

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología  
Carrera de Psicología Social

**Sobrecarga de actividades y autocuidado en madres solteras pertenecientes al programa Círculo de mujeres de la parroquia San Joaquín, Cuenca 2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicóloga Social.

**Autores:**

Samantha Gabriela Chica Peñaloza

Jessica Patricia Saca Guamán

**Director:**

Tania Lorena Delgado Quezada

ORCID: 0000-0002-5215-7224

**Cuenca, Ecuador**

2023-05-17

## Resumen

La sobrecarga de actividades se refiere al exceso de tareas o responsabilidades que tiene una persona, lo cual podría afectar en su autocuidado; ya que el tiempo que dedica para encargarse de otras actividades dificulta contar con un tiempo propio, y una de las poblaciones en las que se ha identificado esta sobrecarga son las madres solteras. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo general indagar acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de madres solteras del programa “Círculo de mujeres” instaurado en la parroquia San Joaquín del cantón Cuenca, y como objetivos específicos explorar acerca de la sobrecarga de actividades en las madres solteras pertenecientes al programa Círculo de mujeres y, conocer acerca del autocuidado de las mismas. Esta investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico. La población fue siete madres solteras entre 25 y 43 años de edad, seleccionadas a través de un muestreo homogéneo cumpliendo con los criterios de inclusión. Se utilizó una entrevista semiestructurada elaborada en función a categorías como sobrecarga de actividades, salud y autocuidado misma que fue validada por expertos revisores. Los resultados obtenidos demuestran que la sobrecarga de actividades que existe en el diario vivir de las madres solteras tiene repercusiones en su autocuidado, ya que deben cumplir con distintas responsabilidades como el trabajo, el cuidado del hogar, la crianza de los hijos entre otros, lo cual limita el tiempo para su autocuidado perjudicando tanto en su salud física como mental evidenciando malestares corporales y emocionales con síntomas negativos como cansancio, fatiga y estrés.

*Palabras clave:* madre soltera, sobrecarga de actividades, autocuidado, salud mental

### Abstract

The overload of activities refers to the excess of tasks or responsibilities that a person has, which could affect his self-care; since the time he spends to take care of other activities makes it difficult to have his own time, and one of the populations in which this overload has been identified are single mothers. Therefore, the general objective of this study is to investigate about the overload of activities and the self-care of single mothers of the "Circle of Women" program established in the parish of San Joaquín of the canton of Cuenca, and as specific objectives to explore about the overload of activities in single mothers belonging to the *Círculo de Mujeres* program and to know about their self-care. This research was developed from a qualitative approach with phenomenological design. The population was seven single mothers between 25 and 43 years of age, selected through homogeneous sampling complying with the inclusion criteria. A semi-structured interview prepared based on categories such as activity overload, health and self-care was used, which was validated by expert reviewers. The results obtained show that the overload of activities that exist in the daily life of single mothers has repercussions on their self-care, since they must fulfill different responsibilities such as work, home care, parenting among others, which limits the time for their self-care, damaging both their physical and mental health, showing bodily and emotional discomfort with negative symptoms such as tiredness, fatigue and stress.

*Keywords:* single mother, activity overload, self-care, mental health

## Índice de contenidos

<b>Resumen .....</b>	<b>2</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>3</b>
<b>Fundamentación teórica .....</b>	<b>6</b>
<b>Proceso metodológico .....</b>	<b>13</b>
Participantes .....	13
Instrumentos para recolectar la información .....	14
Procedimiento y procesamiento de datos.....	14
Aspectos Éticos .....	15
Análisis de datos .....	16
<b>Presentación y análisis de los resultados .....</b>	<b>17</b>
<b>Conclusiones y recomendaciones .....</b>	<b>25</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>27</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>32</b>

**Índice de tablas**

**Tabla 1** ..... 13

### Fundamentación teórica

Si conceptualizamos el término madre soltera desde el ámbito jurídico, se define como aquella madre que no tiene un vínculo conyugal reconocido legalmente (Huerta, 2018). Por el contrario, Pérez (1998) señala que una madre soltera es una mujer que decide encargarse de la crianza de los hijos y el sustento del hogar sin el apoyo de una pareja. Tomando en cuenta las distintas definiciones el presente estudio se centra en las mujeres, madres en estado civil solteras que asumen las responsabilidades dentro de su sistema familiar sin la presencia de una pareja. Precisamente, Hernández (s.f.) postula que la mujer es quien por tradición ha cargado con la función de eje central de la familia, pues se le atribuye la tarea no solo de procreadora, sino además de educadora. Es así como las madres han tenido que cumplir con varias funciones dentro y fuera del hogar.

Von Bertalanffy (citado en Suárez, 2006) exponente de la teoría general de los sistemas, define como familia al conjunto de elementos en una integración dialéctica, donde cada uno cumple una función respecto al todo, así entonces la familia es un sistema compuesto por un conjunto de personas que se encuentran en interacción dinámica particular donde lo que le pasa al uno afecta al otro y viceversa. De aquí podemos decir que la familia es un sistema que se dirige bajo pautas transaccionales que regulan la conducta, donde la estructura esta conformada por demandas funcionales que les orienta a los miembros como deben funcionar en sus diferentes roles (Pillcorema, 2013).

Con el paso del tiempo debido a los cambios tecnológicos, económicos y culturales que han incidido en las estructuras y dinámicas, las familias han experimentado múltiples transformaciones, de ahí que coexiste una diversidad de familias y de hogares (Díaz, 2015). Dentro de dicha diversidad encontramos la familia monoparental, donde uno de sus progenitores es el principal responsable de satisfacer las necesidades básicas de su hogar. Este tipo de familia no solo hace referencia a la persona que ha sido abandonada por su cónyuge o pareja, sino que hace referencia también a: “las formadas por viudos/as y sus hijos, las formadas tras una ruptura matrimonial (separación y divorcio) y las surgidas a partir de un nacimiento fuera del matrimonio (madres solteras)”, o las formadas por las personas que, por voluntad propia han decidido asumir solas el cuidado y educación de los hijos (Giraldes et al., 1998, p. 29).

La variación de familias monoparentales ha dejado como resultado que, en la mayoría de los casos, uno de los progenitores sea la cabeza de familia, y para finalidad de nuestro estudio en este caso será la mujer (Giraldes et al., 1998), la misma que debe cumplir varios roles y asumir un sin número de responsabilidades, pues, según Calva (2015) la madre

soltera es la mujer que asume el rol de padre y madre a la vez al no contar con el apoyo del progenitor masculino. Así también, los factores sociales y culturales tienen un papel fundamental, ya que influyen de diferente manera en hombres y mujeres en función de las matizaciones en los roles que cada uno se ve obligado a desempeñar de acuerdo a las expectativas de la sociedad (Montero, 2004); pues las reglas sociales van deslindando de manera clara las expectativas relacionadas con los roles que las personas deben asumir respecto a que hace el padre, madre, esposa o esposo, todo ello está condicionado por la sociedad en la cual interaccionamos.

Respecto a los roles dentro del hogar Herrera Santi (2000) afirma que, “desde muy temprano, la familia va estimulando el sistema de diferenciación de valores y normas entre ambos sexos, asentando así tanto la identidad como el rol de género” (p. 569). Respecto al rol de género el mismo autor lo señala como la diferenciación entre los sexos, considerando al género como una categoría que agrupa todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales tanto de lo femenino como de lo masculino. Por tanto, el género es el conjunto de creencias, prescripciones y atribuciones que se construyen socialmente tomando a la diferencia sexual como base (Lamas, 2007).

La diferenciación de normas establecidas para cada sexo, influye considerablemente en los hogares particularmente en el comportamiento adecuado, lo que ha ocasionado que se mantenga por lo general un modelo tradicional de distribución de las tareas domésticas que otorga a la mujer la mayor responsabilidad y mantiene al hombre en un rol pasivo (Herrera Santi, 2000). Desde esta mirada, Pla Julián et al. (2013) acentúan que también existe una vulnerabilidad diferenciada para las mujeres, que es atribuida por la asunción de roles antiguos y nuevos, a esto se une la creciente independencia e incorporación de la mujer a las actividades sociales, lo que provoca inevitablemente una sobrecarga y sobreexigencia en ella.

