



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES,
JURÍDICAS Y ECONÓMICAS
Escuela de Trabajo Social

Sobrecarga de responsabilidades: Efectos en la salud mental de madres, trabajadoras y estudiantes vespertinas de la Universidad Católica Silva Henríquez.

Trabajo final de graduación para optar al
grado de licenciado en Trabajo Social

Autoras: Burboa Cortés Fabiola
Ibáñez Navarro Lisette
Sepúlveda Peña i lillo Georginna
Vivanco Aguilera Lorena

Docente: Víctor Parga B.

Santiago, Chile 2023

Contenido

Introducción	4
Capítulo I	6
La Construcción socio histórica de la mujer y su rol en la sociedad.	6
Antecedentes históricos.	6
Datos actuales sobre los roles de la mujer, su salud en general y mental.....	9
Estudios previos sobre mujeres estudiantes, trabajadoras y madres.....	15
Políticas públicas sobre roles compartidos.	22
Antecedentes del problema social.	23
Planteamiento del problema.....	26
Justificación.....	29
Supuestos.	33
Pregunta de investigación.....	34
Objetivo general:.....	34
Objetivos específicos:	34
Capítulo II.	35
Discusión Bibliográfica.....	35
Antecedentes	36
Estado del arte.....	38
Conceptualizaciones.....	41
Salud mental:	41
Sobrecarga de responsabilidades:	45
a) Rol de madre:.....	46
b) Género:	47
c) Crianza:.....	50
Redes de apoyo:	52
Derechos humanos:	55
Caracterización de la Universidad católica Silva Henríquez:	58
Capítulo III. Marco Metodológico	59
Estrategias de Investigación:.....	59
Paradigma.....	60
Enfoque:.....	62
Método estudio de casos.	63
Técnicas de recolección de la información:.....	64

Identificación y descripción de las técnicas de producción de Información	65
Criterios de selección de informantes:	65
Criterios de validez	66
Definición de las categorías de análisis	68
Plan de Análisis.	68
Capítulo IV 	71
Descripción del Trabajo de recolección de información	71
Presentación de los sujetos informantes:	72
Análisis por Categorías:	73
1- Percepción de salud en general.	73
2- Categoría: condiciones de salud mental.....	76
3- Categoría roles que producen agotamiento:.....	77
4.-Categoría bienestar.....	79
Capítulo V	81
Conclusiones y Sugerencias	81
Referencias Bibliográficas.....	89

Introducción

La presente investigación se enmarca en la cátedra de Trabajo Final de Graduación, la cual se realizó con el fin de optar a la licenciatura de Trabajo Social mediante el estudio e investigación de un fenómeno contingente y que se encuentra en aumento en la sociedad actual, por lo que se considera una problemática social.

En los capítulos iniciales se aportarán antecedentes, experiencias y enfoques teóricos sobre el fenómeno en estudio, mediante teorías de importantes autores en salud mental, estudios complementarios que se refieran al tema de la sobrecarga de responsabilidades al ser estudiantes, trabajadoras y madres. Se efectúa en los actuales contextos de la sociedad, teniendo en cuenta la visión que entrega el feminismo y las teorías sociales, el cómo afecta en la salud mental la ejecución de labores y los diversos roles de mujeres que son madres, trabajadoras y estudiantes universitarias, además de indagar y averiguar cómo afecta en su entorno familiar, es por esto que específicamente la investigación se realizó a estudiantes de diversas carreras vespertinas de la Universidad Católica Silva Henríquez durante el año 2023.

El objetivo de la investigación es verificar como al pasar el tiempo las madres que trabajan y estudian, sufren de diferentes formas problemas en su salud mental, como estos nuevos roles generan presión en las mujeres que desean desempeñarse en todos los ámbitos sociales, tales como, la educación, el trabajo, rol de madre y dueña de casa, dando a conocer antecedentes que reafirman lo complejo que se torna y los daños que causaría no contar con buenas herramientas y diferentes redes de apoyo para afrontar los roles con éxito.

Los antecedentes preliminares darán cuenta de cómo debería ser una salud mental óptima y como esta se ve afectada a medida que se van adhiriendo nuevos roles a la vida de las mujeres.

En el planteamiento del problema, se pondrá énfasis en cuáles son específicamente los nuevos roles adheridos y la carga social que conlleva el poder lograrlos con éxito, las causas que genera el fracaso de estos y sus motivos.

También se busca justificar la importancia de esta problemática, debido a los fenómenos que causa en la sociedad, la falta de una óptima salud mental, en un país que aún le queda mucho por avanzar en estos ámbitos, prevención en torno a un buen manejo en las condiciones de salud mental con el fin de evitar el deterioro, puesto que no se visualiza una verdadera preocupación en torno a la gravedad de la problemática, por otra parte es importante tener en cuenta que afecta no solo a la mujer en cuestión, sino también a todos los miembros de la familia.

Mediante las propias narrativas de las entrevistadas que fueron un total de diez mujeres madres, trabajadoras y estudiantes de la universidad, se confirmó la hipótesis inicial, o el supuesto planteado, donde la gran mayoría de ellas manifestó un deterioro en su salud mental por sobrecarga de responsabilidades.

