un alto índice de mujeres en la casa estudiantil. Las últimas cifras dadas a conocer por el Consejo Nacional de Educación (CNED) así lo confirman. Las mujeres representaron el 52% de las matrículas universitarias. Lamentablemente no se pueden encontrar cifras que digan cuántas de estas mujeres son madres a la hora de estar cursando enseñanza superior. Luego de investigar en diversas áreas de la universidad tanto administrativas como federación estudiantil podemos concluir que no existen normas que resguarden la integridad de las estudiantes que son madres o que se encuentren pronto a serlo a diferencia de las mujeres que están contratadas en la universidad como docentes, administrativas, secretarias entre otras, que son respaldadas por el estado con el pre y posnatal bajo las leyes que establece el trabajo.

Por otra parte, esta investigación podría servir para realizar estudios sobre la maternidad y la vida universitaria desde otros aspectos ya sea roles, hábitos, rutinas, etc y esto también podría servir para analizar y estudiar lo importante que es contar con apoyo ya sea de la familia como de la casa universitaria para poder facilitar la función de madre dentro de la universidad. Dado esto, es sumamente importante conocer la perspectiva que tienen las madres estudiantes a la hora de hablar del descanso y sueño. Así se puede contar con el conocimiento para abordar de otras formas la maternidad en la universidad y con lo cual se podrían crear políticas públicas y leyes que avalen las facilidades a la hora de ser madres universitarias.

La temática de la investigación puede ser abordada por diferentes disciplinas y de diferentes formas. La Terapia Ocupacional investigará de forma holística la problemática del descanso y sueño en madres universitarias lo que nos permitirá investigar en profundidad cuál es la perspectiva de las jóvenes. Esta disciplina nos permite abordar la temática de forma personal, social y cultural lo que nos ayuda a mirar de diferentes perspectivas el tema abordado.

II. OBJETIVOS

2.1.Pregunta de investigación

¿Cómo perciben las mujeres estudiantes el impacto en el área ocupacional de descanso y sueño en su rol de madre dentro de los primero doce meses de vida de su hijo/a?

2.2.Objetivo general

- Analizar los elementos que componen la percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y cómo impactan en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida.

2.3.Objetivos específicos

- Identificar factores negativos y/o positivos en el desempeño universitario.
- Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.
- Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.

III. MARCO TEÓRICO

En la presente investigación se demostrará si el área ocupacional de descanso y sueño se ve afectado en las mujeres que son estudiantes universitarias de la facultad de la rehabilitación, las cuales son mayor a 18 años. Se tomará con gran relevancia la perspectiva de la estudiante que son madres y parte de la comunidad estudiantil y también que están desarrollando y ejerciendo la participación en la crianza de su hijo que tienen un rango etario de 0 a 12 meses.

Es importante desde la Terapia Ocupacional abordar el descanso y sueño, porque al realizar las ocupaciones de la vida diaria estas jóvenes madres y estudiantes deben recuperar energías en la “fase de reposo el cual ayudará a reponer el desgaste que se tiene durante la vigilia.” (Paz Urria Hernández, 2017)

Para lograr una mayor comprensión se definirán determinados conceptos que están estrechamente relacionados con este proyecto de investigación.

3.1 La mujer en la sociedad

En el último tiempo “la situación de las mujeres en la sociedad ha experimentado cambios considerables en los últimos años, actualmente nos encontramos ante una realidad que se distancia de lo que pudo haber sido ser mujer en el pasado.”

“El rol de la mujer en cada una de las sociedades depende de muchos factores que condicionan su vida, como son la cultura, las tradiciones, la religión, etc.” (Agora, 2016)

En el siglo pasado, en Chile “la mujer aún carecía de un espacio donde teórica y prácticamente pudiera ejercer como miembro de la sociedad igualitaria y libertaria que consagraba la república, a pesar de avances notables como el aumento de la alfabetización femenina de 29,2% en 1885, a 49,5% en 1920 (INE, 2012). [...] Es por esto que “la mujer quedaba relegada a la esfera doméstica, dependiente de la sociedad civil, pero sin sus derechos (Pateman, 1989). Así, como la gran excluida, ella permanecía bajo la protección patriarcal, del padre o del esposo, limitada tanto en sus derechos civiles como en su participación en la vida pública.” (Stuven, 2013)

En cuanto a “la perspectiva de género ha abierto el camino para insertar a la mujer en una perspectiva cultural, visibilizando y valorando el cambio en su percepción de la familia, en su integración a ella, en sus roles y en la influencia de estos cambios sobre la estructura familiar. Especialmente en las últimas décadas este proceso ha dado a luz diversas interpretaciones, tanto éticas, culturales como legales, sobre la pareja y la familia, así como sobre su composición e importancia. Incluso conceptos como pareja y convivencia se han socializado y comenzado a validar, demostrando una tendencia creciente hacia la legitimación de estas formas de unión, esto quiere decir que la maternidad en sus diversos aspectos de cuidado y dedicación continúa siendo una prioridad entre las mujeres.” (Stuven, 2013)

Según Montesinos (2010) la tradición y la modernidad son cambios culturales que se han dado con el paso del tiempo, a través de las organizaciones femeninas que son las que quienes explican el proceso social. Si se hace un análisis de los cambios de la mujer en el ámbito de trabajo, de mercado, en educación superior y también del cambio de la familia podríamos decir que es el paso a la modernidad.

Tabla I
Cambio cultural en la sociedad mexicana

Tradición →				
Modernidad				
60's	70's /80's	90's	2000 →	
Tradición	Cambio 1	Cambio 2	Cambio 3	Modernidad
Familia Nuclear	Familia nuclear en proceso de cambio	Familia nuclear con múltiples cambios	Divorcio	Nuevas formas de familia
Mujer = Madre/esposa	= pero sale al espacio público	= pero con disminución en el número de hijos	≠ Jefa de familia	Jefa de familia
Hogar: Trabajo doméstico no remunerado	Doble jornada/ trabajo remunerado	Doble o triple jornada/ incursión en la educación superior	=	Mujer trabajadora/ Trabajo remunerado con o sin trabajo doméstico
Sumisión	= ó ≠	= ó ≠ (equidad, equilibrio)	= ó ≠ (autonomía económica)	Autonomía

La tabla antes presentada reconoce “el cambio gradual que las estructuras sociales, económicas, políticas y culturales, han sufrido en las últimas cuatro décadas. Y, de aceptarse así, cuestionarnos

si es posible pensar en el cambio cultural, en la transformación de la sociedad, y en la persistencia de las identidades genéricas que caracterizaron a la Tradición.” (Montesinos, 2010)

A lo largo de los tiempos se fueron dando diferentes cambios en cómo se conformaban las familias, los diferentes tipos de trabajo y hasta la forma de reaccionar frente a diferentes situaciones. La mujer al comienzo de la historia era vista solo como mujer y esposa, al pasar el tiempo fueron existiendo cambios como por ejemplo que comenzarán a tener menos cantidad de hijos y a verse como jefas de hogar. En la cuanto al trabajo, ellas trabajaban en la casa de forma no remunerada y actualmente son mujeres con trabajo remunerado con o sin trabajo doméstico, y bajo la actitud que tenían las mujeres en los años 60's que era de completa sumisión y actualmente son totalmente autónomas.

A lo largo de la historia las mujeres han tenido un cambio y eso se ve reflejado en la actual sociedad en la que vivimos, donde se muestra que ganaron diferentes espacios en la sociedad.

Como se puede evidenciar, “la mujer ha dejado de ver el espacio doméstico como una obligación exclusivamente femenina [...] Luego de haber logrado la satisfacción de muchas de sus demandas sociales y políticas, principalmente a través del trabajo, los ámbitos de pertenencia tradicionales han sido cuestionados por las mujeres, especialmente respecto del matrimonio, aunque no por ello ponen en duda su responsabilidad y dedicación por los hijos.” (Stuven, 2013)

Tomando todo lo que anteriormente se mencionó, se puede deducir que la mujer con el paso del tiempo a tenido diferentes cambios en el ámbito cultural, como también en la educación y hasta el trabajo. Hoy en día se entiende que la mujer está en libertad de tomar sus propias decisiones y no necesariamente por que la sociedad se lo impone.

3.2. Patrones de vida de la mujer a lo largo del ciclo vital

Según Hoffman las sociedades construyen los ciclos de vida por un sistema social y económico “ejemplo durante la Edad Media la infancia duraba hasta los 7 años; entonces el joven empezaba a trabajar con los adultos”. (Hoffman, 1996)

Por lo mencionado anteriormente estas etapas se dividen en infancia, adolescencia y vida adulta. La infancia bajo la mirada de Craig (1997) se marca por los cambios que existen por sus habilidades psicomotoras, lingüísticas y cognitivas, existen cambios en sus dimensiones corporales además de perfeccionar su aprendizaje. “En términos generales, hasta los 12 años niños y niñas se comportan como sujetos bien entrenados, que mantienen de forma espontánea un alto grado de actividad física” (Balague, 1992)

Posterior a esto existe la etapa de la adolescencia en la cual se generan cambios evolutivos que puede ser vista como una etapa de transición, ya que es un periodo inestable así es como lo expone la escuela de familias moderna el cual también dice que a nivel biológico existen cambios hormonales los cuales muestran el crecimiento de sus extremidades y el desarrollo de sus genitales y aparato reproductor. En las mujeres se comienza el crecimiento de sus pechos y el cambio de la voz, crecimiento de vello púbico y axilar, ensanchamiento de caderas y aumenta la grasa corporal, los genitales aumentan de tamaño y alrededor de los 12 años suele ocurrir la primera menstruación aunque se debe tener en cuenta que en la adolescencia, las niñas suelen tener una ovulación irregular, la cual produce ciclos menstruales irregulares, pero a los 16 años deberían haber establecido una ovulación regular, la cual da como resultado períodos regulares [...] a medida que las mujeres envejecen, la fertilidad disminuye debido a cambios normales y relacionados con la edad que se producen en los ovarios, [...] la mejor edad reproductiva de una mujer es cerca de los 20 años. La fertilidad disminuye gradualmente a partir de los 30 años, sobre todo después de los 35 años.” (Medicine, 2013)

Según Graic entre los 20 y los 40 años se abarca la edad adulta, es aquí donde alcanzas el peak en áreas de la salud física, son vigorosos, enérgicos, saludables, y es en esta etapa también donde son más fértiles, en el caso de la mujer [...] la mejor edad reproductiva es cerca de los 20 años. La fertilidad disminuye gradualmente a partir de los 30 años, sobre todo después de los 35 años.” (Medicine, 2013) Según Graic entre los 20 y los 40 años se abarca la edad adulta, es aquí donde alcanzas el peak en áreas de la salud física, son vigorosos, enérgicos, saludables, y es en esta etapa

también donde son más fértiles, en el caso de la mujer [...] la mejor edad reproductiva es cerca de los 20 años. La fertilidad disminuye gradualmente a partir de los 30 años, sobre todo después de los 35 años.” (Medicine, 2013)

[...] A medida que las mujeres envejecen, la fertilidad disminuye debido a cambios normales y relacionados con la edad que se producen en los ovarios, un ejemplo de esto es que “durante los años reproductivos, las mujeres tienen menstruaciones períodos menstruales regulares mensuales porque ovulan regularmente cada mes [...] (Medicine, 2013)

En la vida adulta es muy común la formación de una pareja así es como lo afirma Craid (1997), entre las etapas que vive la pareja incluye el obtener compromisos con la pareja para formar una familia y en algunos eligen el embarazo entre los cuales abarca la crianza, cuando los padres forman vínculos de apego con el infante.

La mujer cuando se embaraza comienza a sufrir cambios a nivel fisiológicos, como lo es el cambio de peso “Se ha estudiado que el promedio de peso ganado durante el embarazo es 12,5 kg, [...] modificaciones en el sistema cardiovascular ya que el corazón y la circulación presentan adaptaciones fisiológicas importantes desde las primeras semanas del embarazo, [...] modificaciones en el aparato urinario porque, se produce dilatación de la pelvis renal, cálices y los uréteres, provocando aumento del espacio muerto urinario, [...] existen cambios a nivel intestinal ya que el estómago se modifica debido a factores mecánicos y hormonales, [...] entre estos cambios se encuentra el de las glándulas mamarias por que “tienen como finalidad su preparación para la lactancia. (Puricaza, 2010). La lactancia materna se considera “la forma más adecuada y natural de proporcionar aporte nutricional, inmunológico y emocional al bebé, ya que le aporta todos los nutrientes y anticuerpos que lo mantendrán sano, sin olvidar que le permitirá crear fuerte lazo afectivo con la madre.” (Santander, 2017)

En la etapa adulta madura (40 a los 60 o 65 años) comienzan a existir diferentes cambios, sociales, físicos y psicológicos. En la mediana edad tiende a ocurrir cierto declive físico o deterioro. Esta declinación comprende las habilidades sensoriales y motoras, lo mismo que el funcionamiento interno del organismo. (Craig, 1997)

Los sujetos adultos mayores experimentan una serie de cambios asociados al envejecimiento que determinan que su fisiología sea muy distinta a la de los sujetos en edad media de la vida. Esto debiera implicar ajustes específicos en su cuidado y supervisión de salud. (Salech, 2012)

Es así como a lo largo de la vida, desde la infancia hasta la edad madura existen distintos procesos y cambios fisiológicos en el cuerpo del ser humano.

3.3. Problematización de los jóvenes estudiantes cumpliendo diversos roles

Las personas en las distintas etapas de la vida, ya sea en la infancia, adolescencia y adultez cumplen diversos roles los cuales demandan un porcentaje de tiempo en el día a día, lo complejo es saber cómo podemos desempeñarnos de manera efectiva en ellos, por lo cual lo ideal sería tener ocho horas de trabajo, ocho horas de descanso (dormir), ocho horas de dedicación al estudio, la familia y otros. Esta distribución adecuada es durante las 24 horas del día. (Jimenez, 2015)

Según Francis Connolly (2000) de los diversos roles ocupacionales de la vida adulta, el rol materno es referido como un rol principal en la vida de las mujeres, y resalta que la complejidad de este rol no se limita a las actividades de alimentación o cambios de pañal, sino que encierra dimensiones más complejas que continúan a lo largo de toda la vida de la madre. (Sandra, 2014)

“Las mujeres siguen sujetas a una discontinuidad en su ocupación y en su educación, consecuencia de las asimetrías de género que se establecen en diversos ámbitos de la sociedad; según los roles sociales asignados y la distribución desigual de obligaciones que llegan a dificultar y estigmatizar la autonomía personal, aún experimentan las tensiones del mercado laboral, del campo educativo, doméstico y familiar, elementos que les han llevado a idear estrategias para compaginar diversas condiciones” (Miller, 2016)

Dentro de los roles que debe cumplir una mujer se pueden encontrar:

3.4. Maternidad y Universidad

Cabe mencionar que la maternidad se ve como algo natural del ciclo vital de la mujer, cuando las mujeres trabajan el estado las respalda con la ley 20.545, no obstante cuando una mujer entra a estudiar una “carrera universitaria y tienen hijas o hijos, o están ad portas de serlo, no cuentan con políticas públicas que resguarden sus derechos, a diferencia de lo que ocurre con las mujeres trabajadoras, las cuales son amparadas bajo el alero del Ministerio del Trabajo. Éstas tienen a su disposición resguardos que protegen su rol materno, tales como la habilitación de medidas de post y prenatal. La mujer trabajadora, tiene derecho a un descanso de maternidad, cuya duración es de 24 semanas íntegras (Ley de prenatal y postnatal, 2011)”. Por otro lado se puede ver que la “realidad de una mujer trabajadora que cumple el rol de madre, una mujer universitaria no cuenta con estos amparos legales, sino más bien, se encuentra en un vacío de políticas que la protejan y que faciliten su actividad de estudiante, si bien existen acciones de apoyo, dirigidas a las universitarias con hijas e hijos, como por ejemplo, otorgar un acompañamiento frente a las tareas académicas, cuidados físicos, alimentarios, o una serie de recomendaciones frente al embarazo y al rol materno, también son frecuentes, actitudes negativas, que tienen repercusión en su estado psicológico, lo que incide en que la mujer perciba su embarazo y su rol materno, como algo extraño e inoportuno dentro del ambiente universitario por lo cual provoca que la vivencia del rol materno, en la mayoría de las mujeres, sea una situación muy compleja de sobrellevar, dentro del mundo académico” (Valenzuela, 2013)

En este caso la maternidad “se puede concebir, por una parte, estas mujeres tienen una condición que les lleva a planificar de forma distinta su vida dentro y fuera de los espacios universitarios, pues deben atender responsabilidades con sus estudios y con sus familias. Aunque no es sólo la condición de maternidad la que influye en la manera como las estudiantes generan estrategias y conviven en las instituciones educativas, son también las formas en que socializan, la identidad que se generan, y la forma de concebir y de entender el espacio institucional, las singularidades que permitirán su permanencia en las universidades, en conjunto con su desenvolvimiento exitoso en otros espacios.” (Miller, 2016)

“Yo pienso que igual otra de las cosas difíciles, del rol de ser universitaria es de superar la culpa, yo por lo menos cuando mi hija era más chiquitita, me sentía súper culpable de dejarla,

trataba de irme, a veces salía de clases, a veces por ejemplo cuando tenía un bache en los horarios y después uno no tiene clases en todo el día, a penas yo podía la iba a buscar, ese pa mi era como un tema, como sentirme culpable por no estar con ella”.