La sobrecarga se refiere al exceso de actividades en el trabajo teniendo complejidad y dificultad para realizarlas, la cual debe efectuarse en un determinado tiempo (Patlán, 2013). Reforzando a la idea, se dicen que la sobrecarga tanto a nivel cualitativo como cuantitativo, disminuye la capacidad de enfrentamiento a las demandas que se presenten, por lo que está relacionado con el burnout, ya que estas dos se asemejan principalmente con la dimensión de desgaste emocional (Tejada y Gómez, 2012).

En el caso de las madres solteras la sobrecarga de actividades es una característica de ellas, pues deben asumir funciones domésticas, educativas, económicas (Estacio y Medina, 2012). De igual manera Gonzáles (2014) reafirma que una madre sin ayuda de una pareja, debe asumir por sí sola ambos papeles ocupándose de varias tareas dentro y fuera

del hogar, sumado a esto tienen a su cargo responsabilidad económica, lo cual las ubica en condición de vulnerabilidad. Es así que se evidencia que las tareas socialmente impuestas no disminuyen, sino por el contrario siguen aumentando considerablemente (Lagarde, 1994).

Ante lo mencionado, las redes de apoyo que tiene una madre constituyen un recurso fundamental para enfrentar la maternidad dado que este se convierte en un factor de protección que permite sobrellevar los efectos tanto directos como indirectos de los acontecimientos vitales estresantes facilitando su afrontamiento (Barron, 1996; Gómez, Pérez y Vila, 2001). La familia al ser el círculo social más cercano influye en la vida de cada uno de sus integrantes, por lo cual se considera que la presión de la familia de origen contribuye a empeorar la carga de responsabilidades que como madres adquieren, sintiéndose frecuentemente desbordadas (Valsamma, 2006). Agregando a lo anterior, Pla Julián et al. (2013) mencionan que la sobrecarga de actividades en madres solteras suele agravarse mucho más cuando existe escasez de recursos económicos, siendo uno de los procesos psicosociales más influyentes en la salud de las mujeres.

Para fines de este estudio nos quedaremos con lo citado por Guzmán (2016) respecto al apoyo familiar, indicando que es entendido como las acciones que se realizan de manera desinteresada y nacen en las relaciones interpersonales entre los integrantes de una familia, ayudan a satisfacer necesidades con el único propósito de procurar reducir el estrés y conseguir estabilidad. Es así que las madres que poseen apoyo externo en la crianza de los hijos, sean estos familia, amigos u otra persona, presentan menor estrés que aquellas que se encuentran solas, y a la vez muestran más actitudes positivas hacia la crianza (Tacca et al., 2020).

Un medio de apoyo familiar que tiene especial protagonismo en las madres solteras son las abuelas y abuelos, siempre y cuando estas relaciones con su madre y su padre sean buenas, ellos juegan un papel fundamental, sobre todo en el cuidado de sus nietos y sus nietas (Arroyo, 2002). Contar con personas que puedan suplir ciertas funciones y que permitan mayor libertad a las madres solteras para trabajar o para pasar tiempo de calidad con sus hijos, podrían contribuir positivamente a la salud psicológica de las madres y de sus hijos. Sin embargo, según Hernández y Ramírez (2011), en el caso de las mujeres de familias monoparentales existe menor apoyo social, baja autoestima y mayor estrés. Además de lo antes mencionado, los sentimientos de culpa que generan los familiares influyen para que la calidad de estas relaciones sea frágil y en algunos casos se rompan estos vínculos afectivos, generando confusión, tensión y ansiedad en la familia (Vega, 2010).

Algunos resultados sugieren que el riesgo de padecer depresión es mucho mayor en madres solteras, siendo el matrimonio un factor de protección ante esta condición; además



de esto, otro de los factores a tener en cuenta es la edad de las mujeres, que en su mayoría son menores a 30 años, que difícilmente cuentan con estudios superiores y tienen un limitado acceso a recursos económicos estables (Femat, 2005). Las situaciones que atraviesan las madres solteras son fuente de varias alteraciones como: cansancio, fatiga, estrés, ansiedad, y muchas de las veces estas personas desarrollan depresión debido a la sobreexigencia de su rol (Vega, 2010). Al ser las madres solteras quienes tienen que lidiar con las exigencias de distintos ámbitos como el laboral, familiar y social, se convierten en un grupo social vulnerable; ya que, la suma de demandas de diversa naturaleza como psicológicas, fisiológicas, económicas, sociales y de tiempo llegan a dificultar el pleno ejercicio de sus derechos (Tacca Huaman et al., 2020).

Es así que Pizarro (2001) afirma que existen distintas condiciones de vulnerabilidad de las madres solteras, por ejemplo, cuando asumen solas las funciones parentales, tareas domésticas, responsabilidades en la educación y el deber de ser la única fuente de ingresos de la familia, entre otras situaciones. Así mismo, Estacio y Medina (2012) indican que, ellas deben asumir con varias funciones dentro y fuera del hogar y al no tener con quien compartir responsabilidades ocupan casi todo su tiempo libre, trayendo como consecuencia que, la madre tenga el tiempo justo y no disponga de un momento para su vida personal y social. A decir de Meier et al. (2016) las madres solteras manifiestan sentirse menos satisfechas con su vida, se muestran menos felices y más fatigadas en comparación con las que tienen pareja y pasan por problemas económicos.

En este sentido Murillo (1996, citado en Tabío, 2005) menciona que a las madres trabajadoras les falta tiempo para dedicarse a otras actividades y sobre todo para sí mismas ocasionando la falta de un tiempo para reencontrarse en su más estricta intimidad personal o como se lo denomina el tiempo propio. Y es que en la actualidad tener un hijo, demanda una preparación tanto física como mental; además, exige una disponibilidad de recursos y de una adecuada gestión del tiempo (Gouveia et al., 2016).

Tomando en cuenta la situación emocional de las madres, Tacca Huaman et al. (2020) mencionan que, al asumir mayor trabajo doméstico y responsabilidad en el cuidado de los hijos, las mujeres se encuentran afectadas en cuanto a su bienestar. Reforzando aquello Leavitt et al. (2017) explican que las madres solteras presentan más fatiga y estrés en comparación con los padres de los niños, debido a que ellas asumen la mayor cantidad de actividades en el rol de la crianza, de igual manera aclara un punto importante en este aspecto, y es la carencia de herramientas de estas mujeres para enfrentar los efectos que deja el estrés en su salud mental.

El National Institute of Mental Health (2022) refiere que la salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social afectando la forma en que pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con las demás personas. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) menciona que la salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental, es un punto esencial tanto para la salud en general como también para la calidad de vida, el autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y servir de apoyo para su tratamiento y recuperación, en caso de que tenga alguna enfermedad mental.

Para mantener el bienestar en todas las esferas de la mujer cabe la necesidad de verificar las estrategias de autocuidado empleadas; el autocuidado es ampliamente descrito por Orem (1983) en su teoría del déficit de autocuidado, definiendo el término como la conducta aprendida de las personas que realizan de manera consciente y voluntaria hacia un objetivo en concreto. Estas conductas se activan en situaciones vitales donde las personas buscan un equilibrio con su entorno, para regular aquellos factores dentro de su personalidad que afectan a su desarrollo y funcionamiento vital, relacionado con su salud y bienestar.

Correa (2003) por su parte considera que el autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones que se toman sobre ellas para cuidar de su salud, estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida y de uso continuo, que deben emplearse por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir enfermedades. Ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. El autocuidado requiere acciones voluntarias, que están mediadas por el desarrollo psicológico de las personas, la necesidad de ayuda y ciertas habilidades (Orem, 1983). Por lo que, entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto, entre otras (Correa, 2003).

Para un óptimo autocuidado se necesita: conocer cuando una acción es requerida, apropiada y tiene la firme decisión de realizarla. Esto hace referencia a que solo el conocimiento en sí de la necesidad de ayuda o autocuidado no impulsa a ejercer estas conductas, por lo que se enfatiza la importancia de desarrollar habilidades que permitan ejercer estas acciones, disminuyendo comportamientos nocivos y promoviendo conductas saludables (Orem, 1983). En otras palabras, Landeros (2003) indica que las capacidades de autocuidado se incrementan cuando las personas se perciben enfermas, incluso refiere que, en cuanto al género, las mujeres presentan mayores habilidades y estrategias de

autocuidado, en comparación con los hombres, el autor atribuye esto, al referir que las mujeres suelen ejercer cuidados sobre otras personas, lo que la hace adoptar cuidados para sí misma.