Por lo que finalmente se pudo concluir bajo diversos puntos de vista, los cuales se subdividieron en diferentes categorías, que proporcionaron distintas miradas al fenómeno en cuestión, como lo es en el ámbito del trabajo social, desde la perspectiva feminista y desde el sistema económico en el que vivimos, una sociedad capitalista neoliberal que potencia de forma negativa la problemática, estos paradigmas contribuyeron y ayudaron a esclarecer lo planteado en este Trabajo Final de Graduación.

Capítulo I

La Construcción socio histórica de la mujer y su rol en la sociedad.

Antecedentes históricos.

En nuestro país, Chile, donde hace algunos años, se comenzó a visibilizar con manifestaciones e intervenciones, una gran cantidad de mujeres en su mayoría universitarias, con el fin de hacer notar las incidencias en torno a la problematización de género. Aunque este movimiento no es reciente, sino que tiene una larga trayectoria de lucha, esta se debe a que, por ejemplo, se ha señalado a la mujer como ciudadana de segunda clase, incluso comparada en sus capacidades de decisión y discernimiento con un niño o niña, lo cual genera discriminación, segregación y exclusión.

“En muchas naciones, las mujeres no tienen plena igualdad ante la ley: no tienen los mismos derechos de propiedad que los hombres, ni los mismos derechos contractuales, de asociación, de movilidad, ni la misma libertad religiosa” (Nussbaum, 2012 p.72).

Según Lagarde M (2018), “Las mujeres, en particular las creadoras de la cultura feminista han reivindicado desde hace cuando menos, dos siglos esa visión y se han afanado en construirla”.

Lo que da cuenta que ha sido un arduo camino a lo que hoy son las nuevas reivindicaciones en la mujer, evolucionando en sus roles que sin duda han ido aumentando, desde las raíces de este despertar feminista, que desde el siglo XIX, como dice Muñoz, “las principales investigadoras del feminismo sitúan el inicio de este movimiento en 1848 en Estados Unidos, tras la convención de Séneca Falls, celebrada los días 19 y 20 de julio en Seneca Falls (Nueva York)” (Muñoz, 2016, p.216), fueron las primeras conversaciones formales influenciadas por otros

colectivos reformistas, logrando el sufragio femenino, derecho a decidir sobre el embarazo y planificación familiar, además, el acceso universal a la educación superior para las mujeres, todos estos siendo grandes logros, este último, el que la mujer tenga acceso a mayores conocimientos generando más oportunidades de inserción en la sociedad, esto a su vez demanda nuevos roles, incrementando la carga de responsabilidades como la crianza de los hijos, cumplir en el ámbito laboral y universitario.

Las mujeres tienen una larga data de lucha sobre las desigualdades de género, políticas y económicas en relación con los hombres, en Chile han ocurrido 3 grandes olas de movilizaciones; una primera a comienzos del siglo XX hasta conseguir el derecho a voto, luego durante la dictadura militar y la tercera ola durante el año 2018, esto ha empoderado a las mujeres llegando a lugares y puestos impensados en la antigüedad como, por ejemplo, ser madre, jefa de hogar, trabajadora y estudiante, llegar a tener puestos políticos, ser presidenta, etc., pero aumentando sus tareas y responsabilidades, lo cual muchas veces debería ser compartido por pareja, esposo o padre de los hijos en común, para aliviar o dividir algunas labores de crianza y hogar.

Si bien las mujeres corresponden a la mitad de la población chilena, el registro de su participación en la historia colonial y republicana ha sido una materia de preocupación reciente. La participación de las mujeres en ámbitos sociales, culturales, económicos y políticos ha estado ausente en una buena parte de los grandes relatos de la historia del país.

“Hasta hace dos décadas atrás, el escaso registro de su actividad era más bien de carácter irregular y anecdótico concentrándose, por ejemplo, en biografías de mujeres destacadas, el llamado "registro compensatorio"; en apologías de ciertos estereotipos femeninos, tales como la descripción de la "mujer araucana", la "mujer campesina", "la mujer aristocrática"; o en la elaboración de relatos que presentaban la historia de las mujeres sólo como un proceso complementario, y no constitutivo, de la historia nacional". (Fermendois & Stuvven, 2010, p.12).

Además, el mismo autor menciona que:

“Por lo que de cierto modo es necesario poder construir este tipo de descripciones, en las cuales se dividen entre mujeres araucanas, mujeres campesinas, o las aristócratas, como se mencionó anteriormente, ya que no es posible discernir las historias de vida de mujeres campesinas comparadas con mujeres aristócratas, su ritmo de vida, de perspectivas y condiciones claramente no son las mismas, dado que cuyas realidades se generan en contextos completamente diferentes entre sí”. (Fermandois & Stuvven, 2010, p.12).

No obstante, desde la década de 1980, una nueva generación intelectual, compuesta principalmente por mujeres comprometidas con la ampliación de la Historia social, ha estado desarrollando una especialidad conocida como historia de la mujer. La aparición de tesis de grado, artículos y libros, buena parte de ellos auspiciados por organizaciones feministas, interrogan el pasado de las mujeres y han dado a luz nuevos conocimientos, más allá de la historia de la familia, sobre una amplia y variada gama de temáticas como la historia de las organizaciones políticas, la historia de la educación y el trabajo, la sexualidad, la legislación y la demografía en los más diversos periodos de la historia del país.

“Desde mediados de la década de 1990, el avance de dicha especialidad ha revelado que es más preciso hablar de historia de las mujeres, pues los estudios que privilegian la investigación sobre el pasado femenino dan cuenta que ellas participan en amplias esferas de la vida social y son protagonistas de fenómenos históricos de larga duración como la constitución del mercado laboral, la familia urbana, la cultura material o la construcción del Estado moderno”. (Fermandois & Stuvven, 2010, p.13).