(Valenzuela, 2013)

“Tuve que disminuir mi carga académica completamente, me demoré 2 años más en sacar la carrera” (Mujer 2, Andrés Bello).

(Letelie, 2015)

“Yo terminé cuando tenía 3 meses de embarazo la U, o sea terminé el año, termine bien. Terminé todos los ramos y después congelé el otro año y volví ya con el Marcos grande” (Mujer 1, Norte).

(Letelie, 2015)

“Es que uno les este pidiendo, pero debería existir tanto como para padres y madres universitarias, esto de las salas cuna, o quizás la licencia del bebé también sea válida para un certamen, y no tener que yo ir al médico y estar mintiendo, o sea que haya también una flexibilidad en ese sentido, que tenga que ver con el bebé , así como las madres pueden faltar a su trabajo si se les enferma su bebé y pueden presentar esta licencia, que aquí también se puede hacer, no es para aprovecharse de eso, pero si hay casos que en verdad (sic) a veces se enfermó y es súper viable tener que ausentarse y después así como que los profesores se laven las manos y aquí no sabemos, usted faltó y etc.”.

(Valenzuela, 2013)

Para la Terapia Ocupacional visualizan los roles como “un conjunto de comportamientos esperados por la sociedad, moldeados por la cultura y que pueden ser contextualizados y definidos posteriormente con el cliente” (Aragónés, 2017) y estos son importantes para la disciplina producen “la exploración y dominio o control del entorno mediante la participación en roles ocupacionales significativos conducen a una retroalimentación positiva y lograr sentimientos de satisfacción respecto a la vida” (Elliot y Barris).

3.5. Cambios en los estilos de vida al momento de cumplir el rol de madre.

A lo largo de nuestra historia “las mujeres se han hecho cargo del cuidado de los niños. No solamente han sido destinadas a encargarse de los procesos llamados naturales (embarazo, parto, lactancia), sino también de la crianza, la educación, los cuidados básicos, la afectividad y la socialización, [...]se entiende que la maternidad es un término que se encuentra en permanente evolución y en el cual incide tanto factores culturales como sociales, los cuales lo han relacionado con las definiciones de mujer, procreación y crianza” (Valverde, 2014)

Se puede evidenciar que esta “ha sido entendida como un elemento fundamental en la esencia femenina, lo cual ha provocado que se relacione la palabra mujer con el hecho de ser madre. Sin embargo, desde una posición feminista, esta postura ha sido debatida, ya que se considera inexistente la relación mencionada anteriormente, pues esta se entiende como una representación cultural”. (Valverde, 2014)

También debemos ver que “La maternidad en el inconsciente femenino puede mantenerse en una delgada línea entre el deber y el deseo. El límite entre el “deber ser...” y “el querer a...”, así como el de la imagen y la palabra, es frágil como el espejo más débil. Lo difícil justamente es distinguir hacia dónde se dirige el sujeto y cuál es este espejo que lo constituye” (Blaessinger, 2012)

Por lo tanto, el instinto materno “correspondería al resultado de un deseo culturalmente construido que se expresa desde un vocabulario naturalista.” (Blaessinger, 2012)

Para Butler (2001) esta naturalización se construye a partir de una ley de parentesco que necesita de la producción y reproducción heterosexual del deseo. “Es decir, el deseo de parir sería, por tanto, el resultado de prácticas culturales para sus fines reproductivos. Así, esta visión naturalista de la maternidad no podría ser otra cosa que la construcción histórica de un sistema sexual-político, y el cuerpo femenino asume la maternidad como su mayor deseo”. (Blaessinger, 2012)

En el deseo que tiene la mujer por tener un hijo “puede ser valorada culturalmente, pero la maternidad no es un “hecho natural”, sino una construcción cultural multideterminada, definida y

organizada por normas que se desprenden de las necesidades de un grupo social específico y de una época definida de su historia. Se trata de un fenómeno compuesto por discursos y prácticas sociales que conforman un imaginario complejo y poderoso que es, a la vez, fuente y efecto del género. Este imaginario tiene actualmente, como piezas centrales, dos elementos que lo sostienen y a los que parecen atribuírsele, generalmente, un valor de esencia: el instinto materno y el amor maternal”. (Verea, 2005)

La llegada de un hijo/a “produce cambios significativos en la participación ocupacional de los padres y las madres lo que será vivenciado de manera diferente según las historias personales y la influencia que le otorgan sus atravesamientos sociales y culturales.” (Sandra, 2015)

En el área ocupacional los roles juegan un papel en la vida de las personas, entendiendo los roles como “la relación que tiene cada actor con personajes que le dan sentido a su actuar” (Podcamisky Garber, 2006) en este caso el rol de ser madre ya que se ve la ocupación del trabajo que va destinado a su hijo, “la maternidad es un fenómeno sociocultural complejo que trasciende los aspectos biológicos de la gestación y del parto, pues tiene además componentes psicológicos, sociales, culturales y afectivos del ser madre que se construyen en la interacción de las mujeres con otras personas en escenarios particulares, donde se viven universos simbólicos con significados propios, tal como lo plantea la corriente teórica del Interaccionismo Simbólico”. (Flor de María Cáceres-Manrique, 2013)

Aquí se mostraran algunos testimonios de madres bajo lo que se plantea anteriormente:

“Uy! yo fui mamá a los 23-24 (1974) y ya estaba en Mujeres en la Lucha³, y eso no es cosa del feminismo. Yo creo que los hijos y las hijas son producto del deseo. Son de un deseo que está en el inconsciente. Uno se puede decir muchas cosas, pero uno con los hijos y las hijas quiere trascender, que la vida después le muestre otra cosa. Eso es distinto. Porque si una pensara, que si voy a tener un hijo, que las condiciones, que la relación de pareja, ¡nooo! (P3)”

(Benitez, 2016)

Yo tenía claro que quería ser madre, para mí eso era súper importante, me gustaba, me parecía muy chévere, familia y también pareja. Era para mí una especie de laboratorio de puesta a

prueba de que toda esa carreta que echábamos era posible con seres humanos concretos y en una vida relacional concreta. Pero tampoco era solamente una apuesta política, me gustaba, me gusta la pareja, me gusta la familia, me gusta la maternidad y siempre lo defendía en la Casa de la Mujer. Otras mujeres tuvieron otras apuestas de no tener hijos. Yo sí, y lo tenía claro afortunadamente. (P1)
(Benitez, 2016)

3.6. Apego y crianza

En cuanto al apego, se caracteriza por satisfacer las necesidades físicas y psíquicas del niño y éste desarrolla un sentimiento de seguridad. La experiencia de que la figura de apego (el cuidador) es accesible y responderá si se le pide ayuda, suministra un sentimiento de confianza que facilita la exploración tanto del mundo físico como del social (Bowlby, 1990).

El apego se caracteriza por ser “una forma de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de la personalidad” (Gago, s.n)

Se forma “por medio de cuatro sistemas relacionales o conductuales, siendo el vínculo del apego el que regula la función de los otros sistemas. Desde su nacimiento, el niño posee un sistema exploratorio por medio de sus sentidos del ambiente físico y social que le rodea se vuelve un explorador de todo aquello que lo rodea, pero aún no establece una relación directa con una persona y es por esa razón que el lactante en los primeros doce meses, se relaciona fácilmente con personas que no son de su entorno inmediato por medio del sistema afiliativo que le permite interesarse y establecer una relación amigable con las personas” (Calla, 2018)

Es aquí frente todo lo anteriormente mencionado que se puede pesquisar que la relación de vínculo al comienzo de la vida y durante el primer año de esta se debe dar con los padres y/o cuidador del lactante ya que eso hará que exista un cambio a nivel emocional y de relaciones que puede ser

fundamental en la vida de esa persona, así es como lo afirma Garrido (2006) “la experiencia del niño con sus padres tiene un rol fundamental en la capacidad posterior del niño de establecer vínculos afectivos y que las funciones principales de ellos serían proporcionar al niño una base segura y, desde allí, animarlos a explorar; es importante que el niño pueda depender de sus figuras de apego y que éstas puedan contener y proteger al niño cuando lo necesita. La interacción que se produzca entre el cuidador y el niño podrá dar cuenta de la calidad del vínculo.”

Según (Garrido-Rojas, 2006) En el segundo trimestre de vida se van reforzando los vínculos con las personas que están en su entorno, a través de la proximidad y de la interacción con varias personas (madre, padre, abuela, etc) de su entorno y aparecen los miedos de relacionarse con otras personas que son desconocidas para el niño.

Hoy en día se dice que la teoría del apego “nos permite asegurar que un apego seguro con un cuidador estable y continuo puede asegurar un adecuado desarrollo cognitivo y mental del niño que llegará a ser adulto.” (Moneta, 2014)

El apego es una “estrategia para favorecer el establecimiento de un vínculo saludable mediante un estilo de crianza.” (Hernandez S. P.)

En la crianza son muchos los factores que influyen, así es como lo afirma (Acosta, 2007) ya que “es imprescindible tener en cuenta las acciones de niños y adultos, la concepción de niño, los ideales frente a los mismos, la normatividad, la religión, la moral, las costumbres, la clase social y el contexto cultural.” Por su parte, Arámbula, establece que “cultura y crianza están relacionadas de una manera especialmente importante: la cultura dicta las pautas o normas de crianza que los padres deben seguir para educar a los hijos”. Es por esto que “se considera que los cambios de las prácticas de crianza acompañan las transformaciones de las familias, reflejando las particularidades propias de la sociedad en una etapa histórica concreta de su desarrollo” (Córdoba, 2014)

Según (Ramirez, 2005) “Con las prácticas de crianza los padres pretenden modular y encauzar las conductas de los hijos en la dirección que ellos valoran y desean y de acuerdo a su personalidad”.

La crianza es parte de las relaciones familiares y en ella resalta la relación con los padres, ya que demuestran que están ahí para el cuidado y la orientación del hijo a través del poder, el afecto y la influencia, así es como lo afirma (Acosta, 2007) y también son parte de una serie de acciones entrelazadas que se van dando y “transformando por efecto del desarrollo de los niños, así como por los cambios suscitados en el medio social, en un momento histórico y en una época dada.”

En la crianza son muchos los factores que influyen, así es como lo afirma (Acosta, 2007) ya que “es imprescindible tener en cuenta las acciones de niños y adultos, la concepción de niño, los ideales frente a los mismos, la normatividad, la religión, la moral, las costumbres, la clase social y el contexto cultural.”

Según la psicóloga Julia Córdoba “cuando se habla de procesos de crianza se hace referencia al constructo psicológico multidimensional que representa las características o estrategias llevadas adelante para desarrollar ese proceso.” La crianza lo que busca “es regular las conductas y marcar parámetros que serán referentes para los comportamientos y actitudes; esto incluye la interrelación de las variables o dimensiones que surgen de las diversas experiencias educativas de los niños en sus familias y que naturalmente influyen en su desarrollo. De manera general se considera que los modos de crianza son un continuo o graduación en una serie de dimensiones.” (Córdoba, 2014)

Frente a lo antes mencionado se puede determinar que “la Ocupación de crianza de hijos es un fenómeno complejo que trasciende la vida de los padres, atravesando, transformando o condicionando sus elecciones ocupacionales” y la terapia ocupacional define esto “como una actividad diaria que implica el cuidado y la supervisión para apoyar las necesidades de desarrollo del niño.”

Para la terapia ocupacional es importante la ocupación de las personas ya que según la Asociación profesional de Terapeutas Ocupacionales de Navarra se considera “la actividad principal del ser humano a través de la cual la persona controla y equilibra su vida”.

3.7.Derechos Humanos

Los derechos humanos son derechos inherentes a todas las personas. Definen las relaciones entre los individuos y las estructuras de poder, especialmente el Estado. Delimitan el poder del Estado y, al mismo tiempo, exigen que el Estado adopte medidas positivas que garanticen condiciones en las que todas las personas puedan disfrutar de sus derechos humanos. (Interparlamentaria, 2016)

Derechos en la infancia

Si hablamos de los derechos humanos, podemos mencionar que son importantes a lo largo de nuestra vida y en nuestros distintos ciclos que ella engloba. Mencionaremos los más importantes.

Derecho al juego: El derecho al deporte, juego y recreación constituye un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de la niñez y la adolescencia, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización.

Según la publicación de UNICEF “Deporte, Recreación y Juego” , el deporte, la recreación y el juego fortalecen el organismo y evitan las enfermedades, preparan a los niños y niñas desde temprana edad para su futuro aprendizaje, reducen los síntomas del estrés y la depresión; además mejoran la autoestima, previenen el tabaquismo y el consumo de drogas ilícitas y reducen la delincuencia. (Acevedo, 2007)

Derecho a la educación: “El derecho a la educación es, sin duda, uno de los más importantes derechos de la niñez y quizás el más importante de los sociales” (Araya, s.f) “La educación tiene que apuntar a un pleno desarrollo de la personalidad humana y a un refuerzo del respeto por los derechos del hombre y por las libertades fundamentales. Tiene que favorecer la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos raciales o religiosos, así como el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz” (Restrepo, 2000)

Al momento de ejercer la profesión de Terapeutas Ocupacionales debemos centrarnos desde un un “enfoque de derechos que está conectado íntimamente con los Derechos Humanos y sus bases,

cuando sus actores sociales se comprometen activamente, demandan sus garantías y construyen cambio, así como también la comunidad política, para garantizar a la ciudadanía fundada en los derechos, la solidaridad y la justicia». (Compina 2006) para que de esta manera se puedan analizar las desigualdades que se encuentran en el centro de los problemas de desarrollo y corregir las prácticas discriminatorias y el injusto reparto del poder que obstaculizan el progreso en materia de desarrollo.

En un enfoque de derechos humanos, los planes, las políticas y los procesos de desarrollo están anclados en un sistema de derechos y de los correspondientes deberes establecidos por el derecho internacional. Ello contribuye a promover la sostenibilidad de la labor de desarrollo, potenciar la capacidad de acción efectiva de la población, especialmente de los grupos más marginados, para participar en la formulación de políticas, y hacer responsables a los que tienen la obligación de actuar.

3.8. Enfoque de género en lo educacional, laboral y en la sociedad

El concepto de género es visto como un “comportamiento establecido por la sociedad hacia los seres humanos con relación a su sexo y preferencias sexuales, así como de su desenvolvimiento social y psicológico. La educación, la sociedad y la familia han transmitido valores, costumbres, estereotipos, prejuicios y roles que sobre lo que supuestamente "debe desempeñar" cada género, de manera socialmente impuesta. Sin embargo, las representaciones sobre el género varían de una cultura a otra y de una a otra época que esté viviendo una sociedad” (Trejo, 2015)

Ahora si centramos el enfoque de género en un ámbito educativo podemos decir que “El sistema educativo es un espacio donde se reproducen las relaciones sociales, influyendo y afectando la adquisición de conocimientos y la construcción de identidades y aspiraciones a futuro de niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos partícipes del sistema.

La educación con perspectiva de género implica la formación de la nueva personalidad del individuo sobre la base de la equidad entre los sexos, buscando alternativas que le permitan acceder

de manera igualitaria a los servicios que brinda el sistema educativo que gradualmente se transforma.” (Sabanero, 2016)

Podría afirmarse que aunque son varios “los esfuerzos que han realizado los sistemas educativos en este sentido todavía son necesarias acciones para lograr la igualdad de género en educación” (Calvo, s.f) Es por este motivo que la Ley General de Educación n° 20.370 (LGE) (Mineduc, 2010): Incluye explícitamente entre sus principios el de la no discriminación y resguarda el derecho a la educación en estudiantes embarazadas y madres en todo tipo de establecimientos educacionales. (Educación, 2015)

A pesar de que existe la ley general de educación 20.370 en el “espacio educativo, niños, niñas, jóvenes y personas adultas reciben tratos diferenciados y son sancionados/as si no cumplen con los roles y estereotipos que la sociedad les asigna según su sexo biológico. De este modo, los desempeños desiguales en las distintas áreas del conocimiento influyen en la construcción de orientaciones vocacionales de acuerdo a lo que se cree que debe ser “propio de hombres” y “propio de mujeres”, incidiendo luego en las condiciones de empleabilidad y remuneración laboral a las que puedan optar.” (Educación, 2015)

UNESCO considera que la educación es un derecho humano para todos, a lo largo de toda la vida, y que el acceso a la instrucción debe ir acompañado de la calidad. La UNESCO es la única organización de las Naciones Unidas que dispone de un mandato para abarcar todos los aspectos de la educación...” (Unesco, s.f)

“A comienzos de los años cuarenta las mujeres apenas representaban el 13% de la matrícula de la universidad, al comenzar la década del setenta esta cifra había trepado al 36% y a fines de los ochenta alcanzaba el 47%”. (OPECH, s.f)

En la actualidad las mujeres representaban el 53,7% de la matrícula total universitaria a nivel país. (Consejo nacional de educación, 2018)

Según (Alberdi, 1982) “las barreras que existían para que las mujeres pudieran acceder a la educación han desaparecido, y éste es un avance muy importante.