Según Redondo et al. (2008) las madres solteras asumen gran responsabilidad al hacerse cargo del alimento, cuidado, crianza de sus hijos, y a su vez lidiar con los entornos laboral, social y familiar, “enfrentando una serie de dificultades que deterioran su desarrollo personal, emocional y social, al asumir responsabilidades que culturalmente se facilitan en pareja (pág. 22). Estas exigencias que tienen las madres solteras pueden poner en riesgo su autocuidado, pues según Rodríguez (2011) la sobrecarga de actividades “tiene repercusiones en la vida de las mujeres, respecto al tiempo que dedican a sí mismas y al cuidado de su propia salud, el cual es poco o nulo comparado con la demanda que implica su papel como madres y cuidadoras de sus hijos” (p.5). Convirtiéndose así la sobrecarga de tareas en un problema que podría tener repercusiones en el autocuidado de las madres solteras.

La sobrecarga de responsabilidades tanto en la esfera productiva como reproductiva y el consiguiente aislamiento social que potencialmente conlleva son elementos que pueden causar inestabilidad emocional y que se vinculan con una mayor urgencia percibida de la necesidad de desarrollar estrategias de autorrealización (Jociles et al., 2008). Por lo que se considera que tener prácticas de autocuidado ayuda a las madres a mantener su salud mental y sobrellevar situaciones de estrés y sobrecarga de actividades por la alta exigencia del cuidado a hijos y mantenimiento del hogar, en este sentido, el autocuidado que cada madre soltera esté dispuesta a practicar, puede prevenir dificultades importantes en su salud física y mental como descuidos y alteraciones en su vida personal y social, donde principalmente se presentan sentimientos de soledad, aislamiento y abandono (Vega, 2010). Y así lo demuestran algunos datos detallados a continuación:

En un estudio realizado en Chile a un conjunto de 99 madres adolescentes para describir aspectos relacionados con la salud mental de la madre, se evidencia que el 39.4% se encuentran en riesgo de presentar problemas de salud mental, principalmente en la línea ansiosa-depresiva (Álamo et al., 2017). Este dato es significativo y a la vez preocupante, ya que según Estacio y Medina (2012) estadísticas demuestran que: entre un 80% y un 90% de los hogares monoparentales están formados por madres e hijos. Autores como Rousou et al. (2013) coinciden con la estadística mencionada anteriormente; ya que, señalan que el número de familias con madres solteras ha aumentado considerablemente a nivel mundial.

En el Ecuador no existen datos estadísticos actualizados respecto al número de madres solteras que habitan en el país, pero según la Red de Instituciones Financieras del Ecuador (2021) se conoce que de los 9.03 millones de mujeres el 17% son jefas de hogar.

Dentro del cantón Cuenca, en la parroquia San Joaquín, después de un censo realizado por el gobierno autónomo descentralizado de la parroquia, identificaron en el año 2020, alrededor de 80 madres solteras y jefas de hogar en distintas circunstancias (GAD San Joaquín, 2020).

Ante estos datos estadísticos, las investigadoras creen que conocer acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de las madres solteras es un tema de interés pues no se cuenta con ninguna información sobre este grupo poblacional, si bien existen datos estadísticos que dan cuenta sobre el número de madres solteras que existe en la parroquia, ninguna investigación se ha preocupado por conocer más allá de las cifras, tampoco indagar en el autocuidado y las diferentes actividades y responsabilidades que como madres solteras tienen que asumir al estar solas; siendo el autocuidado un factor muy importante a tomar en cuenta para lograr un mejor desarrollo personal.

Finalmente, como preguntas de investigación se planteó: ¿Existe sobrecarga de actividades en las madres solteras pertenecientes al programa Círculo de mujeres de la parroquia San Joaquín? Y si fuera el caso, ¿Cómo la sobrecarga de actividades se manifiesta en el autocuidado de las mismas?, con la intención de responder a las preguntas expuestas la presente investigación se propuso como objetivo general: indagar acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de madres solteras pertenecientes al programa Círculo de mujeres en la parroquia San Joaquín de la ciudad de Cuenca, y como objetivos específicos: explorar acerca de la sobrecarga de actividades en las madres solteras pertenecientes al programa Círculo de mujeres así como también conocer acerca del autocuidado de las mismas.

## Proceso metodológico

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo el cual se guía por áreas o temas significativos de investigación, este enfoque utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación, además tuvo un diseño fenomenológico, que tiene como propósito explorar, describir y comprender la experiencia de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos comunes y diferentes de los individuos estudiados (Hernández et al., 2014).

### Participantes

Las participantes fueron seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Una muestra en el proceso cualitativo, es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia por lo tanto la muestra de este estudio fue homogénea, ya que las participantes poseen un mismo perfil, características o bien comparten rasgos similares (Hernández et al., 2014).

Para la selección se definieron criterios tanto de exclusión como de inclusión a los que se deben regir las participantes, entre los criterios de inclusión tenemos: 1. Ser madre en estado civil soltera, 2. asumir la responsabilidad de cuidado y crianza de los hijos, 3. Pertenece al programa Círculo de mujeres del GAD de San Joaquín, 4. Aceptar ser parte voluntaria de la investigación, y por otra parte, entre los de exclusión se encuentra: 1. Estar casada o en unión de hecho, 2. No haber firmado el consentimiento informado.

Tomando en cuenta los criterios de inclusión mencionados se contó con la participación de siete madres solteras en un rango de 25-43 años con distintas ocupaciones además del trabajo del hogar. A continuación, se detallan las características demográficas de las madres participantes de la investigación:

#### ***Caracterización de participantes***

**Tabla 1**

<b>Participante</b>	<b>Edad</b>	<b>Número de hijos</b>	<b>Ocupación</b>
AP25	25	1	Estudiante
RG43	43	2	Costurera
EO39	39	4	Costurera

CS32	32	2	Empleada domestica
MR43	43	2	Comerciante
MG25	25	1	Auxiliar de mantenimiento
GG38	38	4	Comerciante

---

### **Instrumentos para recolectar la información**

El instrumento utilizado para esta investigación fue una guía de entrevista semiestructurada, para Hernández et al. (2014) “las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (p.403). La entrevista fue diseñada con el objetivo de indagar acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de madres solteras pertenecientes al programa Círculo de mujeres de la parroquia San Joaquín, bajo 3 categorías teóricas que a su vez se dividen en subcategorías redactadas a continuación: 1. Sobrecarga de actividades que conlleva las subcategorías actividades diarias, gestión del tiempo, apoyo, 2. Salud mental dividida en subcategorías como experiencias y percepciones, afectaciones emocionales; y 3. Autocuidado que se subdivide en tiempo propio, actividades de autocuidado y limitaciones. (Anexo 1)

La entrevista incluyó 8 preguntas de las cuales cuatro refieren a la sobrecarga de actividades y cuatro al autocuidado, cada una con su pregunta complementaria que servirá para profundizar en la investigación. La entrevista permitió conocer la opinión de las participantes sobre las actividades y responsabilidades que tienen en su diario vivir, gestión del tiempo para realizar las actividades, apoyo con el que cuentan, así como también indagar en las limitaciones y actividades de autocuidado que practican, como el tiempo en que lo emplean y, finalmente conocer sus percepciones y afecciones emocionales.

La entrevista fue validada por expertos revisores, el cual se define como “una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en este, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones” (Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez, 2008, p. 29).

### **Procedimiento y procesamiento de datos**

La aprobación para la realización del proyecto de investigación se dio en primera instancia por el Comité de Bioética en Investigación del Área de la Salud de la Universidad de Cuenca (COBIAS), luego por el Consejo Directivo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Posteriormente se obtuvo la autorización por parte del presidente del

GAD parroquial de San Joaquín para realizar la investigación dentro de la institución y con el Círculo de mujeres, para lo cual se informó tanto los objetivos de la investigación como el procedimiento a seguir en los meses siguientes. A partir de ello, nos reunimos con el grupo de estudio en donde se presentó el consentimiento informado (Anexo 2) y quienes se encontraban dentro del grupo firmaron la aceptación de manera voluntaria.