La historia de las mujeres es de gran importancia, ya que, forma parte de la renovación que ha experimentado el desarrollo de la investigación histórica en Chile y se ha fortalecido gracias a la creciente producción académica local. Se ha enriquecido a través de los debates internacionales relativos a historiografía y

ciencias sociales, particularmente, por medio de la incorporación de la perspectiva de género, herramienta central para la visibilización de las mujeres y reinterpretación de la supuesta universalidad del pasado histórico que, hasta ahora, conocíamos.

Entre la producción sobre historia de mujeres en Chile, los intereses se han concentrado en diversas áreas de estudio: mujeres en espacios públicos, mujeres y política, mujeres y trabajo, y mujeres, cultura y vida privada. (Fermendois & Stuvven, 2010).

En consecuencia, la historia de las mujeres ha estado fuertemente marcada por la exclusión, discriminación y marginación por parte de la sociedad en general.

Datos actuales sobre los roles de la mujer, su salud en general y mental.

El concepto de salud propiamente tal, que etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi 1968). Según esta definición y autor, el concepto no puede ser utilizado de una sola forma, sino que esto va a depender de las características individuales de cada persona o individuo.

En este caso, visualizando un estudio que habla sobre los riesgos de salud en mujeres con múltiples roles se menciona que:

“Varios de los indicadores objetivos de salud física no parecen sugerir deficiencias en el grupo en general. Sin embargo, la presencia de síntomas asociados a la menstruación y el porcentaje de personas que reportan síntomas tales como dolores de cabeza, tensión muscular, angustia, o dificultades de concentración es relativamente alto” (Gómez, V., Pérez, L. A., Feldman, L., Bajés, N., & Vivas, E. 2000, p. 2).

En donde se puede ver que lo biológico afecta de una forma significativa a su estado de salud y su bienestar físico, enfermedades que en su mayoría son causadas por ser mujer, esto sustentado por la OMS donde declara que “La salud de las mujeres y las niñas está influenciada por la biología relacionada con el sexo, el género y otros determinantes sociales”. (OMS, Salud de la mujer, 2018).

Además la OMS sugiere que las mujeres viven más que los hombres y proporciona datos tales como; que las mujeres son las que con mayor frecuencia utilizan el servicio de salud por sobre todo los de salud reproductiva, la mayor causa de muerte es por enfermedades cardiovasculares, además del cáncer y enfermedad pulmonar. (OMS. 2018); demostrando que son múltiples las enfermedades y condiciones físicas que podrían vivir en diferentes etapas, afectando no solo física sino que también psicológicamente.

Por otro lado al hablar del concepto de salud mental.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) se calcula que 450 millones de personas en el mundo padecen alguna forma de trastorno mental, que les genera sufrimiento e incapacidad. Aproximadamente de 121 a 150 millones de ellos sufren depresión; entre 70 y 90 millones padecen trastornos por el abuso de alcohol o diversas drogas; de 24 a 25 millones sufren esquizofrenia; 37 millones tienen demencia, un millón de personas se suicidan cada año y entre 10 y 20 millones intentan suicidarse. Una de cada 4 personas se verá afectada por algún trastorno mental en su vida según estadísticas de la OMS, publicadas en 2001. Se calcula que una de cada 4 familias en el mundo tiene un miembro con algún trastorno mental, afectando mayormente a mujeres de bajo nivel socioeconómico, migrantes y baja escolaridad (Collazos, M, 2007, p.75).

Tras los antecedentes mencionados es importante recalcar que sin ayuda o prevención estos casos seguirán en aumento, cada vez se están haciendo más visibles los diferentes factores que afectan la salud mental de las personas.

En cuanto a nuestro país, la situación es la siguiente:

“Chile es un país con altas tasas de enfermedades mentales, cuyos costos directos e indirectos afectan negativamente a los individuos que las padecen, sus familias y la sociedad en su conjunto, aumentando –por ejemplo– los costos y usos de los servicios generales de salud. Si bien el Ministerio de Salud ha reconocido crecientemente la relevancia de los problemas de salud mental, el financiamiento de la salud mental no ha aumentado según los objetivos propuestos. Los planes de salud mental implementados en la última década no han reducido las altas tasas de enfermedades mentales (Errazuriz, Valdés, Vöhringer, Calvo 2015, p.1).

Por otra parte, si bien la salud mental no se expresa visiblemente en un principio, un estudio hecho en las universidades de Concepción, Temuco y Arica demuestra que las mujeres presentan mayor ansiedad y estrés, en un muestreo de 601 estudiantes un 63.4% son mujeres y un 36,6, hombres, por lo que en su mayoría son mujeres las que demuestra un consumo excesivo de tranquilizantes, tabaco y alcohol, lo que deja en evidencia la importancia de programas de promoción, preventivos y tratamiento oportuno. Estas cifras corroboran la alta prevalencia de diferentes problemas de salud mental entre los universitarios de esta muestra. (Barrera-Herrera, San Martín, 2021, p.1).

En los últimos años se ha dado mayor importancia y visibilidad a los trastornos en salud mental, ya que, como se menciona anteriormente se ha visto un incremento en la cantidad de personas que sufren alguna enfermedad psicológica que los inhabilita de realizar su vida con normalidad y lograr sus objetivos o labores desde domésticas, crianza, estudios o laborales.