Los derechos humanos se han encargado de que “el trabajo y la autonomía económica de las mujeres se encuentran establecidos en casi todos los instrumentos internacionales” (trabajo, 2013)

Se afirma que “la presencia femenina suele ser proporcionalmente mayor en los puestos de trabajo informales y precarios, al igual que en el trabajo no remunerado destinado al mantenimiento y la reproducción de la vida en los hogares.” (espino, 2011)

A pesar de lo mencionado anteriormente “en las últimas décadas, la participación de las mujeres en la fuerza de trabajo ha experimentado una trayectoria positiva [...] ya que la tasa de participación de las madres en 1996 era del 49,8%, 10 años más tarde alcanzaba el 62,3%; en cambio, en el caso de las mujeres no madres, dicho porcentaje pasó del 72,1% al 79%.” (Desarrollo, 2014)

Previo a este cambio “las sociedades distribuían rígidamente roles y funciones entre varón y mujer. A los varones correspondía la responsabilidad, la autoridad y la presencia en la esfera pública: la ley, la política, la guerra, el poder. A las mujeres correspondía la reproducción, la educación y la cura de la especie humana en el ámbito doméstico.” (roma, 2015)

En relación a las diferencias de materia de género “se construyen socialmente y se inculcan sobre la base de la percepción que tienen las distintas sociedades acerca de la diversidad física, los presupuestos de gustos, preferencias y capacidades entre mujeres y hombres. Es decir, mientras las disimilitudes en materia de sexo son inmutables, las de género varían según las culturas y cambian a través del tiempo para responder a las transformaciones de la sociedad.” (Fao, s.f)

Lo anteriormente mencionado hace referencia a que “la cultura y los valores y actitudes culturales no son factores estáticos, sino factores dinámicos capaces de impulsar considerablemente la transformación social, la cual favorece tanto a las mujeres como a los hombres. Esto considera las posibilidades [...] para la mejora de la condición de la mujer y su papel en la sociedad.” (Unesco, s.f)

3.9. Área ocupacional: descanso y sueño

Se entiende como Ocupación "aquella faceta del empeño humano que da respuesta a las necesidades vitales de un individuo, que le permiten cumplir con las demandas sociales de su comunidad de pertenencia, así como al quehacer a través del cual el ser humano se distingue y expresa, revelando al agente del acto, y que se constituye en una forma de dar sentido a la existencia, construyendo y creando su identidad personal, cultural y social. La ocupación puede constituir un vehículo o forma de dar sentido, significado a la existencia, incidiendo, por tanto, en el bienestar psicológico y, quizá también, espiritual del ser humano" (Rondina, 2006)

Cuando existe un orden de las diferentes ocupaciones se les llama áreas de la ocupación, estas según la AOTA son: Actividades de la vida diaria, educación, trabajo, juego, ocio, participación social y descanso y sueño. Esta última ocupación es en la que se centra esta investigación, pero de igual forma se definirán algunas ocupaciones que se pueden reflejar en la investigación, como lo son:

Las actividades de la vida diaria son diferenciadas según la AOTA, o Asociación Americana de Terapia Ocupacional, en Actividades de la vida diaria básicas y actividades de la vida diaria instrumentales.

Las actividades de la vida diaria básicas o AVDB, son definidas como "las actividades orientadas al cuidado del propio del cuerpo; por lo que también son conocidas como actividades personales de la vida diaria. Cuando los profesionales de Terapia ocupacional trabajan con clientes consideran los variados tipos de ocupación en los cuales los clientes se involucran. La gran cantidad de actividades u ocupaciones están ordenadas en categorías llamadas "áreas de la ocupación" - actividades de la vida diaria actividades instrumentales de la vida diaria, descanso y sueño, educación, trabajo, juego, ocio y participación social. Las diferencias individuales en la manera en que los clientes ven sus ocupaciones reflejan la complejidad y la multidimensionalidad de cada ocupación. La perspectiva del cliente como una ocupación es categorizada varía dependiendo de las necesidades e intereses del cliente. Por ejemplo, una persona puede percibir lavar la ropa como un trabajo mientras que otro puede percibir como una actividad instrumental de la vida diaria (AIVD). La manera en la cual los clientes priorizan la acción de involucrarse en las áreas de

ocupación puede variar en diferentes momentos. La magnitud y la naturaleza del compromiso son tan importantes como el compromiso mismo; por ejemplo, trabajar en exceso sin prestar suficiente atención a otros aspectos de la vida como dormir o relacionarse ponen al cliente en riesgo para su salud.” (Adriana Avila Alvarez, 2010)

Entonces “podemos decir que las AVDB y las AIVD son dos áreas de ocupación diferenciadas. Junto con las actividades básicas y las actividades instrumentales de la vida diaria, otras áreas de ocupación son la educación, el trabajo, el juego (en el caso de los niños), el ocio y tiempo libre, así como la participación social.” (Adriana Avila Alvarez, 2010)

Como ya se mencionó anteriormente la investigación tiene como eje principal el descanso y sueño, puesto que, este se considera “muy importantes para la salud de los individuos. Los patrones de descanso y sueño varían entre unas y otras personas. Se destaca la importancia del sueño como una necesidad fisiológica vital para el correcto funcionamiento del organismo. Sin las cantidades apropiadas de descanso y sueño, la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participación en las actividades cotidianas disminuye y, aumenta la irritabilidad. La vigilia prolongada va acompañada de alteraciones en el sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad.” (Charcas, 2016)

María Laura de Rose define el sueño como “un hecho cotidiano que acontece desde el nacimiento y va atravesando diferentes etapas, con características propias que se relacionan con el desarrollo madurativo del individuo y factores contextuales. Implica la realización de cierta organización y estructura con un fuerte apoyo externo para acompañar y facilitar el sueño.”

Sabemos que “todas las personas descansamos y dormimos tras participar en el resto de nuestras actividades cotidianas, así que pasamos durmiendo buena parte de nuestra vida. El sueño afecta significativamente al resto de dichas áreas, por lo que la calidad de nuestro descanso es fundamental para poder rendir en el trabajo, durante la realización de las tareas de casa o en los entrenamientos. Además, cuando descansamos bien estamos de mejor humor y somos más positivos.” así lo afirma Sabina Barrios Fernández.

Es por esto que la autora crea un cuadro donde aclara el significado de descanso y sueño bajo el marco referencial de la AOTA:

<p>Descansar: acciones silenciosas y sin esfuerzo que interrumpen la actividad física y mental, resultando en un estado relajado. Incluye identificar la necesidad de relajarse; reducir la participación agotadora en actividades físicas, mentales o sociales; y participar en la relajación u otros esfuerzos que restablezcan la energía, la calma, y un renovado interés en esta participación.</p>	<p>Preparación para el sueño: participar en las rutinas que nos preparan para un descanso cómodo, tales como el aseo y desvestirse, leer o escuchar música para dormirse, decir buenas noches a los demás, la meditación o las oraciones; determinar el momento del día y la duración del tiempo deseado para dormir, o el tiempo necesario para despertar; y establecer los patrones de sueño que apoyen el crecimiento y la salud. Y preparar el entorno físico para los periodos de inconsciencia, tales como preparar la cama o el espacio en el que se va a dormir; garantizar la calidez / fresca y protección, colocar el reloj de alarma; asegurar el domicilio, como asegurar las cerraduras, cerrar las puertas ventanas y cortinas; y apagar los enseres electrónicos y las luces.</p>
<p>Dormir: serie de actividades que resultan en ir a dormir, permanecer dormido y garantizar la seguridad, a través de la participación en el sueño manteniendo el compromiso con los entornos físico y social.</p>	<p>Participación en el sueño: cuidar las necesidades personales de dormir, como el cese de actividades para garantizar el inicio del sueño, siesta, soñar, mantener un estado de sueño sin interrupciones, y el cuidado nocturno de las necesidades de ir al baño o la hidratación. Negociar las necesidades y requisitos de los demás en el entorno social. Interactuar con los que comparten el espacio para dormir; como los niños o parejas, proporcionando atención en la noche como la lactancia materna, y el seguimiento o vigilancia de la comodidad y la seguridad de otros, como la familia mientras duerme.</p>

(Fernandez, 2015)

Es importante hablar sobre el área ocupacional de las personas ya que cuando estas ocupan mucho espacio en su vida se convierte en desequilibrio, afectando diferentes ramas. Según Gary Kielhofner, la ocupación es la actividad principal del ser humano en todas sus vertientes, fruto de un proceso evolutivo que culmina en el desarrollo de sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales. (Riego, El ser humano como ser ocupacional, 2005)

Es por todo lo antes mencionado que se puede relacionar la Terapia Ocupacional ya que “busca el desarrollo integral de los individuos, además de apoyar y fomentar el desempeño ocupacional, de modo que un individuo pueda desenvolverse y desempeñarse de modo independiente, autónomo y con la menor cantidad de restricciones en las áreas de ocupación en las cuales el individuo participa.” (Urra, 2019)

3.10. Justicia ocupacional

Según las teorías de justicia ocupacional “argumentan que los individuos cuentan con un conjunto particular de capacidades, necesidades y rutinas ocupacionales en el contexto de su entorno y que tienen el derecho de ejercitar estas capacidades para promover y mantener su salud y calidad de vida” (Durocher, 2015)

En ciertas ocasiones no se puede evidenciar justicia ocupacional porque “las barreras externas destacan los estereotipos de género, la segregación del mercado de trabajo, la discriminación laboral, el acoso sexual y psicológico en el trabajo, las menores oportunidades de desarrollo de carrera en la organización, la ausencia de una política laboral consolidada que favorezca la conciliación de la vida laboral y familiar y la dificultad para compartir las responsabilidades universitarias y del cuidado de los/as hijos/as.” (Nieto, 2007)

Es por lo antes mencionado que “hay que destacar aquí que la lucha del movimiento feminista en los diferentes países ha sido un elemento clave, así como el enfoque de género que empieza a permear diferentes prácticas y políticas públicas. Esto, sin lugar a duda, ha contribuido al empoderamiento de las mujeres para el conocimiento y reclamo de sus derechos y para que los países se sensibilicen más y lleven a la práctica - aunque en forma lenta-, las diferentes convenciones suscritas contra todas las formas de discriminación hacia las mujeres, así como los acuerdos derivados de las conferencias mundiales sobre la mujer, convocadas por la ONU.” (Romero, s.f)

Como mencionamos anteriormente las mujeres al ser madres y trabajadoras tienen una ley que las ampara al momento de ser madres y pueden ejercer su profesión sin mayores problemas, por otro lado las mujeres que son estudiantes y madres a la vez no son validadas ante un ente fiscalizador por lo cual no hay una justicia ocupacional ni alguien que resguarde por ellas.

IV. MARCO METODOLÓGICO

4.1. Diseño de investigación

Nuestra investigación se sostendrá por el paradigma de la complejidad el cual se entenderá bajo la mirada del autor Edgar Morín: “no un sector o parcela sino un sistema complejo que forma un todo organizador que operan el restablecimiento de conjuntos constituidos a partir de interacciones, retroacciones, Inter retroacciones y constituyen complejos que se organizan de por sí” (Perez), se entenderá al sujeto de estudio dentro de un contexto, el cual influirá sobre él y viceversa, la temática tratada será llevada a cabo con una visión actual adecuada al contexto y sociedad de hoy en día, para lograr el objetivo se incluirá sujetos, pensamientos, culturas, opiniones, entre otros.

El presente trabajo será de tipo cualitativo “La cual se caracteriza por una relación de diálogo paulatino con el objeto de estudio. Esto quiere decir, que el método se adapta debido a las características particulares de aquello que se pretende estudiar, lo cual implica que el diseño de investigación es ex post, puesto que conserva un carácter provisional y su sentido es dado o se encuentra al finalizar el proceso” (Hurtado, s.f)

Los alcances de la investigación serán Investigación “descriptiva Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Sampieri, 2010) y exploratorios los cuales “Se realizan cuando el objetivo consiste en examinar un tema poco estudiado” (Sampieri, 2010), ya que es una problemática que está poco estudiada, en la cual recién se está investigando, en donde los rangos de edad son bastante amplios de las investigaciones que existen y creemos que esta etapa es muy importante en la etapa evolutiva de las personas.

El será enfoque crítico o dialéctico, incluye la dimensión histórica de los fenómenos, nuestra investigación contiene un problema histórico y esta demanda procesos históricos para poder solucionarse, la ciencia crítica, nos invita a desmitificar los modelos dominantes del conocimiento y paradigmas sociales, que restringen las actividades prácticas de las personas. La función de este enfoque es comprender las relaciones entre valores, intereses y acciones más una reflexión sobre la realidad para transformarla. Supone, además, una forma crítica de estudiar y cuestionar las

estructuras sociales e institucionales en las que se convive. En el proceso investigativo, su propósito no es solamente diseñar informes para explicar problemas, su razón fundamental es la eliminación de una situación opresión, la liberación de barreras para realizar una acción efectiva. Es necesario hacerlas frente a las situaciones con una actitud crítica en busca de la mejor calidad de vida para el entorno.

Al igual que la investigación, es un modo de mirar al mundo, un punto de vista crítico-reflexivo, que necesita reflexión y contraste de opiniones, construir un contexto en el que hallan nuevos elementos, ideas y criterios que doten de significados diferentes para llevar a cabo nuestra investigación. (Roca, 2013)

4.2. Diseño muestral

La entrevista semi estructurada se hará a 5 mujeres que son madres de niños entre 0 a 12 meses de edad, las cuales tienen más de 18 años, estas son estudiantes de la facultad de la rehabilitación de la Universidad Andrés Bello las cuales 1 pertenecen a Fonoaudiología, 1 a Kinesiología y 3 a Terapia Ocupacional en donde se tomará contacto con ellas de forma independiente, con el fin de que nos den su perspectiva sobre el área de la ocupación de descanso y sueño y la si tiene una influencia positiva o negativa, en sus actividades de la vida diaria.

Primero debemos presentarnos y dejar en claro a las personas que vamos a entrevistar (nombre si quiere aparecer, solo se pondrá si es con su consentimiento), año de estudios y carrera universitaria, ciudad en la que vive, edad y de que tratara la entrevista.

El fin de esta investigación es que se visibilice la maternidad dentro de la universidad como un ente común en la comunidad, en donde se verán las problemáticas que tienen estas estudiantes y que de esta forma como institución se logre concientizar para que se aborden la mayoría de las problemáticas planteadas dentro de esta investigación.

4.3. Consideraciones Éticas

Es pertinente considerar los aspectos éticos que enmarcan la investigación, ya que toda información que se logre obtener será confidencial y sólo para uso investigativo, regido desde la Ley 20.120 “Sobre la investigación científica en seres humanos, su genoma y prohíbe la clonación humana”: que en sus artículos refiere que toda investigación científica en un ser humano deberá contar con

su consentimiento previo, expreso, libre e informado, de manera que quede claro la forma en cómo se llevará a cabo el proceso de recopilación de la información.

Desde el código de ética del colegio de Terapeutas Ocupacionales de Chile se tendrán en consideración lo que respecta de los deberes del terapeuta hacia sus pacientes en el cual el artículo 8° Esta evaluación deberá medir las habilidades funcionales y los déficits en relación con las necesidades del paciente en diferentes áreas de desempeño ocupacional [...] como puntos relevantes que se toman en cuenta de los adolescentes y ocupaciones que se vean en desmedro.

El artículo 9° el Terapeuta Ocupacional deberá utilizar los resultados de la evaluación para desarrollar un plan de tratamiento individual el que deberá estar diseñado en los términos apropiados para las necesidades del paciente sus metas y su pronóstico, y además deberá ser consistente con los principios y conceptos de la teoría y práctica de la Terapia Ocupacional.

Se determinará la frecuencia y duración de los servicios de T.O, ya que los datos recopilados nos servirán para concluir la problemática planteada donde podremos plantear con esto los objetivos propuestos en esta investigación que son de diseñar e implementar una propuesta de seguimiento para las mujeres que son estudiantes y madres de niños menores de un año en la escuela de rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del Mar.