La recolección de datos se dio entre los meses de diciembre 2022 y enero 2023, la misma que consistió en la aplicación de una entrevista semiestructurada de treinta minutos aproximadamente a siete participantes, lo cual se registró en dispositivos de grabación de voz (celular) bajo el consentimiento de las participantes, posteriormente la información fue subida a una carpeta de Google Drive para su protección y respaldo en el equipo personal de las investigadoras, de esta manera se guardó los testimonios de las participantes, las cuales se registraron con un código individual para garantizar su confidencialidad, posteriormente la información fue transcrita de forma literal en un documento de Microsoft Word para su codificación y agrupación de acuerdo a objetivos de estudio, categorías y subcategorías correspondientes, finalmente se organizó las categorías obtenidas con los fundamentos teóricos para la obtención de resultados y conclusiones.

### **Aspectos Éticos**

Durante la investigación se tomó en cuenta aspectos éticos necesarios para su elaboración y aplicación que establece la American Psychological Association (2010), por lo tanto, se buscó: asegurar la precisión del conocimiento científico, proteger los derechos y garantías de los participantes en la investigación y proteger los derechos de propiedad intelectual.

Dentro de las consideraciones fundamentales está el garantizar la confidencialidad y la seguridad de la información y datos personales de las entrevistadas durante el proceso de investigación, tanto en el levantamiento de la información como en el análisis y presentación de los resultados, ya que la herramienta metodológica se respondió de manera anónima mediante códigos secretos, así mismo los resultados serán compartidos a las entidades o personas que hagan uso responsable del mismo.

También es necesario asegurar la rigurosidad científica de la información, que se logra a través del diseño y la aplicación de las técnicas a ser utilizadas de una manera más confiable, pero sin intervenir profundamente en las emociones y sentimientos más interiorizados del grupo de estudio por lo cual para la aplicación de las herramientas de investigación se solicitó la aceptación del consentimiento informado de las participantes teniendo en cuenta que las participantes se pueden negar a participar y así mismo se podrán

retirar en cualquier momento de las etapas de la investigación sin expresión de causa o consecuencias negativas.

### **Análisis de datos**

Siguiendo los procedimientos para la investigación, una vez transcritas las entrevistas se procedió a codificar la información analizando los discursos en una tabla de categorización constituida por tres categorías teóricas y ocho subcategorías. Distinguimos categorías como: sobrecarga de actividades, autocuidado y salud mental; correspondiendo a la primera las subcategorías actividades diarias, gestión del tiempo y apoyo; a la segunda las subcategorías tiempo propio, actividades de autocuidado y limitaciones; y por último las subcategorías de experiencias, percepciones y afecciones emocionales. Esta última categoría está relacionada con la influencia que ejerce la sobrecarga y el autocuidado.



## Presentación y análisis de los resultados

Se presenta y analiza los resultados de la sobrecarga de actividades y el autocuidado desde un enfoque de género y en función a 3 categorías teóricas: 1. Sobrecarga de actividades, 2. Autocuidado y, 3 Salud mental; mismas que servirán para responder a los objetivos específicos siendo estos, explorar acerca de la sobrecarga de actividades en las madres solteras y conocer acerca del autocuidado de las mismas, a su vez estos objetivos nos guiarán y nos permitirán alcanzar nuestro objetivo general que es el indagar acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de madres solteras pertenecientes al programa “Círculo de mujeres” en la parroquia San Joaquín de la ciudad de Cuenca. A continuación, se detallan cada una de las categorías teóricas antes mencionadas junto a sus subcategorías de estudio.

### **Categoría: sobrecarga de actividades**

Para (Patlán, 2013) la sobrecarga se refiere al exceso de actividades en el trabajo teniendo complejidad y dificultad para realizarlas, la cual debe efectuarse en un determinado tiempo, desde la mirada Pla Julián et al. (2013) existe vulnerabilidad diferenciada para las mujeres, por la asunción de roles antiguos y nuevos, a esto se une la creciente independencia e incorporación de la mujer a las actividades sociales, lo que provoca inevitablemente una sobrecarga y sobre exigencia en ella, en este sentido en el primer apartado se analizan subcategorías como las actividades diarias que realizan las madres solteras, la gestión del tiempo para realizar todas estas actividades, y apoyo que reciben o no ya sea de familiares o personas ajenas, para así explorar acerca de la sobrecarga de actividades del grupo en estudio.

#### Subcategoría: *Actividades diarias*

A pesar de que las participantes realizan distintas actividades diariamente, la mayoría coincide en que tienen que cumplir actividades como el cuidado de los hijos, del hogar y el trabajo, coincidiendo con Redondo et al. (2008) quienes afirman que las madres solteras asumen gran responsabilidad al hacerse cargo del alimento, cuidado, crianza de sus hijos, y a su vez lidiar con el entorno laboral, social y familiar. Un claro ejemplo se tiene en la participante (EO39) quien menciona:

*“Me levanto hacer el desayuno, arreglarles a los muchachos que vayan a la escuela y de ahí si arreglarme para ir a trabajar, luego a las once y treinta hago el almuerzo y atenderles a mis hijos para nuevamente ponerme a trabajar”*

Así también la participante (GG38) detalla sus actividades diarias: *“Me levanto, me pongo a cocinar el desayuno para mis hijos, les ayudo a hacer los deberes, arreglo la casa, preparo a mis hijos para mandarles a clases, me quedo con mi niña pequeña limpiando y lavando después en la tarde voy a traerles y más o menos a las 8 o 9 de la noche termino de trabajar y regreso al hogar.”*

Por su parte la participante (AP25) menciona *“tengo que dejarle a mi hijo en la escuela, trabajar en casa, en el local trabajo a las diez y media, salgo a traerle a mi hijo de la escuela, hago los quehaceres de la casa, tengo clases en la noche.* En este sentido, Estacio y Medina (2012) mencionan que en el caso de las madres solteras la sobrecarga de actividades es una característica de ellas, pues deben asumir funciones domésticas, educativas, económicas, así lo demuestran nuestras participantes, pues, coinciden que debe lidiar con la educación de sus hijos, su trabajo y los quehaceres del hogar.

Por su parte, Gonzáles (2014) afirma que una madre sin ayuda de una pareja, debe asumir por sí sola ambos papeles ocupándose de varias tareas dentro y fuera del hogar y sumado a esto tienen a su cargo responsabilidad económica. Pues las madres al describir sus actividades diarias mencionan que: (MR43) *“Lo primero que hace una mujer es levantarse hacer desayuno, limpiar la casa, hacer el almuerzo, mandarles a clases, atenderles en la tarde mientras paso en el negocio que tengo haciendo también ciertas cosas como lavar la ropa y así lo que es de la casa y a las 6 le retiro del colegio”.*

#### *Subcategoría: gestión del tiempo*

Respecto a esta categoría las madres solteras mencionan no contar con suficiente tiempo para realizar sus actividades diarias, o al menos no con el que ellas desearían o consideran necesario para poder realizar todo. Y es que en la actualidad tener un hijo, demanda una preparación tanto física como mental; además, exige una disponibilidad de recursos y de una adecuada gestión del tiempo (Gouveia et al., 2016). (AP25) *“uno tiene tantas cosas que hacer que a veces se deja a un lado, estar pendiente del trabajo, mi niño, ahorita por los estudios, tengo los estudios.”* Coincidiendo con (MR43) quien relata, *“ha sido duro porque prácticamente yo he salido hacer las cosas al apuro al apuro y vuelta regreso a ver más cosas que hacer”*

En este sentido Estacio y Medina (2012) indican que, ellas deben asumir con varias funciones dentro y fuera del hogar y al no tener con quien compartir responsabilidades ocupan casi todo su tiempo libre. (EO39) relata, *“No es suficiente porque no tengo tiempo para mis*

*hijos porque tengo que trabajar porque soy sola yo la que les mantengo a mis hijos y por la cantidad de trabajo que tengo no me da tiempo para nada más”;* Murillo (1996, citado en Tabío, 2005), menciona que a las madres trabajadoras les falta tiempo para dedicarse a otras actividades.

#### *Subcategoría: Apoyo*

En términos generales, las redes de apoyo que tiene una madre constituyen un recurso fundamental para enfrentar la maternidad dado que este se convierte en un factor de protección que permite sobrellevar los efectos tanto directos como indirectos de los acontecimientos vitales estresantes facilitando su afrontamiento (Barrón 1996; Gómez, Pérez y Vila, 2001). El apoyo familiar es entendido como las acciones que se realizan de manera desinteresada y nacen en las relaciones interpersonales entre los integrantes de una familia que ayudan a satisfacer necesidades de los mismos con el único propósito de procurar reducir el estrés y conseguir estabilidad (Guzmán, 2016).