En un primer momento con respecto a atenciones médicas de salud mental se deben recoger aquellos datos que ayudan a detectar y tratar la situación clínica. El signo es una señal biológica, se detecta gracias a procedimientos exploratorios y puede o no acompañarse de síntomas y/o expresarse mediante ellos.

El signo en medicina es "aquella señal o hecho que indica y valida fiablemente la existencia de una enfermedad y que, además, posee la suficiente sensibilidad y especificidad como para ser considerado marcador de estado de dicha situación patológica" (Ramos P, 2015, p4.).

Se refiere al diagnóstico, a la etiopatogenia y al pronóstico de la enfermedad, pero también ayuda a realizar un plan terapéutico. Además, la salud mental tiene una relación directa con el mundo del trabajo, como se verá a continuación:

En un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), se da cuenta que si bien las mujeres siguen siendo minoría en el trabajo en comparación a los hombres, este también a su vez da cuenta de las diferentes condiciones y diferencias que se dan en torno al género, en donde se refiere que las mujeres obtienen ingresos inferiores, deben ejercer su trabajo con limitaciones especialmente por su género, por lo que explica el INE "se desempeñan en actividades históricamente feminizadas", y además dando a conocer el poco aprecio que se le tiene a la mujer en las labores de agricultura, puesto que se les contrata por temporadas, no obstante en el año 2020 surge un aumento de mujeres insertas en labores remuneradas, indica el INE.

Por otra parte, el INE indica que en un gran porcentaje de mujeres (1,4 millones de mujeres versus 65.962 de hombres), no busca trabajo o se dedica a los cuidados permanentes del hogar, los hijos o los padres.

Un estudio hecho por Gisela Blanco y Lya Feldman en México Caracas, el cual habla sobre las "Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora", indica que cada vez son más las mujeres que se incorporan al mundo del trabajo, por ende, surge la necesidad de reformular los roles tradicionales de las madres y esposas, lo que ha generado una gran preocupación en los investigadores de las ciencias sociales, debido a las múltiples repercusiones, no solo en el funcionamiento familiar y laboral, sino que también en las condiciones de salud y bienestar de la mujer puesto que su carga familiar no ha variado.

A su vez estas mujeres que se mencionan anteriormente, las cuales trabajan, se ocupan de las labores del hogar y el cuidado de sus miembros, ya sean hijos o parientes, deciden continuar con su formación académica, por lo que sigue aumentando la sobrecarga, en el año 2019 se publica una columna de opinión escrita por Catalina Álamo Palma, psicóloga, Mg. en Psicología Clínica y académica Universidad Austral de Chile, integrante de la Mesa de Salud Mental UACH y Coordinadora Sistema On-Line Screening en Salud Mental UACH. En ella se menciona que un grupo de estudiantes manifestaron públicamente cómo la sobrecarga académica universitaria impacta su salud mental y calidad de vida. (2019, *Sobrecarga académica y salud mental en Chile: repensándolas sistémicamente*, Catalina Álamo Palma)

Además existen diferentes estudios de salud mental en la población universitaria por parte de la Organización Mundial de la Salud:

“Según los resultados del proyecto la prevalencia anual de problemas de salud mental en estudiantes de educación superior fue de 31%, siendo los trastornos depresivos (18,5%) y de ansiedad generalizada (16,7%) los más frecuentes. Los trastornos psiquiátricos en estudiantes de educación superior se han asociado a menor rendimiento académico, mayor discapacidad funcional, deserción universitaria y bajos ingresos en el futuro. Asimismo, la evidencia internacional sugiere que la mayoría de los estudiantes de educación superior afectados por problemas de salud mental no hace uso de los servicios de salud. Esto se asocia con barreras estructurales, como la escasez de servicios de salud mental o la falta de recursos financieros, y a barreras culturales, como el estigma asociado a los trastornos mentales y a su tratamiento” (Martínez P, Jiménez A, Mac-Ginty S, Martínez, V, & Rojas G, 2021, p.3).

Además, sugieren que en esta etapa se ven perjudicadas por problemas de salud mental en la etapas previas del desarrollo, ya sea, por eventos traumáticos en la

infancia y/o el funcionamiento de la personalidad autoexigente o perfeccionista, lo que podría predisponer más fácilmente la aparición de psicopatologías, muchas veces el que se evite estas situaciones va a depender que la estudiante se dé cuenta de lo que está sucediendo, no obstante estudios dictan que una cantidad importante no se da cuenta de ello, por lo que no activan conductas de ayuda por falta de tiempo, sobrecarga, recursos, incompatibilidad de horarios de atención de salud.

Entre otros estudios se encuentra el "Estudio Longitudinal de Salud Mental en Estudiantes Universitarios (ELSAM)", el cual en nuestro país es liderado por la académica de la Facultad de Medicina y directora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay), Vania Martínez-, en la cual se evaluará trastornos mentales, bienestar subjetivo, abuso de alcohol y otras sustancias y comportamientos suicidas, y se aplicó a partir del primer semestre del año 2020 a estudiantes de primer año, a quienes se hizo un seguimiento. (Núcleo Milenio IMHAY, UCHILE, 2020).