4.4. Técnicas de producción de información

Tendremos como herramienta de investigación y estudio una entrevista semiestructurada la cual [...] presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (Díaz-Bravo, 2013), las cuales nos permitirá tener una conversación más "pautada" con las estudiantes y sacar de esta los datos necesarios para esta investigación ya que de alguna manera como se mencionó anteriormente la entrevista es conversacional, pero se apoya en ciertas preguntas que orientan la conversación.

4.5. Técnicas y procedimientos de análisis de información

Consideramos que la forma en cómo se analizará la información recogida y por donde también se verán los hallazgos de la investigación de donde podremos sacar las conclusiones correspondientes, es a través del análisis de contenidos en donde se hará en base a la formación de códigos y categorías para esto ya que, “el análisis de Contenido pone énfasis especial (el proceso de codificación y categorización a través del cual muchas palabras del texto quedan clasificadas en un número mucho menos de categorías, porque los problemas centrales del análisis se originan precisamente en este proceso de reducción de los datos)” (Olabuénaga, 2012)

V. ANÁLISIS CATEGORIAL

Objetivo general

- Analizar los elementos que componen la percepción sobre el área ocupacional de descanso y sueño de las mujeres que pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación, considerando su desempeño en el rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo.

Objetivos específicos

Objetivos	Categoría	sub - categoría
<ul style="list-style-type: none">• Identificar factores negativos y/o positivos en el área de la ocupación de descanso y sueño de las madres universitaria.	<ul style="list-style-type: none">• Ocupación	<ul style="list-style-type: none">• Descanso y sueño
2) Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional de las estudiantes.	<ul style="list-style-type: none">• equilibrio ocupacional	<ul style="list-style-type: none">• Rutina ocupacional y sentido de eficacia.

3) Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	<ul style="list-style-type: none"> • Rol 	<ul style="list-style-type: none"> · Estudiante, madre, mujer, hija, entre otros.
---	---	--

5.1.Categoría: Ocupación

“Aquella actividad con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura. En primer lugar, se entiende que no todo lo que se hace son simples actos motores, ni todas las actividades constituyen una ocupación. En el término actividad; cuya raíz latina activistas denota la facultad de obrar, reconocemos el hacer a través del cual se hace realidad el ser en un tiempo presente, en una comprensión filosófica. Este hacer, que se distingue del hacer de otros seres vivos, se refiere a una actividad práctica y teórica (un hacer algo, un estar o pensar) que conlleva cierto impacto en el entorno, es decir es transformadora. Este tipo de hacer permite que el humano transforme el entorno y también a sí mismo en un proceso continuo, que además se da en el marco de una apropiación de la herencia cultural y el patrimonio históricamente acumulado. Por tanto, a la base del desarrollo de la persona se encuentra la actividad humana, aquella mediatizada por los objetos que la misma actividad produce (herramientas, enseres, ideas, conceptos) al entregarse a una actividad en que se ponen en marcha destrezas manuales, cognitivas, motivaciones, afectos y valores. Todo ello permite que la persona se construya como un ser en el nido de una sociedad, haga propia la historia colectiva e imprima su sello personal a lo que hace”. (Alvarez, s.f)

5.1.1. Sub - categoría: Descanso y sueño

Descanso: “acciones tranquilas y sin esfuerzo que interrumpen la actividad física y mental, resultado en un estado relajado” (AOTA, 2008)

Sueño: “Un estado natural de descanso periódico para la mente y el cuerpo, en el cual los ojos usualmente se cierran y la consciencia se pierde completa o parcialmente, de manera que hay una disminución en el movimiento del cuerpo y en su respuesta a estímulos externos. Durante el sueño, el cerebro en los humanos y en otros mamíferos se somete a un ciclo característico de actividad de ondas cerebrales que incluyen intervalos donde se sueña”. (Hernández P. U., 2017)

5.2. Categoría: Equilibrio ocupacional

Se entiende por equilibrio ocupacional según la revista de terapia ocupacional de Galicia a todo aquello que “se entiende como la percepción o experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado. En este sentido, considera la relación con las áreas ocupacionales en las que se participa, el desarrollo de ocupaciones con características diferentes, y la relación con el uso del tiempo”. (Martin, 2017)

5.2.1 Sub-categoría: rutina ocupacional y sentido de eficacia:

Rutina ocupacional: “Conjunto de actividades desarrolladas en un día que se repiten continuamente o tienen un patrón común en un tiempo determinado, por ejemplo en una semana. Incluye actividades de autocuidado, tiempo libre, ocio, productividad y descanso”. (Ocupacional, 2008)

Sentido de eficacia: En el Modelo de Ocupación Humana (MOHO), estos pensamientos y sentimientos volitivos son identificados como causalidad personal, valores e intereses. La causalidad personal se refiere al propio sentido de capacidad y eficiencia. Los valores se refieren a lo que uno encuentra importante y significativo para hacer. (Kielhofner, 2011)

5.3. Categoría: rol

Rol: “Es un modo de actuar particular que una persona intenta hacer llegar a otra”. El rol comunica, vincula, es interaccional, en el sentido que se gesta y se ejerce en la interacción posibilitando. Nos

vinculamos con el otro a partir de un rol. Los roles son los polos individuales de las unidades de interacción formadas por los vínculos (Bustos, 1992). “Para la Psicología Social: Rol es un modelo organizado de conductas, relativo a una cierta posición del individuo en una red de interacción, ligado a expectativas propias y de los otros. (Pichón, 1985) Al tener una direccionalidad vemos que necesariamente cuenta el otro ya que tienen una direccionalidad. Esto quiere decir que de la misma forma que no existe el individuo aislado, no existe un rol aislado. Es tan inherente al rol la existencia de otro que sin ese otro no existe, aunque esa presencia sea real o imaginaria. Por lo tanto, la única posibilidad que tenemos de entender un rol es en su contexto. Por ejemplo, para comprender los roles en un grupo, no es suficiente observarlos y describirlos sino contextualizarlos y entenderlos en relación a los otros y al grupo como tal (su historia, su presente y las situaciones que atraviesa). De otra forma no hace sentido.” (Garber, 2006)

Desde la terapia ocupacional, rol se puede definir como “la incorporación de una posición definida social y/o personalmente y un conjunto relacionado de actitudes y comportamientos. Las personas comúnmente tienen varios roles que ocupan tiempos y espacios de rutina ... El hecho de tener un complemento de roles nos da ritmo y cambio entre diferentes identidades y modos de hacer” (MOHO)

5.3.1. Sub-categoría: Estudiante y madre en el contexto de crianza

Estudiante: “Se caracteriza por ser interactivo, espontáneo, inquieto, resuelto, crítico, hábil en el uso de tecnologías y ávido de experiencias y sensaciones nuevas; por consiguiente, su rol en el aula ya no es el de un simple espectador ni el de un simple "comprador" de un "producto" vendido por el profesor, sino al contrario, el estudiante actual genera su propio conocimiento, sólo con la ayuda del profesor, aunando y relacionando productivamente el cúmulo de informaciones que posee, encauzando éstas en pro de su beneficio personal, es decir, creando un aprendizaje significativo para su vida y para su entorno social; en otras palabras, es el propio educando quien produce su aprendizaje y quien dirige, en definitiva, el proceso de enseñanza - aprendizaje.” (Valladares, s.f)

Madre en el contexto de crianza “La sociedad matriarcal es instaurado el derecho materno, el cual surge a partir de la presencia de familias por grupos, en las cuales, debido a la poligamia y poliandria, son las mujeres las que pueden distinguir sus propios hijos, aunque ellas deban

brindar cuidados maternales a todos los miembros de la tribu. Es así como dentro de este tipo de familia la única manera de establecer la descendencia es por la línea materna, siendo además la única que pudo indicar las relaciones de herencia, dando esto un gran valor al papel de la madre”.

(Andrea, s.f)

VI. RESULTADOS

Los resultados fueron obtenidos mediante el análisis de la información de las entrevistas realizadas a 5 mujeres estudiantes que son madres de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del mar; las cuales 3 de ellas son de Terapia Ocupacional, una de Fonoaudiología y por último una de Kinesiología, se tomará en consideración la percepción que ellas tienen en relación al área ocupacional de descanso y sueño, desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo.

Nombre	Edad	Estudios universitario	Edad hijo/a	Consentimiento	Código
Francisca C.	28 años	Kinesiología	8 meses	Si	E1
Vanessa	23 años	Fonoaudiología	2 meses	Si	E2
Sofia	22 años	Terapia Ocupacional	10 meses	Si	E3
Alinne	24 años	Terapia Ocupacional	8 meses	Si	E4
Francisca B.	23 años	Terapia Ocupacional	1 mes	Si	E5

Es oportuno mencionar que los temas abordados fueron escogidos en relación a los objetivos que tiene nuestra investigación, tomando con relevancia las respuestas que se repetían en las participantes a lo largo de la entrevista, las cuales fueron transcritas y posteriormente categorizadas, donde se obtuvo información con la que se llevó a cabo el análisis.

Preguntas	Códigos
¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?	P1
¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?	P2
¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?	P3
¿Cuales elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?	P4
¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?	P5
¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?	P6
Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que seria tu desempeño universitario?	P7
Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?	P8

6.1.Análisis de los Resultados:

- E: Entrevistado - P: Pregunta

6.1.1. Categoría 1: Área Ocupacional, subcategoría descanso y sueño.

“El descanso y sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad.

La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento normal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad, y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del sistema nervioso central, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales.”

*E1P1: “...tener mis 8 horas de sueño que no las tengo
hace rato y siento que afecta en mi
desempeño...”*

*E3P1:” ...dormir más de 4 horas seguidas, eso es un
descanso y sueño satisfactorio para mi”.*

Podemos apreciar que en cuanto a la perspectiva que tienen las estudiantes respecto a un descanso y sueño satisfactorio es variable, ya que mientras para una es bueno dormir 4 horas, para otra lo es hacerlo en 8 horas seguidas, tal como lo respaldamos en el marco teórico, se puede evidenciar que la falta del sueño interfiere de cierta forma en el desempeño de las mujeres entrevistadas, ya que la falta de sueño y descanso afecta en la capacidad de concentración, enjuiciamiento y también en la participación en las actividades cotidianas puesto que estas se ven disminuidas y por otro lado al tiempo aumenta la irritabilidad.

*E2P1: “...si uno no descansa, onda, al otro día uno
anda muy cansada con sueño, no rindo
al cien como rendía antes...”*

*E3P7: “... siento que si fuera mejor mi sueño
quizás sería mejor mi rendimiento”*

E4P7:” ...Mejoraría porque descansaría más y tendría

más tiempo porque a veces es estudiar o dormir...”.

Por otro lado, tomando la percepción que tienen ellas podemos identificar que la falta de un descanso y sueño satisfactorio puesto que les afecta en cuanto a lo académico, ya sea poner atención, mantenerse en vigilia durante todo el transcurso de una clase y también en el rendimiento académico propiamente tal.

El área de descanso y sueño insatisfactorio es uno de los comentarios más descrito por las jóvenes madres y estudiantes, puesto que mencionan como se ve afectado su desempeño en las diversas ocupaciones y sintiendo que no pueden cumplir con las demandas en su totalidad quedando muy agotadas al finalizar el día.

Desde la Terapia Ocupacional es importante abordar el descanso y sueño, ya que al realizar las ocupaciones de la vida diaria estas jóvenes madres y estudiantes deben recuperar energías en la “fase de reposo el cual ayudará a reponer el desgaste que se tiene durante la vigilia.” (Paz Urra Hernández, 2017)

6.1.2. Categoría 2: Rol, subcategoría madre, estudiante

Las personas en las distintas etapas de la vida, ya sea en la infancia, adolescencia y adultez cumplen diversos roles los cuales demandan un porcentaje de tiempo en el día a día, lo complejo es saber cómo podemos desempeñarnos de manera efectiva en ellos, por lo cual lo ideal sería tener ocho horas de trabajo, ocho horas de descanso (dormir), ocho horas de dedicación al estudio, la familia y otros. Esta distribución adecuada es durante las 24 horas del día. (Jimenez, 2015)

El apego se caracteriza por satisfacer las necesidades físicas y psíquicas del niño y éste desarrolla un sentimiento de seguridad (Cordellat, 2008)

EIP4: “...paso mucho más tiempo en la u que en la casa entonces siento que eso afecta en el apego con mi hijo...”.

EAP5: “...lo tengo que dejar por mi rol de estudiante porque tengo que viajar y

obviamente hay poco apego o lo que hay tengo que aprovecharlo en un 100%...”

Como se menciona anteriormente en el marco teórico, un apego seguro con un cuidador estable y continuo puede asegurar un adecuado desarrollo cognitivo y mental del niño que llegará a ser adulto. Por otro lado, Hernández refiere que el apego es una estrategia para favorecer el establecimiento de un vínculo saludable mediante un estilo de crianza.

Por lo tanto, se puede apreciar que de acuerdo a lo que las entrevistadas nos mencionan, el apego se ve interferido puesto que tienen pocas horas al día para pasar con sus hijos/as, y no tienen el tiempo necesario para jugar con sus ellos y generar vínculos de apego que consideran significativos en esta etapa de la crianza.

Desde la Terapia Ocupacional, si nos posicionamos desde la AOTA, encontramos los patrones de ejecución el cual se divide en 4 subtemas, dentro de ellos están los roles, el cual se define como “conjunto de comportamientos esperados por la sociedad, moldeados por la cultura y además pueden ser conceptualizados y definidos por el cliente”. Por otro lado, Jackson (1998) advirtió que describir a las personas por sus roles puede ser limitante y puede promover ocupaciones segmentadas en lugar de la totalidad de la ocupación. (Avila, 2010)

E5P3: “...yo creo que impacta de mala manera porque al no descansar a veces una está más irritada o se enoja más rápido con menos paciencia...”

E3P3: “...hay veces que estoy chata y que tengo que estudiar y es como por favor Amparo duérmete, pero porfa porfa...”

Según lo relatado por las participantes, hace referencia a lo investigado en el marco teórico, puesto que el descanso y sueño insatisfactorio que tienen impacta de mala manera en la crianza de sus hijos ya que como mencionan, están más irritadas, con poca paciencia lo cual conlleva a crear instancias tensas en su relación con sus hijos al momento de pasar tiempo con ellos.

E3P5: "...Si, no el deajo de lado porque por eso me he tratado de equilibrar con las cosas de la U que se hacen en la universidad y trato de llevar lo menos posible de tareas para la casa..."

E4P5: "...lo tengo que dejar por mi rol de estudiante porque tengo que viajar y obviamente hay poco apego o lo que hay tengo que aprovecharlo en un 100%..."

E5P5: "...No mucho, no muy seguido porque de repente hay que quedarse en la U haciendo trabajos, no se el viaje a la U y de la U a la casa igual repercuten en eso porque es una hora para allá y una hora para acá..."

En este caso evaluando lo que es el juego en su rol de madre, comparándolo con nuestro marco teórico, podemos apreciar que por la gran carga académica y demandas relacionadas a la universidad no pueden realizarlo de manera satisfactoria pero aún así hay una que menciona que no lo deja de lado ya que busca equilibrar sus responsabilidades para darle más importancia a su rol materno.

Como mencionamos anteriormente, tomando en consideración las frases más significativas de las entrevistas, podemos ver que el sentido de eficacia en el rol de madre se ve afectado por el rol de estudiante universitaria, generando complicaciones en sus diversos roles, ya que al pasar mayor tiempo en la universidad tanto por la carga académica como por las variadas demandas que esta conlleva, presentan limitaciones para cumplir eficazmente la gran demanda que conlleva el rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo/a.

6.1.3. Categoría 3: Equilibrio ocupacional, sub categoría rutina ocupacional y sentido de eficacia.

El equilibrio ocupacional se entiende como la percepción o experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado. En este sentido, considera la relación con las áreas ocupacionales en las que se participa, el desarrollo de ocupaciones con características diferentes, y la relación con el uso del tiempo.

Se entiende como rutina ocupacional un “conjunto de actividades desarrolladas en un día que se repiten continuamente o tienen un patrón común en un tiempo determinado, por ejemplo, en una semana. Incluye actividades de autocuidado, tiempo libre, ocio, productividad y descanso”.
(Rose, 2014)

Según el Modelo de Ocupación Humana (MOHO), el sentido de eficacia es parte de la causalidad personal que se refiere al propio sentido de capacidad y eficiencia. Los valores se refieren a lo que uno encuentra importante y significativo para hacer. (Kielhofner, 2011)

E1P6: “...durante el día igual me apoya mi pareja porque él está en el día con el bebé...”

E2P6: “...harto, porque igual a veces necesito descansar o estudiar un poco y ahí está mi mamá o mi hermana dándole leche porque como me saco para venir a la U...”

E4P6: “...En lo que es descanso y sueño lo que tengo más cercano es Javier, mi pololo, el papá de la Julieta que se queda con nosotras todas las noches...”