Las madres solteras entrevistadas si cuentan con apoyo de un familiar cercano, ante ello mencionaron: (MR43) *“Mi primer hijo como ya es joven él ya trabaja”;* (EO39) *“Le digo a mi hermano que vive aquí o de no a mis hijos mayores”.* Además, un medio de apoyo familiar que tiene especial protagonismo en las madres solteras son las abuelas y los abuelos, siempre y cuando estas relaciones con su madre y su padre sean buenas; ya que juegan un papel fundamental, sobre todo en el cuidado de sus hijos y sus hijas (Arroyo, 2002); (AP25) *“Tengo el apoyo de mi abuelita y de mi mamá porque mi mami trabaja conmigo...afortunadamente mi mami tiene el local, puedo trabajar con ella, pero en un supuesto caso yo me pongo a pensar si no tuviera el local tendría que buscar otro trabajo y tal vez en ese trabajo no hubiera tenido la oportunidad de llevarle y traerle a mi hijo de la escuela”;* (MG25) *“Mi mami me ayuda si tengo que irme a alguna reunión yo le digo a mi mamá que me encuentre en algún lado o se vaya con mi hija”.*

Así también la familia al ser el círculo social más cercano influye en la vida de cada uno de sus integrantes, por lo cual se considera que la presión de la familia de origen contribuye a empeorar la carga de responsabilidades que como madres adquieren, sintiéndose frecuentemente desbordadas (Valsamma, 2006);es así como menciona (CS32) *“apoyo de mi familia no tengo porque desde pequeña he sido independiente, y de pedirles un favor no porque cuando me separe le pedí a mi mamá que me ayude cuidando a mi más pequeño, pero ellos me dijeron está bien le cuido, pero me pagas tanto, actualmente soy solo yo y mis hijos nadie me ayuda”.*

Es así que las madres que poseen apoyo externo en la crianza de los hijos, sean éstos familia, amigos u otra persona presentan menor estrés que aquellas que se encuentran solas y, a la vez muestran más actitudes positivas hacia la crianza (Tacca et al., 2020).

**Categoría: Autocuidado**

El autocuidado es ampliamente descrito por Orem (1983) quien en su teoría del déficit de autocuidado indica que es la conducta aprendida de las personas que realizan de manera consciente y voluntaria y que es dirigida hacia un objetivo en concreto. Estas conductas se activan en situaciones vitales donde las personas buscan un equilibrio con su entorno, para regular aquellos factores dentro de su personalidad que afecten a su desarrollo y funcionamiento vital, relacionado con la salud y bienestar. En este segundo apartado se da respuesta al segundo objetivo específico que es conocer acerca del autocuidado en las madres solteras, por lo cual se organizó en subcategorías como tiempo propio que dedican a sí mismas, las actividades de autocuidado que conocen y realizan y finalmente las limitaciones que tienen para la realización de su autocuidado.

*Subcategoría: Tiempo propio*

Tomando en cuenta que dentro de las prácticas para el autocuidado se incluye el manejo de un tiempo libre y el tiempo propio (Correa, 2003), se puede analizar que el grupo de estudio de madres solteras no cuenta con un tiempo apropiado para su autocuidado pues mencionan (CS32) *“Cuando tengo tiempo me dedico una hora, cuando tengo tiempo no es algo que hago todas las semanas”*; (RG43) *“Sí, creo que si tengo algo de tiempo solo que no lo hago porque ya me pongo hacer otras cosas”*, es decir se demuestra que a pesar de contar con un tiempo que consideran libre siempre anteponen otra cosas y ocupan ese tiempo para realizar otras actividades y principalmente actividades relacionadas con el cuidado del hogar o los hijos.

Coincidiendo con Tacca Huaman et al. (2020), quienes afirman que las madres solteras son quienes tienen que lidiar con las exigencias de distintos ámbitos como el laboral, familiar y social, se pueden convertir en un grupo social vulnerable, ya que la suma de demandas de diversa naturaleza como psicológicas, fisiológicas, económicas, sociales y de tiempo llegan a dificultar el pleno ejercicio de sus derechos. Relatos como: (EO39) *“A mí no me alcanza el tiempo, los pocos minutos que tengo cuando no tengo trabajo al menos son para mis guaguas porque no les doy mucho tiempo.”*, (CS32) *“No cuento con tiempo, el único día que por fin puedo decir que me libero es viniendo acá”* (refiriéndose al Círculo de mujeres); o (GG38) *“No, por ahora por mi embarazo no, antes tampoco, siempre me dedicaba a ellos”*

(hijos), afirman que las madres solteras no cuentan con un tiempo óptimo para su autocuidado.

Con lo anteriormente mencionado se puede evidenciar una vez más que las madres anteponen el cuidado y bienestar de sus hijos ante todo, según Rodríguez (2011) la sobrecarga de actividades “tiene repercusiones en la vida de las mujeres, respecto al tiempo que dedican a sí mismas y al cuidado de su propia salud, el cual es poco o nulo comparado con la demanda que implica su papel como madres y cuidadoras de sus hijos” (p.5), por ejemplo al preguntar si dedica tiempo propio nos mencionan (MG25) *“No, todos los días no”*; (MR43) *“No, realmente no he dedicado tiempo. Y por otra parte incluso en el tiempo que ellas consideran propio incluyen a sus hijos, por ejemplo, (RG43) “nos damos tiempo los domingos, tres horas o un fin de semana para hacer algo, nos damos tiempo con mi hija para salir y distraernos un rato”*; (RG43) *“Me he ido tres veces a la semana de noche una horita nomas que nos dan entonces eso si hacemos”* (hablando en plural con referencia a los hijos).

#### *Subcategoría: Actividades de autocuidado*

Correa (2003) por su parte considera que el autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones que se toman sobre ellas para cuidar de su salud, estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida y de uso continuo, deben emplearse por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir enfermedades. En este sentido se pudo analizar que en su mayoría las madres solteras no dedican un tiempo para estas actividades, es más ni siquiera lo ven como una opción, afirmaciones como: (EO39) *“no yo no hago nada porque no me da tiempo y ni siquiera lo he pensado”*; (CS32) *“a veces el trabajo, los hijos en casa, a veces ya no le permiten y ahora ya ni siquiera me dedico 5 minutos”* corroboran esta información.

Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto, entre otras (Correa, 2003). Sin embargo, las madres mencionan realizar escasas de las actividades antes mencionadas como: (AP25) *“me aliso el cabello, me maquillo, bueno yo no soy mucho de maquillar, pero a veces digo me voy a maquillar hoy día quiero verme así.”*; (RG43) *“me gusta el indoor jugamos con mi hija, yo hago el bailoterapia cuando hay”*, actividades como lavarse la cara, peinarse o ir a la bailoterapia son las que más

se mencionan como autocuidado, dejando de lado actividades importantes que podría ayudar a su bienestar.

En otras palabras, Landeros (2003) menciona que las capacidades de autocuidado se incrementan cuando las personas se perciben enfermas, y así se corrobora con las vivencias de varias participantes pues cuentan (MG25) *“ósea realmente al doctor cuando es mismo necesario y estoy bien enferma en ese punto soy así, me dicen y todo deberías irte al doctor, pero digo a veces el ser humano es no sé si es el cerebro o no sé mientras su cerebro no sabe usted se siente bien, pero si va al doctor y el doctor le dice sabe que sufre del corazón y ni siquiera es el dolor y se piensa que está enferma y por eso mejor evito”*. Sin embargo, se puede rescatar que las madres solteras que participaron en la investigación están conscientes de la importancia de realizar actividades para su autocuidado, pues expresa (MR43) *“yo no he hecho nada para cuidarme yo misma, me hubiera gustado salir a trabajar, pero también salir a disfrutar con mis amigas para despejar mi mente”*.