La "Red para el desarrollo de e-salud mental", es un proyecto financiado por la Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo de la Universidad de Chile, y el Núcleo Milenio Imhay, quienes organizaron un seminario realizado el 8 de enero de 2020, que apuntó a conocer el estado de la salud mental de estudiantes universitarios a través de experiencias de investigación nacionales e internacionales. Dentro de estas últimas destaca un "Proyecto desarrollado por la Organización Mundial de la Salud" y que ya ha sido aplicado en diversas universidades de 18 países, abarcando más de 13 mil estudiantes universitarios, lo que ha permitido estimar que aproximadamente un tercio de los estudiantes universitarios presenta algún tipo de problema de salud mental, en su mayoría relacionados con sintomatología depresiva y ansiosa. (Núcleo Milenio IMHAY, Uchile, 2020).

También se encontró un estudio aplicado a la Universidad de Los Lagos, Guadalajara, México. En la investigación se buscaba determinar las causales que afectan la salud y rendimiento de los estudiantes, en base a los resultados se pudo obtener que dentro de los factores determinantes en la vida universitaria se encuentran los siguientes: Hacer poco o ningún ejercicio, dormir menos de ocho

horas al día, ansiedad, sobrepeso, tristeza/depresión. La Universidad también cuenta con un Centro de Atención comunitaria, en la cual ofrece atención psicológica individual y grupal, realizan diversos talleres atendiendo problemáticas y personas diversas, desarrolla proyectos de impacto en la comunidad y en la salud mental de la población. Además, realiza investigaciones para entender y atender problemas psicosociales. Actualmente realizan investigación en tres temas: prevención de suicidio, migración, y la condición de la mujer antes, durante y después del parto.

Estudios previos sobre mujeres estudiantes, trabajadoras y madres.

En un estudio realizado por la Universidad Nacional de Trujillo, la cual trata de la “Sobrecarga de roles y nivel de estrés en madres estudiantes universitarias de la Sede de Huamachuco” Perú, queda evidenciado, tras una recolección de datos, la información recogida a 35 mujeres sobre la sobrecarga de responsabilidades que tienen y los niveles de estrés que les produce en su vida cotidiana. Se concluyó una relación significativa entre el grado de sobrecarga de estas mujeres y el nivel de estrés por el que pasaban. El 65,7% de las madres estudiantes presentan sobrecarga de roles leve, el 22,9% presenta sobrecarga de roles moderado y el 11,4% presenta sobrecarga de roles intenso. Mientras que el 22,9% de las madres estudiantes presentan un nivel de estrés leve, el 68,6% presenta un nivel de estrés moderado y el 8,6% presenta un nivel de estrés severo.” (Anticona Luna, E. M., & Arana Valderrama, G. D. 2018, p. 1)

La presencia de estrés a nivel mundial es un fenómeno que está ampliamente disperso, observándose que cada cuatro personas sufren de algún problema grave asociado al estrés, es por ello que se puede afirmar que el fenómeno del estrés está presente en todos los medios y ambientes, encontrándose en mayor medida en las ciudades, en el ámbito laboral y en las mujeres. (Oblitas, 2010).

Como lo definió Jiménez y colaboradores (2008), se acepta la relación de equilibrio y compromiso que debe realizar una persona al cumplir con los roles ejercientes, la relevancia de la búsqueda por generar estabilidad entre el manejo de tiempo y las labores que contribuyen a la satisfacción personal y con ello que generan bienestar familiar, no obstante, se resalta cómo el apoyo familiar contribuye en el proceso de éste, cumpliendo la función de soporte emocional, económico y brindando un apoyo familiar, respecto al cuidado de los hijos y del hogar, de esta manera, se confirma lo relacionado en el estudio mencionado inicialmente, implicando el compromiso del manejo de tiempo para suplir todos los roles en énfasis del proyecto.

En algunos estudios realizados por Toasa, E. en Quito (2017, p. 70.), en su investigación titulada “Maternidad y Paternidad en los estudiantes de la carrera de Enfermería, y su afectación a la formación académica en el período 2016-2017” se menciona que las madres que descansan entre 4 a 6 horas son el 89,1% mientras que el 10,9% solo descansa 4 horas o menos, por ende, debido a esto existe la probabilidad de irritabilidad y falta de ánimo durante el día a día para la realización de sus actividades.

Así también Cimino, Durán, Herbage, Palma y Rosa (2004), realizaron un estudio cualitativo sobre el “Ser madre y estudiante universitaria en la Universidad de Santiago de Chile, un estudio exploratorio acerca de las implicancias psicosociales en el enfrentamiento de ambos roles” se da cuenta que efectivamente el rol de la madre y el rol de estudiante se enfrenta a conflictos entre sí, esto no implica que sean incompatibles, sino más bien apuntando al nivel de dificultad de sobrellevar ambos roles a la vez de una manera adecuada.

En un estudio realizado por estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, “Conciliación entre Familia, Trabajo y Estudio, en un grupo de madres estudiantes del Programa de Psicología en UNIMINUTO Villavicencio.” Se abordó la importancia de un grupo de mujeres entre la edad de 22 y 48 años, que establecen una relación entre el ámbito familiar, laboral y educativo, donde se trata de conocer la conciliación, el equilibrio, estrategias de afrontamiento y cambios durante el desarrollo de sus vidas. Se evidenció la multiplicidad de roles en algunos casos de

las estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, las cuales pasan de generaciones debido a sus vivencias con sus familias, interiorizadas en la observación donde aprendieron y continuaron con el legado.