Se puede evidenciar que la red de apoyo que ellas tienen es sumamente importante ya que a veces el cansancio es muy grande y es reconfortante poder apoyarse en su círculo cercano al momento de descansar y dormir mientras ellos se encargan de las necesidades básicas del menor, ya que según la teoría permite que se genere el equilibrio ocupacional necesaria en la vida de una persona dando paso a tener una rutina ocupacional más parcial, con tiempo libre y así poder generar un mejor sentido de eficacia en las actividades que ella realiza a diario.

E1P2: “...Más o menos porque si bien antes dormía en la tarde, este semestre por horario ya no duermo en la tarde y en la noche mi sueño igual es interrumpido...”

E4P2: “...es malo, por varios factores, de partida porque mi hija,

todavía no duerme toda la noche de corrido...a veces como que no descanso durmiendo como que solamente cierro los ojos pero mi mente está todo el rato pensando que hay que hacer trabajos, hay que estudiar que está la tesis entonces es como una presión de todos lados...”

E5P2: “...malo porque no descanso lo necesario porque mi bebé es super pequeño...”

El descanso y sueño que tienen las estudiantes (en su mayoría) no es el ideal, ya que consideran que al ser madres de hijos que tienen solo meses de vida los cuales tienen mayores necesidades, causa a las jóvenes tener pausas en su descanso, retomando lo investigado en el marco teórico podemos ver que no se ve una satisfacción con el tiempo que es dedicado para su hija/o, por lo que no cuentan con un tiempo determinado para poder ejercer sus rutinas ocupacionales como lo es por ejemplo el descanso y la productividad

E1P8: “...que tengan más flexibilidad y empatía porque yo como mamá no puedo mandar a alguien para que lo lleve por mi al médico, creo que también por otro lado sería bueno que implementaran una sala cuna como lo hacen en otras universidades...”

E2P8: “...Flexibilidad de horario netamente en mi caso tengo muchos laboratorios que son 100% asistencia...una guardería...”

E3P8: “...A la universidad le sugeriría tener una sala cuna...”

E4P8: “...Flexibilidad horaria ya que hay algunos que son 100% asistencia y yo he tenido que hablar con los mismos profes de los ramos explicándole el problema y ellos no tienen problemas con que faltes...”

E5P8: “...faltaría una sala cuna en la cual cuiden a los niños mientras estamos en la u y también darnos la posibilidad de tener una flexibilidad en la asistencia a clases porque igual es importante...”

Rescatando las partes más importantes de lo que hace referencia a las sugerencias que harían nuestras entrevistadas a las autoridades de la universidad en relación a compatibilizar las responsabilidades académicas con el rol de madre son mayoritariamente generar una flexibilidad horaria ya que por reglamento se debe cumplir con un porcentaje para poder aprobar las asignaturas. Por otro lado, también se hace mención en la mayoría de las entrevistadas que se cree la implementación de una sala cuna o guardería dentro de las instalaciones de la universidad ya que para ellas sería de mucha ayuda puesto que viven lejos y la mayor parte del tiempo lo pasan en las instalaciones universitarias.

Esto responde a nuestro seminario de investigación y a la pregunta de investigación ya que se ve favorecido rol de madre, su ocupación de estudiante y les facilita poder cumplir con un equilibrio en sus ocupaciones favoreciendo el apego, la lactancia, la crianza y tiempos para poder organizar de mejor manera sus diferentes demandas.

VII. CONCLUSIÓN

Hemos llegado al último apartado de nuestro seminario de investigación, en donde después de haber realizado el análisis de resultados es que pudimos comprender la posibilidad de dar respuesta a nuestra pregunta de investigación, la cual indica “¿Cómo perciben las mujeres estudiantes el impacto en el área ocupacional de descanso y sueño en su rol de madre dentro de los primeros doce meses de vida de su hijo?”. Buscar respuesta a esta interrogante es lo que guió la manera en cómo realizamos el proceso de categorización y análisis de los resultados obtenidos, pero como bien ya hemos mencionado, para que esto fuera posible, nos planteamos desde un comienzo, objetivos generales y específicos que a continuación discutiremos.

El objetivo general de nuestra tesis fue “Analizar los elementos que componen la percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y cómo impactan en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida.”, lo que nos permitió conocer la experiencia de las jóvenes madres, conociendo su experiencia y su rol de estudiante dentro del mundo universitario. Debemos señalar en primera instancia que al conocer los relatos y vivencias de estas mujeres, podemos evidenciar que impactan de una manera negativa en el área ocupacional de descanso y sueño lo cual provoca desequilibrio en sus roles y rutinas ocupacionales, esto puede tener como consecuencia que las estudiantes se vean sobrepasadas por las exigencias de tener que cumplir varios roles, además de no poder tener el tiempo suficiente para recuperar energías, lo que podría tener como consecuencia una afección en su salud mental.

Para explicar cómo dimos respuesta al objetivo general, a continuación mencionaremos los tres objetivos específicos que estaban formulados, y cómo se fueron codificando y analizando dentro del discurso de las madres estudiantes.

El primer objetivo específico fue “Identificar factores negativos y/o positivos en el desempeño universitario.” Al recabar información sobre los extractos de la entrevista semi-estructurada realizada, se pudo identificar que hay factores negativos en su desempeño universitario ya que al investigar sobre el descanso y sueño y comparándolas con sus vivencias, damos a conocer que se genera una descenso en su rendimiento académico, lo cual genera problemas en su rutina

ocupacional, en su sentido de eficacia, formando un desequilibrio en sus ocupaciones y trae consigo dificultades en su desempeño ocupacional.

El objetivo específico número dos de nuestro seminario de investigación “Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.” El equilibrio ocupacional se sub categorizó como rutina ocupacional y sentido de eficacia, según esto podemos demostrar a base de las respuestas de las entrevistadas y del sustento teórico que su equilibrio ocupacional, el sentido de eficacia y la rutina ocupacional se ven de alguna manera alteradas con la llegada de su hijo en el momento de ser estudiantes universitarias.

El objetivo específico tres fue “Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.”, efectivamente a través del análisis de resultados se pudo contemplar el sentido de eficacia en su rol de madre, rescatando que al ser parte de una institución como lo es la universidad, la cual demanda una alta carga de responsabilidades esta afecta directamente en poder cumplir sus diversos roles en la sociedad principalmente el de madre ya que está no da flexibilidad para que ellas puedan ajustarse a los horarios y requerimientos que son necesarios, por lo tanto podemos evidenciar que perciben que no cumplen eficazmente con su rol de madre en lo que se relaciona con el apego, las horas de juego y el tiempo de calidad con sus hijos/as, esto también relacionado con la crianza de su hijo.

Tras la realización de este seminario de investigación y buscando investigaciones de otros autores que se relacionen con el tema que se está plasmando, se puede evidenciar que las mujeres en el proceso educativo no son vistas como una mujer que se encuentra en edad fértil, con derechos de ser madre, con derechos de poder ejercer libremente lo que por naturaleza nos y les corresponde, es por ello que es pertinente que los hallazgos que se encontraron a través de las entrevistadas, como también de los autores mencionados en el marco teórico, sirvan para seguir ahondando más en el tema de la mujer y la maternidad en ámbito universitario ya que se evidencia que hay un gran vacío de apoyo para ellas, ya sea desde la institución como desde las leyes, puesto que, si bien es cierto, las mujeres al tener un contrato de trabajo pueden ejercer “libremente” su maternidad tomando meses de pre y post natal, y contando con dos horas para ir a amamantar a sus hijos en la jornada laboral, por otro lado en el ámbito educacional no existen flexibilidades, como podrían ser

horarios para amamantar a su hijo en tiempos destinados para asistir a clases, laboratorios, entre otros, o poder faltar cuando su hijo/a requiere de los cuidados de la madre como lo es cuando se encuentran enfermos y deben asistir al médico o a control sano, ya que al ser madre, se requieren medidas y resguardos distintos en la vida estudiantil universitaria, en donde aprecie la capacidad y el derecho de ser madres y querer ejercer nuestro rol como tal, es por esto que las entrevistadas mencionan que sería importante tener un plan regulador en donde no sean tan estrictos al momento de evaluar la asistencia para poder aprobar o no una asignatura, en donde haya recursos para poder dejar a sus hijos como lo es una sala cuna o jardín infantil como parte de la universidad y que esté al alcance de todas y todos ya que esto sería un descanso para la población estudiantil que son madres, puesto que a veces están todo el día sin ver a sus hijos por las largas jornadas que deben pasar fuera de sus hogares y largos viajes que deben realizar hasta la casa de estudios.

Retomando nuestra pregunta de investigación, y tomando en cuenta lo mencionado anteriormente podemos ver que las mujeres entrevistadas refieren que perciben de manera negativa el impacto ocupacional de descanso y sueño en el rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo/a, ya que no pueden cumplirlo de manera eficaz por carencia de un equilibrio ocupacional en sus actividades, puesto que no cuentan con respaldo y/o apoyo desde la universidad y esto hace que ocupen la mayor parte de su día en las demandas que requiere ser estudiante universitaria dejando de lado ejercer su rol de madre generando alteraciones en el vínculo, apego, crianza, juego, lactancia materna, dado que esto es de suma importancia en los primeros doce meses de vida debido a que el niño se encuentra en pleno desarrollo y descubrimiento.

Por otro lado, el estallido social actualmente visto en Chile, deja en evidencia la desigualdad que hay entre los hombres y las mujeres, es por ello que hoy las mujeres salen a las calles a pedir dignidad tanto en lo laboral, educacional, social, y también para ser vistas por igual ante un ente patriarcal, esto hace referencia a nuestra investigación ya que al ser madre, socialmente se cree que todo el esfuerzo de la crianza, el apego, el juego con el hijo están solamente vinculadas a la mujer y se desliga completamente al hombre ya que se le impuso un rol proveedor y no un rol afectuoso y de padre.

Si tomamos todo lo anterior y lo vemos de forma globalizada, la falta de flexibilidad de la universidad, las grandes demandas que conlleva estudiar una carrera, y la distancia que deben viajar para llegar a ella, afectan directamente en el equilibrio ocupacional de una persona y también en el descanso y sueño que presenta alteraciones por parte de las entrevistadas al momento de cumplir con las obligaciones establecidas por los estudios, sumándole a esto cumplir de la mejor forma su rol materno. Esto, hace que haya un descenso en su rendimiento universitario y problemas también con su entorno por encontrarse muchas veces agobiadas por la rutina y la carga que ello demanda.

Queremos invitar a la comunidad a seguir con esta investigación para poder crear estamentos universitarios que vayan dirigidos a mujeres que son madres y también incluir en una nueva oportunidad a los hombres que ejercen su rol de padres, para que puedan ser partícipes del desarrollo y crecimiento de sus hijos dentro del primer año de vida ya que es de suma importancia generar vínculos desde una primera instancia y de esta forma fomentar a las mujeres para que al momento de estar estudiando una carrera universitaria estén respaldadas y puedan continuar sus estudios sin miedo de reprobado por faltar a clases o por falta de flexibilidad en sus respectivas demandas, sin dejar de lado ejercer su rol de madre.

VIII. ANEXOS

8.1. Entrevistas por categoría

Respecto a la categoría del área ocupacional y subcategoría descanso y sueño, se les realizaron las siguientes preguntas a las entrevistadas que se describirán a continuación:

P1: ¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?

P2: Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que seria tu desempeño universitario?

En el siguiente cuadro se mencionan cuáles fueron sus respuestas a las interrogantes anteriores y serán respaldadas con autores abordados en el marco teórico.

Categoría	Subcategoría	Unidad de registro	Autores
Área Ocupacional	Descanso y Sueño	<p>E1P1: “..tener mis 8 horas de sueño que no las tengo hace rato y siento que afecta en mi desempeño...”</p> <p>E1P7: “...Sería similar mi descanso y sueño...”</p> <p>E2P1: “...si uno no descansa, onda, al otro dia uno anda muy cansada con sueño, no rindo al cien como rendía antes...”</p> <p>E2P7: “...Sí, porque estaría más descansada a veces tengo clases todos los días a las 8.30 am y eso</p>	<p>“...descanso se ve como la acción silenciosa y sin esfuerzo que interrumpen la actividad física y mental resultando en un estado relajado...” (Nurit y Michel, 2003, p.277)</p> <p>“...sueño es la serie de actividades que resultan en el ir a dormir, permanecer dormido y garantizar la seguridad, a través de la participación en el sueño manteniendo el compromiso con los entornos físicos y sociales...” (AOTA)</p>

	<p>significa levantarme a las 5 am...”</p> <p>E3P1: ”...dormir más de 4 horas seguidas, eso es un descanso y sueño satisfactorio para mi”.</p> <p>E3P7: “... siento que si fuera mejor mi sueño quizás sería mejor mi rendimiento”.</p> <p>E4P1: “Poder dormir toda la noche”.</p> <p>E4P7:”...Mejoraría porque descansaría más y tendría más tiempo porque a veces es estudiar o dormir...”</p> <p>E5P1: “Para mi tener un sueño satisfactorio es dormir toda la noche”</p> <p>E5P7: “...si durmiera más tal vez estaría más atenta en tema de clases”.</p>	
--	--	--

En relación a la categoría del Rol y subcategoría Estudiante, Madre, Hija, entre otros, se les realizaron tres preguntas a las entrevistadas, las cuales se describirán a continuación:

P3: ¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?

P4: ¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?

P5: ¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?

En el siguiente cuadro se mencionan cuáles fueron sus respuestas a las interrogantes anteriores y serán respaldadas con autores abordados en el marco teórico.

Categoría	Sub - categoría	Unidad de registro	Autores
Rol	Estudiante, madre, hija, entre otros.	<p>E1P3: "...no tengo tanta energía porque como a veces él tiende a despertarse más temprano...".</p> <p>E1P4: "...paso mucho más tiempo en la u que en la casa entonces siento que eso afecta en el apego con mi hijo...".</p> <p>E1P5: "...si organizo bien mis tiempos puedo hacerlo pero en la semana comúnmente estoy cansada..."</p> <p>E2P3: "...si yo estoy cansada estoy con menos ánimo cuando se despierta en la noche a veces tengo mucho sueño..."</p>	<p>Se puede entender a la relación que tiene cada actor con personajes que le dan sentido a su actuar (Podcamisky Garber, 2006)</p>

	<p>E2P4: “...Venir a la U literalmente porque llegó de la u y ahí soy mamá en un 100%...”</p> <p>E2P5: “si, ha sido bueno el juego a pesar de todo el movimiento que tengo en la U.”</p> <p>E3P3: “...hay veces que estoy chata y que tengo que estudiar y es como por favor Amparo duérmete pero porfa porfa...”</p> <p>E3P4: “...Yo creo que igual el venir a la u porque en si, justo este semestre nos tocó todo el día todos los días entonces yo llego a la casa y mi hija es una lapa así literalmente se ríe se emociona y no quiere ningún brazo...”</p> <p>E3P5: “...Si, no la dejo de lado porque por eso me he tratado de equilibrar con las cosas de la U que se hacen en la universidad y trato de llevar lo menos posible de tareas para la casa...”</p> <p>E4P3: “...me impacta en el tema de que estoy cansada y me pongo de mal</p>	
--	---	--

		<p>humor pero intento no demostrarselo a ella como que ya filo...”</p> <p>E4P4: “...El hecho de tener que viajar temprano todos los días, yo para poder llegar a la hora a clases siempre me tengo que levantar muy temprano...”</p> <p>E4P5: “...lo tengo que dejar por mi rol de estudiante porque tengo que viajar y obviamente hay poco apego o lo que hay tengo que aprovecharlo en un 100%...”</p> <p>E5P3: “...yo creo que impacta de mala manera porque al no descansar a veces una está más irritada o se enoja más rápido con menos paciencia...”</p> <p>E5P4: “...ir a la u implica que el apego se vea interferido porque no puedo estar con él entonces pasan horas y como hace poco entre a la u entonces igual el nota que no estoy entonces cuando yo llego se intenta apegar mucho más a mi...”</p>	
--	--	--	--

		E5P5: “...No mucho, no muy seguido porque de repente hay que quedarse en la U haciendo trabajos, no se el viaje a la U y de la U a la casa igual repercuten en eso porque es una hora para alla y una hora para acá...”	
--	--	---	--

En relación a la categoría del Equilibrio Ocupacional y subcategoría Salud, estabilidad y calidad de vida, se realizaron tres preguntas a las entrevistadas, las cuales se describirán a continuación:

P2: ¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?

P6: ¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?

P8: Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?

En el siguiente cuadro se mencionan cuáles fueron sus respuestas a las interrogantes anteriores y serán respaldadas con autores abordados en el marco teórico.