#### *Subcategoría: Limitaciones*

La sobrecarga de actividades tiene repercusiones en la vida de las mujeres en cuanto al tiempo que dedican a sí mismas y al cuidado de su salud, el cual es poco o nulo comparado con la demanda que implica su papel como madres y cuidadoras de sus hijos (Rodríguez, 2011). Murillo (1996, citado en Tabío, 2005), menciona que a las madres trabajadoras les falta tiempo para dedicarse a otras actividades y sobre todo para sí mismas ocasionando la falta de un tiempo propio. Es así como se mencionan algunas limitaciones para dedicarse a su autocuidado: (EO39) *“Por la cantidad de trabajo que tengo no me da tiempo para nada más”*; (CS32) *“A veces el trabajo, los hijos en casa ya no me lo permiten”*; (CS32) *“Siempre me toca escoger entre mis hijos o yo, o mis hijos y el amor y por ende siempre elijo a mis hijos”*. Al ser las madres solteras quienes tienen que lidiar con las exigencias de distintos ámbitos se pueden convertir en un grupo social vulnerable, ya que la suma de demandas de diversa naturaleza como psicológicas, fisiológicas, económicas, sociales y de tiempo llegan a dificultar el pleno ejercicio de sus derechos (Tacca Huaman et al., 2020).

#### **Categoría: Salud mental**

La Organización Mundial de la Salud [OMS, 2022] menciona que la salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental, es un punto esencial tanto para la salud en general como también para la calidad de vida y, el autocuidado puede ser clave para mantenerla, esta última categoría se encuentra organizada en dos subcategorías que son:

las experiencias y percepciones de parte de las madres solteras y las afectaciones emocionales que han experimentado.

*Subcategoría: Experiencias y percepciones*

Las experiencias y percepciones que tienen las madres solteras hacia su propia condición son en su mayoría negativas pues aseguran que es difícil cargar con todas las responsabilidades, (RG43) *“Es muy duro asumir el rol de padre y madre a la vez porque sinceramente no tengo un mensual fijo por ejemplo tal mes me pagan todo esto, hay cosas que uno tiene que pagar. No, no, es muy duro, pero así uno trata de salir”* ante ello Gonzáles (2014) asevera que una madre sin ayuda de una pareja, debe asumir por sí sola ambos papeles ocupándose de varias tareas dentro y fuera del hogar, sumado a esto tienen a su cargo responsabilidad económica, lo cual las ubica en condición de vulnerabilidad.

Desde esta mirada, Pla Julián et al. (2013) acentúa que también existe una vulnerabilidad diferenciada para las mujeres, que es atribuida por la asunción de roles antiguos y nuevos, a esto se une la creciente independencia e incorporación de la mujer a las actividades sociales, lo que provoca inevitablemente una sobrecarga y sobre exigencia en ellas. Así lo corroboran (MR43) *“A sido duro porque prácticamente yo he salido hacer las cosas al apuro al apuro y vuelta regreso a ver más cosas que hacer”*; (CS32) *“uno dice de qué sirve darlo todo si al final se van a ir es madre soltera y todo depende de una sola le coje presión por todos lados la plata, los sentimientos, la responsabilidad, y saber que de mí dependen dos personas o así sea solo una dependen de nosotras y como que toca olvidarse un momento de una misma”*.

Por otra parte también se puede evidenciar el deseo de cambio de vida o la necesidad de escapar por un momento de su realidad, afirmaciones como: (RG43) *“Sí, sí, ganas de dejar botando o irme a otro país o algo así a ganar algo más para poder salir adelante”*; (EO39) *“Yo creo que me ayudaría desestresándome poniendo mi mente en otra cosa ya no en la misma rutina de siempre como se dice y ya pensando en otra cosa y ya no en el trabajo, trabajo y trabajo”*, demuestran las circunstancias que viven las madres solteras.

*Subcategoría: Afectaciones emocionales*

Tomando en cuenta la situación emocional de las madres, Tacca Huaman et al. (2020) mencionan que, al asumir mayor trabajo doméstico y responsabilidad en el cuidado de los hijos, las mujeres se encuentran afectadas en cuanto a su bienestar. Reforzando aquello Leavitt et al. (2017), explican que las madres solteras presentan más fatiga y estrés debido a

que ellas asumen la mayor cantidad de actividades en el rol de la crianza. Las madres solteras mencionaron sentir (EO39) *“cansancio, estrés y otras veces hasta mal carácter por el mismo estrés que uno no acierta hacer ni una cosa ni otra”*.

Entre otras situaciones que atraviesan las madres solteras son: cansancio, fatiga, estrés ansiedad y muchas de las veces estas personas desarrollan depresión debido a la sobre exigencia de su rol (Vega, 2010). (MR43) *“Psicológicamente una preocupación porque ya me atrasaba para realizar otras cosas, tengo estrés mucho dolor de la nuca, espalda hasta las piernas se debilitan”* así mismo mencionan sentir cansancio mental, ya que tienen preocupaciones dentro del hogar (CS32) *“a mi hijo le falta esto al otro le falta otra cosa y ahora como hago”*. Un acontecimiento que ha marcado sus vidas en el ámbito emocional ha sido la separación con el padre de sus hijos (MG25) *“Cuando recién me separé tenía mi autoestima súper en los suelos”*; (CS32) *“si fue estresante y cansado y no de criar a los hijos, sino de ver cómo uno al principio tuvo el apoyo del hombre que amaba y que después se olvide de los hijos”*.



### Conclusiones y recomendaciones

De acuerdo a los objetivos planteados en la investigación realizada al grupo de madres solteras pertenecientes al Círculo de mujeres de la parroquia San Joaquín de la ciudad de Cuenca y los resultados obtenidos acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado que tiene este grupo poblacional, se ha finalizado el proceso de investigación y se concluye que:

Al explorar respecto a la categoría sobrecarga de actividades en el grupo investigado de madres solteras se evidencia que existe esta sobrecarga de actividades; ya que, la mayor parte del día se dedican al cuidado del hogar, trabajo y crianza de sus hijos, actividades que se han ido normalizando socialmente pues se consideran como su responsabilidad y deber al ser mujeres y madres. El alto número de las actividades en su gran mayoría no es acorde al tiempo con el que las madres solteras cuentan, por lo que deben gestionar y distribuir su tiempo para lograr cumplir con todas sus responsabilidades en el día. Por otra parte, respecto al apoyo que tienen para llevar a cabo el cuidado de sus hijos cuando se encuentran ocupadas, en general son apoyadas por sus madres, hijos mayores y hermanos, sobre todo en actividades como ir a dejar en la escuela a los niños, alimentarlos, cuidarlos en las tardes, etc. No se evidencia en la investigación que compartan responsabilidades con el padre de sus hijos.

Por otro lado, en cuanto al autocuidado que practica este grupo de madres solteras se puede concluir que a causa de las actividades que realizan en su diario vivir, algunas participantes consideran no tener un tiempo propio para dedicarse a actividades de cuidado y de ocio, pues dan prioridad a los quehaceres domésticos, su trabajo y sobre todo el cuidado y bienestar de sus hijos involucrando a los mismos en la mayor parte de actividades incluso en las que se consideran propias, convirtiéndose en limitantes para su autocuidado, a pesar de que consideran un trabajo duro expresan sentirse satisfechas de “sacrificarse” por sus hijos. El alto número de responsabilidades que deben cumplir las madres solteras provoca poco o nulo autocuidado manifestándose en su salud tanto física como mental, ya que las madres mencionan presentar síntomas como estrés, cansancio, fatiga, cambios de humor, dolor corporal, necesidad de evadir su realidad, entre otros.

Por otra parte, para futuras investigaciones se recomienda ampliar la investigación a una mayor población con la finalidad de verificar si los datos obtenidos se pueden generalizar a nuestro contexto, así mismo investigar a las madres que cuentan con el apoyo del padre de sus hijos de manera que se pueda realizar una comparación. Además, se recomienda realizar

un estudio cuantitativo para medir el bienestar emocional y psicológico de esta población y correlacionar sus relatos con los datos obtenidos de las escalas. Finalmente, como limitaciones encontramos que al inicio de la investigación se contó con mayor número de participantes; sin embargo, por la asistencia irregular al programa “Círculo de mujeres” se tuvo que realizar la investigación con siete madres solteras.