Se aplicaron entrevistas semiestructuradas, en las cuales se realizó la red semántica proporcionando información para la construcción de los análisis y comparar las relaciones entre estos roles, e identificar los cambios, estrategias y conciliación que existen entre una mujer en el ámbito familiar, laboral y académico. Se evidencia en las entrevistadas, el compromiso con su rol familiar y laboral, generando un gran porcentaje de responsabilidad ante su desempeño laboral, es así, que se entiende que la mujer lleva un compromiso que recae en su vida, de manera que aborda su jornada completa diaria del trabajo y del hogar.

Esto ha generado que las mujeres dividan la organización de funciones y el desarrollo de estas. Debido a que, compartir estas dos facetas de su vida, tiende a volverse un poco inestable, pero con la seguridad de que su trabajo les brinda una estabilidad tanto personal, como familiar. Las mujeres que son madres tienden a presentar inconvenientes a la hora de iniciar o continuar con sus estudios profesionales, ya que, deben implementar estrategias como la distribución de tiempo para ejercer cada uno de sus roles, generando en ellas, un aplazamiento de actividades familiares como, integraciones, salidas, reuniones, celebraciones familiares, por ejercer el rol académico y cumplir con la responsabilidad que requiere sus estudios.

De acuerdo a la información obtenida y la evidencia a través de los resultados del estudio, el rol de madre rige al cuidado de los menores y del hogar, además de ser la persona que guía y protege a sus hijos, dentro del trabajo abordado se buscó destacar la función que desempeñan las universitarias dentro del rol materno, teniendo en cuenta, que las mujeres madres cumplen con las labores domésticas ocupando parte de su tiempo resaltando que este no es remunerado, además de ello, en el ámbito laboral surge de manera efectiva en la vida de las participantes permitiéndoles obtener mayor seguridad, empoderamiento femenino y de lograr lo

que se proponen, refiriendo que actualmente la mujer puede desempeñarse en varios roles por voluntad, sin embargo, actualmente algunas participantes desempeñan un rol laboral que no escogieron por gusto, sino por necesidad como aporte para una labor que sí se desea en un futuro.

Las mujeres partícipes del estudio analizado, en la Universidad Católica Raúl Silva Henríquez, comprenden la importancia de generar una conciliación de acuerdo con la relación entre los diferentes roles, tanto en familiar, laboral y académico, aun así, siguen asumiendo como parte de su rol principal el cuidado de sus hijos/as y la organización familiar, en su doble jornada. Las mujeres manifiestan que el tomar la decisión de ejercer estos tres roles modifica la manera de afrontar las adversidades que se presentan debido, a las herramientas y técnicas que implementa para generar un equilibrio y distribución de tiempo para el desarrollo de estas, forjando competencias con un valor agregado de multiplicidad de roles con referencias que, aunque no son certificadas, contemplan el aprendizaje y destreza de manejo de cada rol.

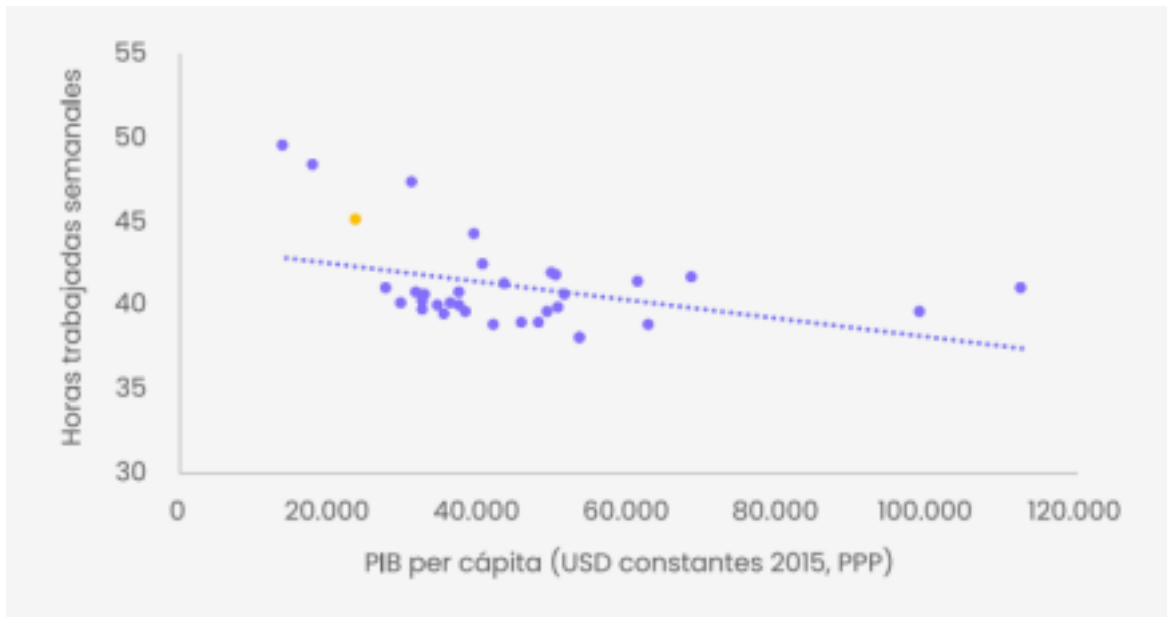
Ley de 40 horas laborales.