Categoría	Sub categoría	Unidad de registro	Autores
Equilibrio Ocupacional	Rutina ocupacional y sentido de eficacia.	E1P2:”...Más o menos porque si bien antes dormía en la tarde, este semestre por horario ya no duermo en la tarde y en la noche mi sueño igual es interrumpido...”	El equilibrio ocupacional se entiende como la percepción o experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado. En este

		<p>E1P6: “...durante el día igual me apoya mi pareja porque él está en el día con el bebé...”</p> <p>E1P8: “...que tengan más flexibilidad y empatía porque yo como mamá no puedo mandar a alguien para que lo lleve por mi al médico, creo que también por otro lado sería bueno que implementaran una sala cuna como lo hacen en otras universidades...”</p> <p>E2P2: “...Es corto pero bueno, igual duermo cuatro horas pero las duermo de corrido pero puede ser mejor.”</p> <p>E2P6: “...harto, porque igual a veces necesito descansar o estudiar un poco y ahí está mi mamá o mi hermana dándole leche porque como me saco para venir a la U...”</p> <p>E2P8: “...Flexibilidad de horario netamente en mi caso</p>	<p>sentido, considera la relación con las áreas ocupacionales en las que se participa, el desarrollo de ocupaciones con características diferentes, y la relación con el uso del tiempo.</p> <p>(Marin, 2017)</p>
--	--	---	---

		<p>tengo muchos laboratorios que son 100% asistencia...una guardería...”</p> <p>E3P2: “...Creo que es bueno porque en realidad duermo con la Amparo...”</p> <p>E3P6: “...En verdad cero en cuanto a mi descanso...yo soy la mamá yo soy la que crío, entonces en eso no se mete...”</p> <p>E3P8: “...A la universidad le sugeriría tener una sala cuna...”</p> <p>E4P2: “...es malo, por varios factores, de partida porque mi hija, todavía no duerme toda la noche de corrido...a veces como que no descanso durmiendo como que solamente cierro los ojos, pero mi mente está todo el rato pensando que hay que hacer trabajos, hay que estudiar que está la tesis</p>	
--	--	--	--

		<p>entonces es como una presión de todos lados...”</p> <p>E4P6: “...En lo que es descanso y sueño lo que tengo más cercano es Javier, mi pololo, el papá de la Julieta que se queda con nosotras todas las noches...”</p> <p>E4P8: “...Flexibilidad horaria ya que hay algunos que son 100% asistencia y yo he tenido que hablar con los mismos profes de los ramos explicándole el problema y ellos no tienen problemas con que faltes...”</p> <p>E5P2: “...malo porque no descanso lo necesario porque mi bebé es super pequeño...”</p> <p>E5P6: “...Me ayudan harto y en varios sentidos no solo en tema de descansar...”</p> <p>E5P8: “...faltaría una sala cuna en la cual cuiden a los niños mientras estamos en la</p>	
--	--	---	--

		u y también darnos la posibilidad de tener una flexibilidad en la asistencia a clases porque igual es importante...”	
--	--	--	--

8.2. Informe de opinión de expertos sobre instrumento medición.

8.2.1. Informe de opinión de expertos sobre instrumento medición.

I. DATOS GENERALES:

1.1. Nombre del Experto: Nicolás Espina Bocic

1.2. Grado Académico: Magíster

1.3 Profesión: Psicólogo

1.4. Institución donde trabaja: UNAB

1.5. Cargo que desempeña: Docente

1.6. Autor del instrumento: Andrea Galdames Fuentes - Scarlett Pavez Pavez

1.7. Tipo de Instrumento: Entrevista semi-estructurada

II. INSTRUMENTO.

Pregunta	Objetivo	Variable	Observación Experto
¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?	Identificar factores negativos y/o positivos en el desempeño universitario.	Área de la ocupación descanso y sueño	
¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	
¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	

¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	
¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	
¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	
Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que sería tu desempeño universitario?	Identificar factores negativos y/o positivos en el desempeño universitario.	Área de la ocupación descanso y sueño	
Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	

III. VALIDACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Totalmente en desacuerdo	En Desacuerdo	Ni acuerdo, ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
1. Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Consistencia	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Coherencia	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Pertinencia	Las categorías de respuestas y sus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	valores son apropiados	
6. Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	SUMATORIA PARCIAL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	SUMATORIA TOTAL	18

IV. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1. Valoración total cuantitativa: __18__

3.2. Opinión: FAVORABLE __X__ DEBE MEJORAR _____ NO FAVORABLE _____

3.3. Observaciones:

Firma

Nombre y Rut del experto

8.2.2. Informe de opinión de expertos sobre instrumento medición.

I. DATOS GENERALES:

1.1. Nombre del Experto: Sebastián Aguilera Quiroz

1.2. Grado Académico: Doctor de filosofía

1.3 Profesión: Profesor de filosofía

1.4. Institución donde trabaja: Universidad Andrés Bello

1.5. Cargo que desempeña: Docente

1.6. Autor del instrumento: Andrea Galdames Fuentes - Scarlett Pavez Pavez

1.7. Tipo de Instrumento: Entrevista semi-estructurada

II. INSTRUMENTO.

Pregunta	Objetivo	Variable	Observación Experto
¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?	Identificar factores negativos y/o positivos en el desempeño universitario.	Área de la ocupación descanso y sueño	
¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	
¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	

¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	
¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	
¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	
Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que seria tu desempeño universitario?	Identificar factores negativos y/o positivos en el desempeño universitario.	Área de la ocupación descanso y sueño	
Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	

III. VALIDACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Totalmente en desacuerdo	En Desacuerdo	Ni acuerdo, ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
1. Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>				
2. Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>				
3. Consistencia	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>				
4. Coherencia	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>				
5. Pertinencia	Las categorías de respuestas y sus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>				

	valores son apropiados													
6. Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> </tr> </table>						5						
					5									
	SUMATORIA PARCIAL	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td></td> </tr> </table>					2	5					0	
				2	5									
				0										
	SUMATORIA TOTAL	25												

IV. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1. Valoración total cuantitativa: _____

3.2. Opinión: FAVORABLE DEBE MEJORAR _____ NO FAVORABLE

3.3.Observaciones: _____



Firma

Nombre y Rut del experto

Sebastián Aguilera Q.
16.484.254-1

8.2.3. Informe de opinión de expertos sobre instrumento medición.

I. DATOS GENERALES:

1.1. Nombre del Experto: Verónica Garcés Inostroza

1.2. Grado Académico: Terapeuta Ocupacional

1.3 Profesión: Terapeuta Ocupacional

1.4. Institución donde trabaja: Hospital de Quilpué

1.5. Cargo que desempeña: Terapeuta Ocupacional

1.6. Autor del instrumento: Andrea Galdames Fuentes - Scarlett Pavez Pavez

1.7. Tipo de Instrumento: Entrevista semi-estructurada

II. INSTRUMENTO.

Pregunta	Objetivo	Variable	Observación Experto
¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?	Identificar factores negativos y/o positivos en el desempeño universitario.	Área de la ocupación descanso y sueño	
¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	
¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	

¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	
¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?	Indicar sentido de eficacia dentro de su rol de madre hacia su hijo.	Rol	
¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	
Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que seria tu desempeño universitario?	Identificar factores negativos y/o positivos en el desempeño universitario.	Área de la ocupación descanso y sueño	
Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?	Establecer como se ve afectado el equilibrio ocupacional.	Equilibrio ocupacional	

III. VALIDACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Totalmente en desacuerdo	En Desacuerdo	Ni acuerdo, ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo					
		1	2	3	4	5					
1. Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>								4	
			4								
2. Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>								4	
			4								
3. Consistencia	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>								4	
			4								
4. Coherencia	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>								4	
			4								
5. Pertinencia	Las categorías de respuestas y sus	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> </tr> </table>									5
				5							

	valores son apropiados											
6. Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> </tr> </table>						5				
					5							
	SUMATORIA PARCIAL	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6</td> <td>0</td> </tr> </table>				1	1				6	0
			1	1								
			6	0								
	SUMATORIA TOTAL	26										

IV. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1. Valoración total cuantitativa: 26

3.2. Opinión: FAVORABLE X DEBE MEJORAR _____ NO FAVORABLE

3.3. Observaciones:


Firma

Nombre y Rut del experto

Verónica García J.
11.049.933.C.

8.3.Consentimientos informados

8.3.1. Consentimiento informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio Percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo, a cargo de las seminaristas Andrea Galdames Fuentes y Scarlette Pavez Pavez, y de los profesores guías Francisco Castro y Alfonso Arribada, de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad Andrés Bello.

El objetivo principal de éste trabajo es analizar los elementos que componen la percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y cómo impactan en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros 12 meses de vida. Si acepta participar en este estudio requerirá dialogar con la tesista en una entrevista en profundidad, que tiene por objetivo analizar la perspectiva que tienen en relación al descanso y sueño cumpliendo su rol de estudiante y de madre.

Esta entrevista se efectuará de manera personal y el tiempo estipulado es de 10 minutos de duración aproximadamente.

Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la investigación sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusa y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted. Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.

La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identificación de los participantes sea requerida o escrita en la entrevista a responder. Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que las personas no puedan ser individualizadas. Los datos serán guardados como respaldo para la eventual comprobación de resultados y procedimientos de análisis, hasta cuatro años después de finalizado el estudio cuando serán destruidos (tanto copias físicas como electrónicas).

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento respecto a la perspectiva que tiene sobre el área ocupacional de descanso y sueño.

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con el profesor guía al correo To.franciscocastro@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Manifiesto mi interés de participar en este estudio y declaro que he recibido un duplicado firmado de este documento que reitera este hecho.

8.3.2. Consentimiento informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio Percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo, a cargo de las seminaristas Andrea Galdames Fuentes y Scarlette Pavez Pavez, y de los profesores guías Francisco Castro y Alfonso Arribada, de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad Andrés Bello.

El objetivo principal de éste trabajo es analizar los elementos que componen la percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y cómo impactan en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros 12 meses de vida. Si acepta participar en este estudio requerirá dialogar con la tesista en una entrevista en profundidad, que tiene por objetivo analizar la perspectiva que tienen en relación al descanso y sueño cumpliendo su rol de estudiante y de madre.

Esta entrevista se efectuará de manera personal y el tiempo estipulado es de 10 minutos de duración aproximadamente.

Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la investigación sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusa y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted. Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.

La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identificación de los participantes sea requerida o escrita en la entrevista a responder. Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que las personas no puedan ser individualizadas. Los datos serán guardados como respaldo para la eventual comprobación de resultados y procedimientos de análisis, hasta cuatro años después de finalizado el estudio cuando serán destruidos (tanto copias físicas como electrónicas).

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento respecto a la perspectiva que tiene sobre el área ocupacional de descanso y sueño.

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con el profesor guía al correo To.franciscocastro@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Manifiesto mi interés de participar en este estudio y declaro que he recibido un duplicado firmado de este documento que reitera este hecho.

8.3.3. Consentimiento informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio Percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo, a cargo de las seminaristas Andrea Galdames Fuentes y Scarlette Pavez Pavez, y de los profesores guías Francisco Castro y Alfonso Arribada, de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad Andrés Bello.

El objetivo principal de éste trabajo es analizar los elementos que componen la percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y cómo impactan en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros 12 meses de vida. Si acepta participar en este estudio requerirá dialogar con la tesista en una entrevista en profundidad, que tiene por objetivo analizar la perspectiva que tienen en relación al descanso y sueño cumpliendo su rol de estudiante y de madre.

Esta entrevista se efectuará de manera personal y el tiempo estipulado es de 10 minutos de duración aproximadamente.

Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la investigación sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusa y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted. Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.

La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identificación de los participantes sea requerida o escrita en la entrevista a responder. Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que las personas no puedan ser individualizadas. Los datos serán guardados como respaldo para la eventual comprobación de resultados y procedimientos de análisis, hasta cuatro años después de finalizado el estudio cuando serán destruidos (tanto copias físicas como electrónicas).

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento respecto a la perspectiva que tiene sobre el área ocupacional de descanso y sueño.

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con el profesor guía al correo To.franciscocastro@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Manifiesto mi interés de participar en este estudio y declaro que he recibido un duplicado firmado de este documento que reitera este hecho.

8.3.4. Consentimiento informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio Percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo, a cargo de las seminaristas Andrea Galdames Fuentes y Scarlette Pavez Pavez, y de los profesores guías Francisco Castro y Alfonso Arribada, de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad Andrés Bello.

El objetivo principal de éste trabajo es analizar los elementos que componen la percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y cómo impactan en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros 12 meses de vida. Si acepta participar en este estudio requerirá dialogar con la tesista en una entrevista en profundidad, que tiene por objetivo analizar la perspectiva que tienen en relación al descanso y sueño cumpliendo su rol de estudiante y de madre.

Esta entrevista se efectuará de manera personal y el tiempo estipulado es de 10 minutos de duración aproximadamente.

Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la investigación sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusa y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted. Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.

La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identificación de los participantes sea requerida o escrita en la entrevista a responder. Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que las personas no puedan ser individualizadas. Los datos serán guardados como respaldo para la eventual comprobación de resultados y procedimientos de análisis, hasta cuatro años después de finalizado el estudio cuando serán destruidos (tanto copias físicas como electrónicas).

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento respecto a la perspectiva que tiene sobre el área ocupacional de descanso y sueño.

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con el profesor guía al correo To.franciscocastro@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Manifiesto mi interés de participar en este estudio y declaro que he recibido un duplicado firmado de este documento que reitera este hecho.

8.3.5. Consentimiento informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio Percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo, a cargo de las seminaristas Andrea Galdames Fuentes y Scarlette Pavez Pavez, y de los profesores guías Francisco Castro y Alfonso Arribada, de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad Andrés Bello.

El objetivo principal de éste trabajo es analizar los elementos que componen la percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y cómo impactan en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros 12 meses de vida. Si acepta participar en este estudio requerirá dialogar con la tesista en una entrevista en profundidad, que tiene por objetivo analizar la perspectiva que tienen en relación al descanso y sueño cumpliendo su rol de estudiante y de madre.

Esta entrevista se efectuará de manera personal y el tiempo estipulado es de 10 minutos de duración aproximadamente.

Su participación es totalmente voluntaria y podrá abandonar la investigación sin necesidad de dar ningún tipo de explicación o excusa y sin que ello signifique algún perjuicio o consecuencia para usted. Además, tendrá el derecho a no responder preguntas si así lo estima conveniente.

La totalidad de la información obtenida será de carácter confidencial, para lo cual los informantes serán identificados con código, sin que la identificación de los participantes sea requerida o escrita en la entrevista a responder. Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que las personas no puedan ser individualizadas. Los datos serán guardados como respaldo para la eventual comprobación de resultados y procedimientos de análisis, hasta cuatro años después de finalizado el estudio cuando serán destruidos (tanto copias físicas como electrónicas).

Su participación en este estudio no le reportará beneficios personales, no obstante, los resultados del trabajo constituirán un aporte al conocimiento respecto a la perspectiva que tiene sobre el área ocupacional de descanso y sueño.

Si tiene consultas respecto de esta investigación, puede contactarse con el profesor guía al correo To.franciscocastro@gmail.com.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado de lo antes indicado, y estar en conocimiento del objetivo del estudio.

Manifiesto mi interés de participar en este estudio y declaro que he recibido un duplicado firmado de este documento que reitera este hecho.

8.4. Entrevistas

8.4.1. Entrevista 1:

1.- ¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?

No sé, tener mis 8 horas de sueño que no las tengo hace rato y siento que afecta en mi desempeño pero eso es tener un descanso y sueño satisfactorio.

2.- ¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?

Más o menos porque si bien antes dormía en la tarde, este semestre por horario ya no duermo en la tarde y en la noche mi sueño igual es interrumpido. ¿y en tu rol de estudiante y de madre ves que se afecta? yo encuentro que me afecta más como mamá porque si tengo sueño no voy a seguir estudiando cachai? porque esta mi prioridad por mi rol de mamá y también por dormir

3.- ¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?

quizás a veces no tengo tanta energía porque como a veces él tiende a despertarse más temprano eso también me corta mi sueño entonces en la mañana se me hace más agotador pero durante el día ya no.

4.- ¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?

el tiempo que le dedico porque ahora por ejemplo paso mucho más tiempo en la u que en la casa entonces siento que eso afecta en el apego con mi hijo.

5.- ¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?

La verdad es que no mucho, si organizo bien mis tiempos puedo hacerlo pero en la semana comúnmente estoy cansada pero mi prioridad es mi hijo.

6.- ¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?

Pucha es que la verdad en la noche no hay mucho que hacer porque si él se despierta si o si me voy a tener que levantar yo porque yo tengo que darle pecho y durante el día igual me apoya mi pareja porque él está en el día con el bebé.

7.- Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que seria tu desempeño universitario?

Sería similar mi descanso y sueño, porque yo creo que no sería algo a lo que le dedicaría más tiempo a la u, yo creo que le dedicaría más tiempo a ellos me refiero a la familia que a la universidad.

8.- Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?