## Referencias

- American Psychological Association [APA]. (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta.  
[https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)
- Alamo, N., Krause, M., Pérez, J. C., y Aracena, M. (2017). Impacto de la salud psicosocial de la madre adolescente en la relación con el niño/ay su desarrollo. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 26(3), 332-346.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281953368010.pdf>
- Calva, Y. (2015). Madres solteras y su incidencia en el desarrollo de la autonomía e independencia personal de los niños y niñas del centro de educación inicial Pío Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja. Periodo 2014. [Tesis de pregrado]. Universidad de Loja.  
<http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/16709/1/TESIS.pdf>  
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/16709>
- Correa, O. T. (2003). El Autocuidado Una Habilidad para Vivir. Hacia la promoción de la salud, 8, 38-50.
- Díaz, P. I. U. (2015). Conformación y particularidades de un grupo de familias nucleares de la ciudad de Bogotá. *Trabajo social (Universidad Nacional de Colombia)*, (17), 77-92.
- Escobar-Pérez, J., y Cuervo-Martínez, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en medición*, 6(1), 27-36.
- Estacio, V., y Medina, O. (2012). Análisis del número de madres solteras en la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil para la creación de un programa radial de información de ofertas laborales para ellas y orientación familiar (Tesis de grado). Obtenido de Universidad de Guayaquil:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/2447/1/tesis%20proyecto.pdf>
- Femat, L. (2005). Las madres solteras. Anuario de Investigación del Departamento de Educación y Comunicación, UAM-Xochimilco, México.
- Giraldes, M., Penedo, E., Seco, M. y Zubeldia, U. (1998). La familia monoparental. *Zerbitzuan: Revista de servicios sociales*, 35, 27-39.  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2698833>

- Gobierno Autónomo Descentralizado de San Joaquín. (2022). *Base de datos poblacional de la parroquia de San Joaquín*. Cuenca – Ecuador.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarró, M. C., y Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. México, México: Mcgrawhill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.  
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, R. L., y Ramírez, M. T. G. (2011). Apoyo social, estrés y autoestima en mujeres de familias monoparentales y biparentales. *Summa Psicológica UST*, 8(1), 29-36.
- Hernández, V. K. (s.f). La Crisis en la Percepción de la Familia. Un enfoque de género. *Instituto de Investigaciones Jurídicas. UNAM*, 20. Recuperado de:  
<https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/6/2834/30.pdf>
- Herrera Santi, P. (2000). Rol de género y funcionamiento familiar. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 568-573. Recuperado de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600008)
- Huerta, R. (2018). Construcción Conceptual de las “Madres Solteras” en México. *Revista Punto Género*, (10), 60-82.
- National Institute of Mental Health [NIH]. (2022). obtenido de:  
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
- Jociles, M. I., Rivas, A. M., Moncó, B., Villami I, F., y Díaz, P. (2008). Una reflexión crítica sobre la monoparentalidad: el caso de las madres solteras por elección. *Portularia*, VIII(1), 265-274.
- Lagarde, M. (1994). Perspectiva de género. *Diakonia*, (71), 23-29. [\\*Perspectiva de género.pdf \(uca.edu.ni\)](#)
- Landeros, E. A. (2003). Capacidad de autocuidado y percepción del Estado de Salud en adultos con y sin obesidad (Tesis de maestría). Facultad de enfermería Subdirección de Posgrado e Investigación. México.

- Lamas, M. (2007). El género es cultura. *Campus Euroamericano de Cooperação Cultural*, 1-12. [Microsoft Word - EL GÉNERO ES CULTURA MARTA LAMAS V2.docx \(unam.mx\)](#)
- Leavitt, C., McDaniel, B., Maas, M., y Feinberg, M. (2017). Parenting stress and sexual satisfaction among first-time parents: a dyadic approach. *Sex Roles*, 76, 346–355. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0623-0>
- Meier, A., Musick, K., Flood, S., y Dunifon, R. (2016). Mothering experiences: How single parenthood and employment structure the emotional valence of parenting. *Demography*, 53(3), 649-674.
- Montero, I., Aparicio, D., Gómez-Beneyto, M., Moreno-Küstner, B., Reneses, B., Usall, J., y Vázquez-Barquero, J. L. (2004). Género y salud mental en un mundo cambiante. *Gaceta sanitaria*, 18, 175-181. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/gs/2004.v18suppl1/175-181/es/>
- Orem, D. (1983). Normas prácticas en enfermería. Barcelona-España: Ediciones Pirámide.
- Organización Municipal de la Salud [OMS]. (2022). Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Patlán Perez, J. (2013). Efectos del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. *Estudios gerenciales*. 29, 445-455. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/eg/v29n129/v29n129a08.pdf>
- Pérez, M. (1998). Madres solteras ¿Mujeres devaluadas? (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de México). Repositorio Institucional UN. [https://repositorio.unam.mx/contenidos/madres-solteras-mujeres-devaluadas-la-conceptualizacion-de-si-mismas-ante-esta-condicion-225731?c=n9ao0J&d=false&q=\\*&i=5&v=1&t=search\\_1&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/madres-solteras-mujeres-devaluadas-la-conceptualizacion-de-si-mismas-ante-esta-condicion-225731?c=n9ao0J&d=false&q=*&i=5&v=1&t=search_1&as=0)
- Pillcorema, B. (2013). *Tipos de familia estructural y la relación con sus límites* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Archivo digital <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4302/1/Tesis.pdf>
- Pla Julián, I., Adam Donat, A., y Bernabeu Díaz, I. (2013). Estereotipos y prejuicios de género. *Norte de Salud Mental*, 11(46), pp. 20-28.

- Pizarro, R. (2001). La vulnerabilidad social y sus desafíos: una mirada desde América Latina. *División de Estadística y Proyecciones Económicas.7*. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/4762/S0102116\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/4762/S0102116_es.pdf)
- RFD, (2021). Red de Instituciones Financieras del Ecuador. Obtenido de: <https://mail.google.com/mail/u/0/?pli=1#inbox?projector=1>
- Redondo, M., Vallarta, I., Trejo, E., Vega, H., y Guzmán, L. (2008). LA FAMILIA COMO GRUPO: Importancia de la familia extendida como red de apoyo de la madre soltera “Estudio de caso. *Apsique*. 4(2). Recuperado de: [http://www.apsique.cl/blog/familia\\_como\\_grupo\\_importancia\\_familia\\_extendida\\_como\\_red\\_apoyo\\_madre\\_solera\\_estudio\\_caso](http://www.apsique.cl/blog/familia_como_grupo_importancia_familia_extendida_como_red_apoyo_madre_solera_estudio_caso)
- Rodríguez, L. (2011). Salud y autocuidado en madres de niños con hemofilia: estudio de casos. *Revista Costarricense de Psicología*, (30), 1-16. <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/1/1>
- Rousou, E., Kouta, C., Middleton, N. y Karanikola, M. (2013). Autoevaluación de la salud de madres solteras una exploración sistemática de la bibliografía. *International nursing review en español: revista oficial del Consejo Internacional de Enfermeras*, 60(4), pp. 459-469.
- Suárez, M. El médico familiar y la atención a la familia. *Rev Paceaña Med Fam*. 2006; 3(4): 95-100. [https://issuu.com/coordtic/docs/el\\_medico\\_familiar\\_y\\_la\\_atencion\\_a\\_la\\_familia](https://issuu.com/coordtic/docs/el_medico_familiar_y_la_atencion_a_la_familia)
- Tabío, C. (2005). Nuevas formas familiares: las madres que trabajan. *Retos actuales de la igualdad entre hombres y mujeres*, pp. 25-32. Recuperado de: [https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/22426/nuevas\\_tobio\\_PRCCS\\_2006.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/22426/nuevas_tobio_PRCCS_2006.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tacca Huamán, D., Alva Rodríguez, M., y Chire Bedoya, F. (2020). Estrés parental y las actitudes de las madres solteras hacia la relación con los hijos. *Revista de Investigación Psicológica*, (23), pp. 51-66. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322020000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000100005&lng=es&tlng=es).
- Tejada, P. y Gómez, B. (2012). Prevalencia factores demográficos y laborales asociados al burnout de psiquiatras de Colombia. *Universitas Psychologica*. 11(3), pp. 863-873.