En Chile, los y las trabajadoras desempeñan sus actividades por ley un máximo de 45 horas semanales, lo cual genera que exista escasa cantidad de tiempo de calidad destinado a crianza, ocio, realizar deporte, etc. “La evidencia muestra un desequilibrio entre la vida privada y laboral. Desde el año 2015 los problemas de salud mental se han transformado en el principal motivo de permiso laboral “El ranking de diagnósticos lo lideran las enfermedades de carácter mental, con el 29%, seguido de enfermedades vinculadas a Covid-19 que representaron el 19% del total de licencias en 2021” (www.suseso.cl), El estrés, desgaste emocional, depresión y ansiedad son los principales trastornos debido a la carga laboral que se tiene actualmente.

Además, existen diversos informes de la Organización para la Cooperación y el

Desarrollo Económico (OCDE) que demuestran que la cantidad de horas no refleja productividad ni mayores ingresos:

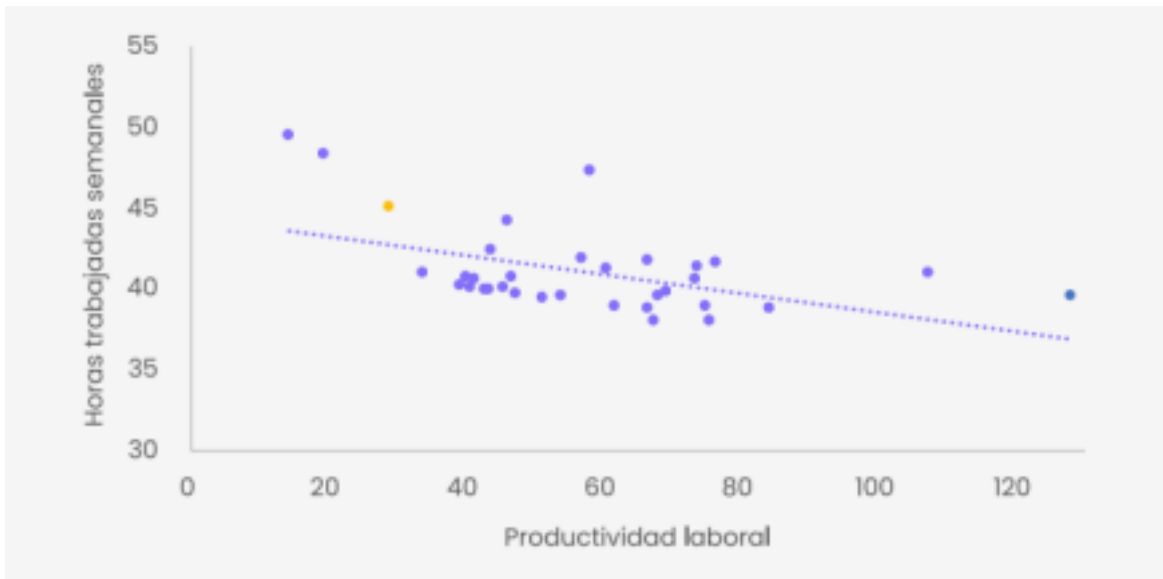
“Chile es uno de los países de la OCDE en el que los trabajadores dependientes a jornada completa trabajan más horas a la semana alcanzando 45,0 horas en 2021, mientras que el promedio de dicho organismo es de 40,4 horas en el mismo año. Sin embargo, nuestro país es uno de los con menor ingreso per cápita ya que con 23.382,4 dólares se encuentra lejos del promedio de la OCDE de 46.060,3 dólares. Chile se encuentra sobre la línea de tendencia en la relación entre PIB per cápita y horas trabajadas, lo que significa que se trabajan más horas de las esperadas para el nivel de ingreso per cápita (42,4 horas) (Hormazábal, 2002 p.3)



Fuente: elaboración propia con datos OCDE.

En el gráfico anterior, se ven reflejadas las horas trabajadas semanalmente con relación al ingreso per cápita, por lo cual, el ingreso de los trabajadores chilenos es menor comparado con el de otros países, donde se trabaja menor cantidad de horas y aun así el ingreso per cápita es mayor que el de Chile.

En el siguiente gráfico vemos la relación entre las horas laborales y la productividad la cual refleja que “los países más productivos tienden a trabajar menos horas, lo que es razonable ya que en la medida que se incrementa la productividad es posible producir lo mismo o más trabajando menos” (Hormazábal, 2002, p.3)



Fuente: elaboración propia con datos OCDE.

Por los diversos estudios realizados en comparación a otros países de la OCDE y la necesidad de que las personas tengan una mejor calidad de vida en nuestro país el miércoles 26 de abril 2023 13:11 horas en el Diario Oficial se publicó la ley N° 21.561, que modifica el Código del Trabajo y que reduce la jornada laboral, más conocida como la Ley de las 40 horas semanales, así disminuyendo la jornada laboral en 5 horas semanales, lo cual es un paso para apoyar a las mujeres que deben compatibilizar estudios, crianza y además trabajo.

Por lo que en consecuencia el disminuir las horas laborales, podría ser un gran aporte a las familias en cuanto al tiempo de calidad y cantidad que pueden pasar juntos, ya que, en este caso a una mujer madre, estudiante y trabajadora, le favorece la disminución de tiempo en el trabajo, sin embargo, sigue preocupando las labores que se ejercen y se enmarcan dentro de los roles de género, que estas no sean distribuidas equitativamente entre madre y padre, o cuando existe la ausencia del padre o de redes de apoyo.