La verdad es que nunca he probado por ejemplo saber que pasa si gabriel se enferma y si puedo traer su certificado porque la asistencia es con porcentaje pero como respaldo mi inasistencia? no se si podría hacerlo, no hay mucha información de parte de la universidad ni de la escuela, porque por ejemplo traerlo a clases para mi no es una opción porque yo no estaría concentrada y también desconcentra a mi entorno pero el tema seria eso el tema de los certificados médicos y licencia que le dan a mis hijos que respalden mi inasistencia y también que tengan más flexibilidad y empatía ya que yo como mamá no puedo mandar a alguien para que lo lleve por mi al médico, creo que también por otro lado sería bueno que implementaran una sala cuna como lo hacen en otras universidades.

8.4.2. Entrevista 2:

1.- ¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?

en este momento es lo que más quiero, pero ¿que significa, que importancia tiene en tu vida? yo creo que es super importante porque si uno no descansa, onda, al otro día uno anda muy cansada con sueño, no rindo al cien como rendía antes.

2.- ¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?

Es corto pero bueno, igual duermo cuatro horas pero las duermo de corrido pero puede ser mejor.

3.- ¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?

harto porque si yo estoy cansada estoy con menos ánimo cuando se despierta en la noche a veces tengo mucho sueño, y como que le estoy dando pechuga casi por obligación y no porque de verdad le quiera dar sino porque está llorando y lo tengo que alimentar.

4.- ¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?

Venir a la U literalmente porque llegó de la u y ahí soy mamá en un 100% pero cuando estoy acá es cómo estará bien? a veces ni siquiera estoy tomando tanta atención en clases y estoy preguntándole a mi mamá ya despertó si ya le dio leche.

5.- ¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?

si, ha sido bueno el juego a pesar de todo el movimiento que tengo en la U.

6.- ¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?

Harto, porque igual a veces necesito descansar o estudiar un poco y ahí está mi mamá o mi hermana dándole leche porque como me saco para venir a la U después él toma leche y se duerme entonces mientras ella duerme aprovecho de descansar un poco.

7.- Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que sería tu desempeño universitario?

No, mejor. Sí, porque estaría más descansada a veces tengo clases todos los días a las 8.30 y eso significa levantarme a las 5 para dejarla tomada de leche mudada y dormida, y para mí es dormir muy poco, duermo en clases, a veces trato de prestar atención y estoy cabeceando.

8.- Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?

Flexibilidad de horario netamente en mi caso tengo muchos laboratorios que son 100% asistencia y mi hija tiene control al pediatra y no las puedo llevar yo porque tengo que venir a clases porque si no vengo me hecho el ramo. ¿tienes otra medida que te gustaría que tomaran? pa' mi ideal, bueno ya lo conversamos en una charla con la DGDE, una guardería. Pero netamente por temas de políticas no pueden tener una guardería acá dentro de la u pero eso sería lo mejor.

8.4.3. Entrevista 3:

1.- ¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?

Pero espera esto es ahora hoy en día? bueno es poder dormir más de 4 horas seguidas, eso es un descanso y sueño satisfactorio para mi

2.- ¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?

Creo que es bueno porque en realidad duermo con la Amparo al medio de la cama porque como vivo con el Pablo, mi pareja, y los tres dormimos en la misma cama y la Amparo al medio, entonces si ella llora o algo así claramente uno se despierta pero yo lo único que hago es darme vuelta y le doy leche, porque como todavía le doy pecho entonces yo sigo durmiendo, entonces por eso puede ser mejor pero en verdad en Marzo me levantaba a cada rato así cada 3 horas creo que un día fue cada 4 y no la verdad es que no descansaba nada, entonces ahora creo que puedo descansar, a veces despierto muy muy chata pero por lo menos descanso.

3.- ¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?

Esque no encuentro que este impactando tanto porque en verdad como igual descanso y tengo mis horas de sueño no creo que impacten de manera negativa, hay veces que estoy chata y que tengo que estudiar y es como por favor Amparo duérmete pero porfa porfa, mas encima ahora con el cambio de hora se queda dormida como a las 11 o 12 entonces en qué momento estudio? porque si ya son las 8 se me pasa ya la cena, estaba cenando como a las 8.30 y ella debería cenar a las 7 y como yo me fijaba por cuando estaba oscuro ahora miro y falle de nuevo porque son las 8 y claro como nosotros estamos tomando once como a las 10 y entre que se quede dormida ella como que no coincido

4.- ¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?

Yo creo que igual el venir a la u porque en sí, justo este semestre nos tocó todo el día todos los días entonces yo llego a la casa y mi hija es una lapa así literalmente se ríe se emociona y no quiere ningún brazo entonces que hago al final? trato de hacer todo lo que es estudio y cosas de la

U en la universidad para que cuando llegue a la casa tenga tiempo para mi hija, literal, no hago nada más, no puedo hacer nada más .

5.- ¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?

Si, no la dejo de lado porque por eso me he tratado de equilibrar con las cosas de la U que se hacen en la universidad y trato de llevar lo menos posible de tareas para la casa para darle a mi hija ese espacio y si tengo que estudiar le digo a mi mamá que la vea un rato y sino al Pablo que igual está en la misma que yo pero no en realidad prefiero jugar con ella.

6.- ¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?

En verdad cero en cuanto a mi descanso, porque cuando yo estoy en la casa yo la veo pero mi mamá cuando la ve es cuando está en la casa pero es por un tema de que yo no estoy pero cuando yo llego yo soy la mamá, yo la cuido, yo la veo, yo la mudo, yo la baño hago todo yo o el pablo. Yo soy la mamá yo soy la que crío, entonces en eso no se mete.

7.- Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que seria tu desempeño universitario?

Que no me quede dormida en clases porque antes dormía doce horas y me quedaba dormida igual pero creo que ahora netamente es porque tengo responsabilidades porque ahora si no estudio, no pongo atencion en clases y más encima llego a la casa y no puedo estudiar la misma materia que pase entonces es como un tema de que tengo una responsabilidad, tengo una hija y tengo que hacerlo o sino en verdad estoy caga de sueño y tengo que poner atención en clases y escribir todo y estar atenta y a demás no faltar es como lo primordial, pero si po´ obvio, siento que si fuera mejor mi sueño quizás sería mejor mi rendimiento.

8.- Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar sus responsabilidades académicas con tu rol de madre?

A la universidad le sugeriría tener una sala cuna, completamente, porque yo en este caso tengo a mi mamá tengo a mi suegra que hay veces que la puede cuidar pero si estoy sola tengo que venir con ella a clases o tendría que pagar una sala cuna externa que los convenios de la U en verdad son carísimos y entonces al final te dicen no pero en la U tenemos convenio de trescientas lucas (\$300.000) baja a cien (\$100.000) estoy becada, vivo con mis papás, no me puedo ni mantener sola y tengo que pagarle a alguien más para que la vea y entonces yo creo que es eso y también aprovechar las instancias de que aquí está la carrera de educación en párvulo o sea ellas también tienen que ver sala cuna y todo pero al final si están en el mismo rubro y pueden ayudar a tus hijos y están las personas o sea falta poner una salita nomas y la U es gigante y los recursos están demás.

8.4.4. Entrevista 4:

1.- ¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?

Poder dormir toda la noche

2.- ¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?

es malo, por varios factores, de partida porque mi hija todavía no duerme toda la noche de corrido, aun se despierta en las noches para poder tomar tetita y de repente no se, por quedarme estudiando no dormo las horas que son correspondientes porque además de ser mamá y todo soy estudiante y muchas veces me tengo que levantar a las 5 de la mañana para poder llegar a las 8.30 a clases. El otro día pasó por ejemplo me acosté a las 2 de la mañana y levantarme a las 5 de la mañana para poder venirme porque tenía prueba a las 8.30 o sino no hubiera llegado a la hora y yo igual soy super ansiosa y como toda la responsabilidad que uno tiene en la responsabilidad de verdad a veces como que no descanso durmiendo como que solamente cierro los ojos pero mi mente está todo el rato pensando que hay que hacer trabajos, hay que estudiar que está la tesis entonces es como una presión de todos lados no solamente de ser mamá y que por eso no descanso y que no es bueno ni malo mi sueño sino que son como todos los factores que influyen en que mi descanso no sea muy bueno.

3.- ¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?

Impactan, pero creo que me impactan más a mí porque yo estoy más cansada pero yo por ejemplo muchas veces estoy muy cansada y quiero que la Julieta siga durmiendo pero obviamente la Julieta tiene un horario que despierta a las 8 de la mañana y aunque yo quiera dormir hasta más tarde porque entré más tarde a clases o los fin de semanas porque también puedo dormir hasta más tarde como que me impacta en el tema de que estoy cansada y me pongo de mal humor pero intento no demostrárselo a ella como que ya filó me la trago y como que no le impacta en ella.

4.- ¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?

El hecho de tener que viajar temprano todos los días, yo para poder llegar a la hora a clases siempre me tengo que levantar muy temprano entonces por ejemplo quizás si no viajará yo tendría más horas de apego con ella pasar más horas con ella, ahora mismo por ejemplo una de las cosas por las que le estoy dejando de dar teta es por el hecho de que yo llegaba con las pechugas muy llenas de leche, sobrecargadas y eso al final era una molestia física para mí y que obviamente me podía dar alguna enfermedad relacionada como por ejemplo mastitis cachai entonces afecta por el hecho de tener que viajar y el apego uno sabe que donde más se produce con la mamá es cuando una le da pecho a su hija entonces yo lo tengo que dejar por mi rol de estudiante porque tengo que viajar y obviamente hay poco apego o lo que hay tengo que aprovecharlo en un 100% en las horas que tengo con ella que son o muy tarde o muy temprano en la mañana o cuando tengo suerte que puedo llegar más temprano en la semana y es casi nunca y lamentablemente es por mi rutina ya que me tengo que levantar más temprano que muchos para poder llegar a la hora a clases y llegar a mi casa muy tarde porque salgo tarde de la universidad y una vez me paso que la Julieta estaba durmiendo y yo al otro día me tenía que venir a las 5 de la mañana de nuevo y la Julieta ni siquiera cachó que estuvo conmigo, no supo que estuvo con la mamá.

5.- ¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?

Frecuentemente no, pero como te digo mi carga académica es tal que llego muy tarde pero lo que es el tiempo que pueda aprovechar con ella lo aproveché no es frecuente porque no puedo estar tanto con ella pero lo poco lo aproveché al máximo.

6.- ¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?

Lo que pasa es que es complicado porque en lo que es descanso y sueño lo que tengo más cercano es Javier, mi pololo, el papá de la Julieta que se queda con nosotras todas las noches pero Javier que ha hecho es que donde yo me tengo que ir más temprano a veces él se preocupa de la Julieta y me dice tú duermes entonces en eso ha sido muy bueno, y por otro lado mi mamá como la cuida en el día intento no molestarla en las noches.

7.- Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que seria tu desempeño universitario?

Mejoraría porque descansaría más y tendría más tiempo porque a veces es estudiar o dormir porque ya estoy muerta entonces como que de verdad estoy leyendo algo y no lo estoy entendiendo porque se me están cerrando los ojos del cansancio porque quiero dormir por lo tanto sería mucho más satisfactorio si tuviera un descanso y sueño mucho mejor.

8.- Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?

Yo de verdad lo voy a bajar un poco a la escuela y profesoras de terapia ocupacional porque las veces que he necesitado de la escuela o profesoras de alguna flexibilidad o de algún apoyo o de algo las profesoras se lavan las manos y simplemente no hacen nada y tampoco es como que te digan anda a hablar aca anda a ver que puedes hacer con la FEV o con la DGDE no, simplemente se lavan las manos y te dicen que los estatutos de la universidad son estos por ejemplo me pasó que yo fui a hablar para ver si hay alguna flexibilidad horaria o alguna cosa y me dijeron no, simplemente la universidad dice que estas son las asistencias y si no cumples con ellas te echaste el ramo entonces siento que no hay un apoyo desde la escuela hacia las personas que cumplen el rol tanto de papá o de mamá y dicen no, es tu problema y yo se que es responsabilidad de uno, yo me embarace, yo quise ser mamá quizás y sí, yo tomé la decisión pero uno también es parte de la escuela y espera por último que se pongan en tu lugar porque la mayoría fueron mujeres y fueron mamás y pasaron por todo lo que yo estoy pasando y que por último si nos enseñan a nosotros a ser terapeutas ocupacionales empáticos, que nos tenemos que poner en el lugar del otro pero ellas no hacen eso cuando un alumno tiene un problema. Flexibilidad horaria ya que hay algunos que son 100% asistencia y yo he tenido que hablar con los mismos profes de los ramos explicandole el problema y ellos no tienen problemas con que faltes entonces un poco en eso, si no hay problema desde parte del profe que imparte el ramo, porque no implementarlo en el área académica y no solamente a los que somos mamás y papás porque somos personas y nos cansamos y solamente a veces vienen por la asistencia y molestan a los demás.

8.4.5. Entrevista 5:

1.- ¿Qué es para ti un descanso y sueño satisfactorio?

Para mi tener un sueño satisfactorio es dormir toda la noche

2.- ¿Cómo crees que es tu descanso y sueño dentro de tu rutina diaria?

a veces malo porque no descanso lo necesario porque mi bebé es super pequeño entonces despierta cada 3-4 horas y igual uno quiere descansar y no escucharlo porque llora mucho entonces yo creo que es lo que me cansa más.

3.- ¿Cómo crees que tu descanso y sueño impactan en la crianza de tu hijo/a?

yo creo que impacta de mala manera porque al no descansar a veces una está más irritada o se enoja más rápido con menos paciencia pero como se llama esto, es recién un proceso porque el tiene recién 1 mes e igual es entendible que uno tiene sus días buenos y sus días malos pero la idea es que de a poco el poder descansar y dormir va a pasar y va a ser mejor.

4.- ¿Cuáles elementos en tu rutina implican efectos en la relación de apego con tu hijo/a?

Cuando le doy pecho o cuando está despierto trato de conversar con él, cuando lo baño o estoy mudando es como la conexión que tenemos o salir a pasear porque nos relajamos los dos porque salimos de la casa entonces esos son los apegos que implican el apego, pero ir a la u implica que el apego se vea interferido porque no puedo estar con él entonces pasan horas y como hace poco entre a la u entonces igual el nota que no estoy entonces cuando yo llego se intenta apegar mucho más a mi porque busca mucho más a la mamá.

5.- ¿Tu carga académica actual te permite jugar frecuentemente con tu hijo?

No mucho, no muy seguido porque de repente hay que quedarse en la U haciendo trabajos, no se el viaje a la U y de la U a la casa igual repercuten en eso porque es una hora para allá y una hora para acá.

6.- ¿De qué forma tu red de apoyo se involucra para que logres un descanso y sueño satisfactorio?

Me ayudan harto y en varios sentidos no solo en tema de descansar porque a veces estoy muy colapsada y mi mamá se da cuenta que estoy irritable y muy cansada y me dice ya pásame al niño tú descansa un rato y date tu tiempo porque sabe que si yo me estreso el también se va a estresar entonces la idea es de yo también acostumbrarme y que él se acostumbre a mí, que sea de una manera beneficiosa para los dos y no que sea un martirio cuidar a un niño

7.- Si tu descanso y sueño fueran satisfactorio ¿Como crees que sería tu desempeño universitario?

Eeh bueno aunque igual uno en la universidad no duerme mucho pero igual con una carga de un hijo es diferente o sea hasta el momento no me ha causado como un problema realizar trabajos o dar pruebas pero yo siento que si durmiera más tal vez estaría más atenta en tema de clases más que en pruebas

8.- Pensando en tus responsabilidades ¿Qué sugerirías a las autoridades de la universidad para compatibilizar tus responsabilidades académicas con tu rol de madre?