Valsamma, P. (2006). Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca. pp. 46-59. Recuperado de:  
<http://ri.ibero.mx/bitstream/handle/ibero/959/014700s.pdf?sequence=1>

Vega, F. (2010). Situación de las madres solteras, visto desde la teoría de Erving Goffman (Tesis de grado, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo). Repositorio UN  
[https://www.uaeh.edu.mx/nuestro\\_alumnado/esc\\_sup/actopan/licenciatura/Situacion%20de%20las%20madres%%2020solteras.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Situacion%20de%20las%20madres%%2020solteras.pdf)

**Anexos**

**Anexo A**

**UNIVERSIDAD DE CUENCA - FACULTAD DE PSICOLOGÍA SOBRECARGA DE ACTIVIDADES Y AUTOCUIDADO DE MADRES SOLTERAS DE LA PARROQUIA SAN JOAQUÍN - CUENCA 2022.**

Reciba un cordial saludo de parte de Samantha Gabriela Chica y Jessica Patricia Saca, estudiantes de la Universidad de Cuenca – Facultad de Psicología, quienes nos encontramos realizando nuestro trabajo final de titulación con el objetivo de indagar acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de madres solteras pertenecientes al programa “Círculo de mujeres” en la parroquia San Joaquín de la ciudad de Cuenca.

Las presentes entrevistas tienen como finalidad obtener información acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de Ud. por lo que se solicita de la manera más comedida su colaboración dando respuestas sinceras a las preguntas formuladas, cabe destacar que la información recabada será únicamente para fines académicos.

Por favor, indique si cumple con los siguientes criterios de inclusión, marcando con un X

1. Es madre soltera en estado civil soltera	
2. Asume la responsabilidad del cuidado y crianza de los hijos o hijas	
3. Pertenecer al programa “Círculo de mujeres” del GAD parroquial de San Joaquín del cantón Cuenca	
4. Aceptar ser parte voluntaria de la investigación (haber firmado el consentimiento informado)	

En caso de que Ud. no cumpla con uno de los criterios anteriores, aquí finaliza la entrevista. ¡Gracias por su colaboración!

**Datos de identificación:**

**Código:** (inicial de nombre. inicial de apellido. número de participante) \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Número de hijos:** \_\_\_\_

**Ocupación:** \_\_\_\_\_ **Fecha de la entrevista:** \_\_\_\_\_

**Hora de inicio:** \_\_\_\_\_ **Hora de finalización:** \_\_\_\_\_

**GUÍA DE ENTREVISTA**

**Preguntas cerca de la sobrecarga de actividades y salud mental**

**Objetivo Específico:** Explorar acerca de la sobrecarga de actividades en las madres solteras al programa “Círculo de mujeres” de la parroquia San Joaquín

1. ¿Qué actividades realiza usted diariamente? Detalle el tiempo aproximado que usa para cada actividad



**Pregunta complementaria:** ¿De qué manera se organiza para cumplir con todas sus actividades?

2. ¿Cuál es su apreciación sobre la cantidad de tiempo del que dispone para la realización de sus actividades diarias?

**Pregunta complementaria:** ¿Cómo hace con el cuidado de sus hijos cuando tiene otras actividades que realizar?

3. ¿Cuenta usted con el apoyo del padre o de alguna persona para desempeñar sus actividades o responsabilidades? ¿De qué manera?

**Pregunta complementaria:** ¿Considera usted que tiene sobrecarga de actividades al asumir sola las responsabilidades?

4. ¿Cómo ha experimentado usted el tener que desempeñar al mismo tiempo el rol de cuidado de los hijos/as y otras responsabilidades?

**Pregunta complementaria:** ¿Considera usted que el desempeño conjunto de estas actividades le ha generado agotamiento, cansancio o estrés?

### **Preguntas acerca del autocuidado y salud mental**

**Objetivo Específico:** Conocer acerca del autocuidado de las madres solteras pertenecientes al programa "Círculo de mujeres" de la parroquia San Joaquín.

5. Además de las responsabilidades diarias ¿Usted planifica actividades que le ayuden a su cuidado personal, por ejemplo: ¿recreación, deporte, atención médica, cuidado físico, descanso, etc?

**Pregunta complementaria:** ¿Qué actividades de cuidado personal realiza y cuánto tiempo aproximado emplea?

**Pregunta complementaria en caso de que no realice actividades:** ¿Qué situaciones intervienen para que usted no realice las actividades de cuidado personal?

6. ¿La cantidad de actividades que realiza cotidianamente le permiten dedicar tiempo para su autocuidado?

**Pregunta complementaria:** ¿De qué forma las actividades de autocuidado ayudan a sobrellevar sus responsabilidades o actividades diarias?

7. ¿Considera que tener un cuidado propio ayuda a una buena salud mental?

**Pregunta complementaria:** ¿Qué actividades para su autocuidado pone en práctica? ¿Y qué tiempo requiere?

8. ¿Su salud mental se ha visto afectada debido a la falta de tiempo para cumplir con diversas responsabilidades? ¿De qué manera?

**Anexo B**

**FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Título de la investigación:** Sobrecarga de actividades y autocuidado de madres solteras pertenecientes al programa Circulo de mujeres de la parroquia San Joaquín - Cuenca 2022.

**Datos del equipo de investigación:**

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador 1	Samantha Gabriela Chica Peñaloza	0107131278	Universidad de Cuenca
Investigador 2	Jessica Patricia Saca Guamán	0105321426	Universidad de Cuenca

**¿De qué se trata este documento?**

Después de un cordial saludo, nos dirigimos a usted para presentarnos. Somos estudiantes de la carrera de Psicología Social de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, le comunicamos que usted está invitada a participar en este estudio que se realizará en el periodo establecido entre los meses septiembre 2022 a febrero 2023. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

**Introducción**

Luego de conocer las exigencias, carga de responsabilidades y las distintas situaciones que atraviesan las mujeres madres solteras para cumplir con sus expectativas de madre nos encontramos realizando una investigación para indagar acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de las madres solteras, ya que no se cuenta con información específica sobre este tema y grupo de estudio. Por esta razón, es necesario realizar investigaciones que en un futuro aporten a la implementación de programas, y proyectos de bienestar psicológico que beneficien a las madres solteras. Es importante mencionar que usted ha sido escogida para aportar a esta investigación ya que forma parte del grupo representativo de madres solteras “Círculo de mujeres” perteneciente al nuevo proyecto del GAD parroquial de San Joaquín.

**Objetivo del estudio**

El objetivo de este estudio es indagar acerca de la sobrecarga de actividades y el autocuidado de madres solteras pertenecientes al programa “Círculo de mujeres” en la parroquia San Joaquín de la ciudad de Cuenca.

**Descripción de los procedimientos**

La propuesta del trabajo de titulación, cuenta con la aprobación del consejo directivo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca; esta investigación hará partícipes a 8 madres solteras, es importante para nosotros contar con su consentimiento para aplicar esta encuesta, se estima que el tiempo de aplicación será de 45 minutos aproximadamente, los datos obtenidos de esta investigación son rigurosamente anónimos y se tratarán de forma confidencial. Su participación como madre de familia es realmente importante, por ello aspiramos contar con su colaboración, por lo que solicitamos comedidamente, aceptar el consentimiento informado previo a llenar el cuestionario.

**Riesgos y beneficios**

La generosa entrega de su tiempo permitirá obtener valiosos conocimientos sobre las distintas situaciones que atraviesan las madres solteras para que en adelante se pueda contar con información que aporten a futuros investigadores, además de servir de base a programas o proyectos que beneficien a las madres solteras adaptados a las necesidades y exigencias de dicho grupo, sin embargo, existen algunos riesgos también, y las preguntas pueden resultar incómodas, revivir malos recuerdos o estar cargadas de mucha emoción, pero usted está en todo su derecho de decidir sobre su participación y retirarse si es que considera conveniente.

### **Otras opciones si no participa en el estudio**

Usted está en la libertad de decidir si desea participar o no participar de esta investigación, al igual que retirarse en cualquier momento. En el caso de no participar o de retirarse, no existirá algún tipo de sanción y tampoco se exigirá explicación alguna; además, la decisión elegida no afectará ningún ámbito de la vida de la persona.

### **Derechos de los participantes** *(debe leerse todos los derechos a los participantes)*

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
- 8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 9) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 10) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

### **Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0939345674 que pertenece a *(Jessica Saca)* o al 0967324537 perteneciente a Samantha Chica, en caso de ser necesario envíe un correo electrónico a *jessica.sacag@ucuenca.edu.ec* o a *samantha.chica@ucuenca.edu.ec*.

### **Consentimiento informado**

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

\_\_\_\_\_  
Nombres completos de la participante

\_\_\_\_\_  
Firma de la participante

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombres completos del/a investigador/a

\_\_\_\_\_  
Firma del/a investigadora