A veces el tema de las asistencias puede ser un punto que desfavorece porque igual tienes que estar constantemente faltando por el tema de la hospitalización de cuando lo vas a tener, y como se llama esto, a lo mejor hay regulaciones en cuanto a eso pero no hay como un reglamento especial para las mamás porque de repente uno falta y no hay como un certificado médico que a lo mejor diga que el niño se enfermó o uno se siente mal o muy estresado y eso como que lo tratan como algo normal o sea no es como mmm como se dice? se me fue la palabra.... jajaja como que falta el apoyo por parte de la universidad en cuanto al tema de ser mamá porque si, a lo mejor está la sala de lactancia y todo pero por ejemplo faltaría una sala cuna en la cual cuiden a

los niños mientras estamos en la u y también darnos la posibilidad de tener una flexibilidad en la asistencia a clases porque igual es importante porque yo que viajo hartito y tenemos compañeras que son mamás y viajan mucho más que yo eeh de repente el tema de la lejanía igual afecta en el apego y a demás también el amamantar y uno que le puede dar algo, el tema de las pechugas igual que es bastante doloroso, igual es importante porque así sería una red de apoyo más en el tema de ser mamá.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, L. (2007). *Unicef*. Obtenido de Unicef: https://www.unicef.org/republicadominicana/politics_11167.htm
- Acosta, E. M. (2007). Las prácticas de crianza entre la Colonia y la independencia de Colombia: los discursos que las enuncian y las hacen visibles. *Revista latinoamericana de ciencias sociales de la niñez y la juventud*, 1-22.
- Adriana Avila Alvarez, e. o. (2010). Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional: Dominio y proceso. *Association American Occupational Therapy*, 625-683.
- Agora, S. c. (2016). *Agora inteligencia colectiva para la sostenibilidad*. Obtenido de Agora inteligencia colectiva para la sostenibilidad: <https://www.agorarasc.org/la-mujer-y-su-rol-en-el-desarrollo-de-las-sociedades/>
- AOTA. (2008). marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional. *Revista TOG*, 64. Obtenido de <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>
- AOTA. (2008). marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional. *Revista TOG*, 71. Obtenido de <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>
- AOTA. (2008). Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional: dominio y proceso. *Revista TOG*, 68. Obtenido de <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>
- Alberdi, I. (s.f.). *Mujer y educación: Un largo camino a la igualdad de oportunidades*.
- Alvarez, E. (s.f). Definición y desarrollo del concepto de Ocupación: ensayo sobre la experiencia de construcción teórica desde una identidad local. *Comité de ciencia de la ocupación*.
- Andrea. (s.f). La maternidad como un constructo social determinante. *dialnet*, 4
- Aragón, V. (2017). Roles a través de la ocupación, justificación bajo el modelo de atención centrada en la persona. *Revista de terapia ocupacional Galicia*, 276-280
- Araya, D. (s.f). *Humanium*. Obtenido de Humanium: <https://www.humanium.org/es/derecho-educacion/>
- Avila, A. (2010). *Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional*. España.
- Balaguer, N. (1992). Aspectos biológicos del organismo infantil de los 6 a 12 años. Repercusión sobre la actividad física. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 35-42.
- Benitez, N. S. (2016). La experiencia de la maternidad en las mujeres feministas. *Nómada*, 255-267.
- Bernardo, S. M. (2015). Terapia ocupacional y ocupación: de la definición a la praxis profesional. *Revista de terapia ocupacional Galicia*, 33. Obtenido de <http://www.revistatog.com/mono/num7/mono7.pdf>
- Betancor, S. M. (16-17 de Noviembre de 2004). 2.ulpgc. Obtenido de 2.ulpgc: <https://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/22/22044/ponenciasmgb.pdf>

- Blaessinger, R. R. (2012). : Maternidad: ¿Un deseo femenino en la Teoría freudiana? *Revista Nomadías*, 119-135.
- Calla, E. G. (2018). Relaciones familiares y desarrollo infantil en niños y niñas de 0 a 6 años, beneficiarios del seguro integral de salud. *FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL* .
- Calvo, G. (s.f). *Unesco*. Obtenido de Unesco: <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Gloria-Calvo-UNA-Colombia.pdf>
- Charcas, M. A. (2016). *“Patrón descanso-sueño en el personal de enfermería*. Mendoza: Escuela de enfermería.
- Chile, U. d. (2019). Eloisa Diaz Insulza. *Revista anales de la U. Chile y museo nacional de medicina*, 1. Obtenido de uchile: <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/historia/grandes-figuras/otras-figuras-ilustres/8017/eloisa-diaz-insunza>
- Ciudadano, M. (2014). La concepción del rol social y político de la mujer en el S. XXI, hacia la construcción de nuevos paradigmas, 2000-2014. 269. Obtenido de movimientociudadano: <https://movimientociudadano.mx/sites/default/archivos/investigaciones/i2016/10-La-concepcion-del-rol-social.pdf>
- Constanza Mendoza, S. S. (2015). Actualización en depresión postparto: el desafío permanente de optimizar su detección y abordaje. *Revista medicina Chile*, 143. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000700010
- Contigo, C. C. (2019). *Crece Contigo*. Obtenido de Crece Contigo: <http://www.crececontigo.gob.cl/tema/derechos-laborales/>
- Córdoba, J. (2014). *Estilos de crianza vinculados a comportamientos problemáticos de niños, niñas y adolescentes*. Córdoba.
- Cordellat, S. (2008). *Apegos, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes*. Barcelona.
- Corral, E. C. (2012). La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en educación infantil. *Universidad de Valladolid. Palencia*, 3. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/1735/1/TFG-L7.pdf>
- Craig. (1997). *Desarrollo psicológico*. México: Prentice Hall.
- Dayris Conte, K. H. (2012). *Ministerio de salud, dirección nacional de provisión de servicios de salud*. Obtenido de Ministerio de salud, direccion nacional de provision de servicios de salud: <http://www.medicos.cr/web/documentos/boletines/BOLETIN%20080113/LACTANCIA%20MATERNA%20EXCLUSIVA.pdf>
- Desarrollo, P. d. (2014). *Género en el trabajo*. s.f.

- Díaz-Bravo, L. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*.
- Durocher, E. (2015). Introduction to occupation: The art and science of living. *Journal of Occupational Science*.
- Educación, M. d. (2015). *Mineduc*. Obtenido de Mineduc: <https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2017/01/CartillaUEG.pdf>
- Espino, A. (2011). Trabajo y género: un viejo tema, ¿nuevas miradas? *Revista nueva sociedad*.
- Fao. (s.f). *Fao.org*. Obtenido de Fao.org : <http://www.fao.org/3/x2919s/x2919s04.htm>
- Fernández, S. B. (4 de Octubre de 2015). *Ocupatea*. Obtenido de Ocupatea: <http://ocupatea.es/sueno/>
- Ferrer, L. d. (2015). Lactancia materna: ventajas, técnicas y problemas. *Revista de pediatría industrial*, 243- 250.
- Francisco Javier Garrido Torrecillas, M. Á.-T. (2014). Programa de salud infantil y adolescente en andalucía. Andalucía: Junta de Andalucía. Obtenido de https://si.easp.es/psiaa/wp-content/uploads/psiaa_guias_consejos_nov18.pdf
- Fundación Chile unido. (Abril de 2012). *Recercat*. Obtenido de Recercat: <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/13775/TEC-JUANOLA-2009%282%29.pdf?sequence=2>
- Flacso. (2006). El derecho de familia en Chile.
- Flor de María Cáceres-Manrique, e. o. (2013). Maternidad: un proceso con distintos matices y construcción de vínculos . *Aquichan*, 316-326.
- Gago, J. (s.n). Teoría del apego: el vínculo. *Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar* , 1-11.
- Garber, M. P. (2006). El rol desde una perspectiva vincular. *Revista reflexiones*, 179-187.
- Garrido-Rojas, L. (2006). APEGO, EMOCIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL. IMPLICACIONES PARA LA SALUD. *Revista latinoamericana de psicología* , 493-507.
- Guillot, H. R. (2016). El papel de las mujeres en la sociedad actual. Madrid: Santillana. Obtenido de <http://www.iessanfernando.com/wp-content/uploads/2017/03/Papel-de-las-Mujeres-en-la-Sociedad-Actual.pdf>
- Hernández, P. U. (2017). RELACIÓN ENTRE EL DESCANSO Y SUEÑO Y EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista de estudiantes de terapia ocupacional*, 73-90.
- Hernández, S. P. (s.f.). *Aula Familiar*. Obtenido de Aula familiar.
- Hoffman. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. McGraw-Hill Interamericana.
- Humanos, I. n. (2013). ¿Qué son los derechos humanos? *Instituto nacional de derechos humanos*.

- Hurtado, U. A. (s.f). *ubiobio*. Obtenido de ubiobio: <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/267/Dise%C3%B1o%20Investigaci%C3%B3n%20Cualitativa.pdf>
- Interparlamentaria, U. (2016). *Naciones unidas derechos humanos*. Obtenido de https://www.ohchr.org/Documents/Publications/HandbookParliamentarians_SP.pdf
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (2014). Nimh.nih. Obtenido de Nimh.nih: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/informacion-sobre-la-depresion-posparto/depresion-posparto-sp-15-8000_150352.pdf
- Jimenez, L. (2015). ¿CÓMO ORGANIZAN SU TIEMPO LOS UNIVERSITARIOS? *Revista de información psicológica*.
- Kielhofner, G. (2011). *Modelo de la Ocupación humana*. Buenos Aires: Panamericana.
- Letelie, M. F. (2015). *Ser Estudiantes, Madres y Padres: Una dualidad cotidiana*. s.f.
- M, G. (s.f). *Concepto de definición*. Obtenido de Concepto de definicion: <https://conceptodefinicion.de/mujer/>
- Martin, A. S. (2017). Concepto de equilibrio ocupacional en estudiantes de 1º de grado de terapia ocupacional de la universidad Miguel Hernández. *Revista de terapia ocupacional galicia*, 427-435.
- Matviuk, S. (2010). La importancia de la educación universitaria. club700hoy, 1. Obtenido de http://www.club700hoy.com/pdf/Fact_segio_mat_educacionU.pdf
- Medicine, A. S. (2013). *Guia para pacientes: Edad y fertilidad*. Obtenido de Guia para pacientes: Edad y fertilidad : https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/spanish-fact-sheets-and-info-booklets/edad_y_fertilidad-spanish.pdf
- Miller, D. (2016). Ser madre y estudiante. Una exploración de las características de las universitarias con hijos y breves notas para su estudio. *Revista educación superior*.
- Mineduc. (s.f). *Mineduc*. Obtenido de Mineduc: <https://www.ayudamineduc.cl/ficha/derecho-la-educacion-y-libertad-de-ensenanza-10>
- Minsal. (24 de Septiembre de 2015). Minsal. Obtenido de Minsal: <https://www.minsal.cl/lactancia-materna>
- Modernas, E. d. (s.f). *Modelo de desarrollo moderna económico de navarra*. Obtenido de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DESARROLLO+EVOLUTIVO+%2811-14+A%C3%91OS%29.pdf/b6f58e34-ee1b-4539-a920-b9d492143323>
- Molina, M. E. (2006). Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer. *Psykhe*, 93-103. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282006000200009

- Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 265-268.
- Montesinos, R. (2010). Feminidades y masculinidades del cambio cultural de fin y principio del siglo . *Revistas Científicas de América Latina*, 5-14.
- Monzon, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla, 25, 25. Obtenido de http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf
- Navarra, a. p. (2004). *Terapia-ocupacional.com*. Obtenido de Terapia-ocupacional.com: http://www.terapia-ocupacional.com/Noticias/TO_Navarra2004.pdf
- Nieto, S. A. (2007). Factores que dificultan el acceso de las mujeres a puestos de responsabilidad: una revisión teórica. *Apuntes de psicología*, 201-214.
- Ocupacional, E. d. (2008). Ocuparse: una propuesta de intervención con personas privadas de libertad basado en la ocupación . *Revista chilena de Terapia Ocupacional* .
- Olabuénaga, J. I. (2012). Metodología de investigación cualitativa. *Quinta edición*.
- OPECH. (s.f). Equidad de género y reformas educativas.
- Organización de las naciones unidas para la educación, I. s. (2017). *Unesco*. Obtenido de Unesco: <http://www.unesco.org/new/es/santiago/education/>
- Paz Urra Hernández, M. B. (2017). RELACIÓN ENTRE EL DESCANSO Y SUEÑO Y EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional*, 73-90.
- Paul Carrillo-Moraa, J. R.-P.-V. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista Facultad Medicina, México.*, 56, 5-14. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
- Perez, C. R. (s.f). Paradigma de la complejidad, modelos científicos y conocimiento educativo. *Universidad de huelva*.
- Pinto, F. (2007). Apego y lactancia natural. *Revista chilena de pediatría*, 96-102. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062007000600008
- Podcamisky Garber, M. (2006). El rol desde una perspectiva vincular. *Revista reflexiones*, 179-187.
- Puricaza, M. (2010). Modificaciones fisiológicas en el embarazo. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 56, 57-69.
- Ramírez, M. A. (2005). Padres y desarrollo de los hijos: práctica de crianza. *Estudios pedagógicos*, 167-177.
- Restrepo, C. T. (2000). EL DERECHO A LA EDUCACIÓN. *Unicef Colombia*.
- Riego, S. S. (2005). El ser humano como ser ocupacional. *Rehabilitación*, 195-200.

- Roca, J. (2013). *El desarrollo del pensamiento crítico a través de diferentes metodologías docentes en el grado de enfermería*. Bellaterra: Universidad autónoma de barcelona.
- Roma, P. (2015). LAS CULTURAS FEMENINAS: IGUALDAD Y DIFERENCIA . *Consejo pontificio de la cultura*.
- Romero. (s.f). Mujeres rompiendo el techo de cristal. *UNAM*.
- Rondina, J. M. (2006). Ocupación y significado: aportes a terapia ocupacional desde un modelo constructivo . *Terapia Ocupacional*
- Rose, M. L. (2014). Caracterización de la co-ocupación de preparación para el sueño en niños sanos. Eficacia observada por las madres. *Revista de Terapia Ocupacional Galicia*, 1-17.
- s.f. (1985). Medicina general integral . En s.f, *Medicina general integral*. Habana: Ciencias Médicas.
- Sabanero, A. S. (2016). La perspectiva de género en la educación. *Unidad chihuahua*, 97-107.
- Salech, F. (2012). CAMBIOS FISIOLÓGICOS ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO. *Revista de medicina clínica las condes*, 19-29.
- Sampieri, R. H. (2010). Metodología de la investigación. *Quinta edición*.
- Sandra, L. (2014). Significado cultural de la crianza y de los roles materno y paterno. Aportes a la reflexión teórica. *XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, (pág. 4). Buenos Aires.
- Sandra, L. (2015). Cambios en la participación ocupacional a partir de la crianza del primer hijo. Análisis de la percepción de los padres. *XXII Jornadas de investigación XI encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR*, (págs. 4-9). Buenos Aires.
- Santander, U. d. (2017). *Sistema de Gestión de Seguridad y salud en el trabajo bienestar universitario*. Obtenido de Sistema de Gestión de Seguridad y salud en el trabajo bienestar universitario: https://www.udes.edu.co/images/otros/EVS/General/LACTANCIA_MATERNA.pdf
- Stuven, A. M. (2013). La mujer ayer y yo: Un recorrido de incorporación social y político. *Centro de política públicas UC*, 1.
- Trabajo, O. i. (2013). Trabajo decente e igualdad de género. *CEPAL, FAO, ONU Mujeres, PNUD, OIT*.
- Trejo, M. L. (2015). EL ENFOQUE DE GÉNERO EN LA EDUCACIÓN. *Revistas científicas de américa latina y el caribe*.
- Trenchi, N. (2011). Mucho, poquito, nada?, Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad. Uruguay: UNICEF. Obtenido de http://files.unicef.org/uruguay/spanish/guia_crianza.pdf
- Unesco. (s.f). Unesco. Obtenido de Unesco: <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Iguldad%20de%20genero.pdf>

- Unidas, N. (2009). *Naciones unidas*. Obtenido de <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/human-rights/index.html>
- Urra, P. (2019). Relación entre el descanso y sueño y el desempeño ocupacional de estudiantes universitarios. *Revista de estudiantes de Terapia Ocupacional*, 79.
- Urrejola, A. (2013). ¿A qué edad ingresan los chilenos a la educación superior? *Publimetro*, pág. 1.
- Urzúa, A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: elementos conceptuales. *Revista médica Chile*, 358-365.
- Valenzuela, R. C. (2013). VIVENCIA DEL ROL MATERNO EN MUJERES UNIVERSITARIAS: UN ANÁLISIS FEMINISTA. *s.f.*
- Valladares, M. E. (s.f). *monografia.com*. Obtenido de monografia.com: <https://www.monografias.com/trabajos63/rol-alumno-posmodernidad/rol-alumno-posmodernidad2.shtml>
- Valverde, K. B. (2014). LA MATERNIDAD COMO UN CONSTRUCTO SOCIAL DETERMINANTE EN EL ROL DE LA FEMINIDAD. *Revista Wim bu*, 29- 42.
- Verea, C. P. (2005). Maternidad: Historia y cultura. *La ventana*, 35 - 68.
- Vítores, G. d. (2009). *Uvadoc*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5212/Dc3.%20TEMA.%20Ocupaci%F3n.%202009.pdf;jsessionid=E678634D8919CD72E384910FC5CEA7DF?sequence=1>
- Yessica Paola Aguilar Montes de Oca, J. L.-A.-F. (2013). LOS ROLES DE GÉNERO DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES EN EL MÉXICO CONTEMPORÁNEO . ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA. *Enseñanza e investigacion en Psicología*, 18,207-224. Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/292/29228336001>
- Yolanda Puyana Villamizar, C. M. (2005). Traer “hijos o hijas al mundo”: significados culturales de la paternidad y la maternidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3, 7. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20131029113246/art.Yolanda>