Políticas públicas sobre roles compartidos.

Los distintos gobiernos de nuestro país se han comprometido en mejorar el enfoque de género, por medio de distintas políticas públicas, en el año 1998 se realizó la reforma de la modernización de la Gestión Pública, para el mejoramiento de las condiciones de trabajo y valor en la función pública (SERNAM 2004). En el año 2002 se incorporaron 11 subsistemas, entre ellos el Sistema de Enfoque de Género, el cual tiene como objetivo identificar las necesidades y otorgar respuestas diferenciadas tanto para hombres como para mujeres. El cual permite visibilizar las brechas, inequidades y barreras de género para adoptar decisiones tendientes a alcanzar equidad en la materia.

Sin embargo, “el Ministerio de Educación en Chile en el marco de participación familiar en instituciones educativas, indica que la modernización ha legitimado y aumentado las horas laborales en las mujeres, situación que no ha significado totalmente la corresponsabilidad en la crianza, ya que las tareas de cuidado siguen afectando con mayor preponderancia las trayectorias laborales y educacionales de niñas y mujeres”. (Murua Arroyo, V., Chaverini Moreno, V., Torres González, P., Pedraza Gutiérrez, M., Rozas Reys, M., & Zorrilla Alfaro, A. 2017, p.14)

En el año 2007 durante el gobierno encabezado por la presidenta Michelle Bachelet Jeria se creó el Programa Chile Crece Contigo, como una de las medidas para mitigar la sobrecarga en las mujeres, abriendo el debate de la paternidad activa, la cual busca que los hombres, en este caso padres puedan comprender su valor y la gran importancia que tienen en la crianza de los hijos y las labores domésticas, el cual influyen en las mejoras familiares. Además, este programa es parte del Sistema de protección social que tiene como misión acompañar, proteger y apoyar integralmente, a todos los niños, niñas y sus familias. Adicionalmente, apoya a las familias y a las comunidades donde los niños y niñas crecen y se desarrollan, de forma que existan las condiciones adecuadas en un entorno amigable, inclusivo y acogedor de las necesidades particulares de cada niño y niña en Chile, busca

avanzar en la construcción de un país más equitativo y que los incluya e integre a todos, sin ninguna distinción. Sin embargo, se siguen evidenciando los comportamientos machistas impuestos por el patriarcado, los que impedirían que los roles sean compartidos.

Lo que lleva a lo mencionado en un principio, que, si bien se ha trabajado desde los gobiernos para deconstruir pensamientos que llevan a realidades discordantes, por medio de políticas públicas, aún no se logra lo deseado que en este caso sería una equidad de género y sus roles.

Antecedentes del problema social.

En la actualidad de nuestro país, podemos ver como la mujer chilena se ha insertado en diferentes áreas de la sociedad. Se ha visto como el empoderamiento de ellas se ve reflejado en las acciones que realizan, ya sea, en sus trabajos, estudios, en cuidados del hogar, cuidados de los hijos etc. También se visualiza a la mujer en tipos de organizaciones sociales, políticas, culturales, en las cuales participan y son parte importante de ellas.

“El acceso a mayores niveles de escolaridad ha motivado las aspiraciones de las mujeres chilenas a avanzar en su carrera profesional y a asumir un rol protagónico en la actividad económica y social del país. Sin embargo, según los datos disponibles, la tasa de participación laboral de las mujeres chilenas es la más baja de Latinoamérica, lo cual es altamente preocupante, en especial porque se encuentra en gran parte segmentada por el nivel socioeconómico (las mujeres de escasos recursos son las más afectadas al respecto). Asimismo, la brecha salarial por sexo llegó a un 20 % (promedio), el cual, según cifras del Instituto Nacional de Estadística, no muestra señales de reducirse, a pesar de los esfuerzos legislativos” (Ine. 2013).

En el presente se hace evidente cada vez más a la mujer en diversos roles en la sociedad, sobre todo en el área laboral “se han registrado profundos cambios demográficos en materia de la población laboralmente activa, en particular podemos constatar el ingreso cada vez mayor de la mujer en el mercado laboral y el consiguiente incremento de la feminización de la mano de obra. Este fenómeno se traduce en el reemplazo de las fuentes de ingreso de los hogares, que tradicionalmente asumen los hombres” (Sansana, 2006, p.2). Hay cambios significativos en esta materia, por un lado, la mujer se siente realmente activa y productiva, pero por otro, no tan activa en tareas del hogar o crianza “estos procesos generan externalidades que afectan tarde o temprano la calidad de vida de las personas en su trabajo (y por rebote en sus hogares), más aún en naciones como la nuestra” (Sansana, 2006 p. 2).

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), las diferencias en las tareas de cuidados en el hogar son un gran lastre para las mujeres en el ámbito laboral. En todo el mundo, 647 millones de mujeres en edad de trabajar (el 21,7%) realizan un trabajo de cuidados no remunerado a tiempo completo, frente a 41 millones de hombres (el 1,5 %). La falta de corresponsabilidad constituye la causa fundamental de la desigualdad en el uso del tiempo entre mujeres y hombres, lo que conlleva efectos en su salud y en su calidad de vida.

Además, como se menciona, se incrementan las responsabilidades porque también estudian, son esposas, tienen hijos, etc. “Estos cambios han conformado las necesidades y preferencias de los trabajadores en relación con la vida laboral, incluidas las relativas a la duración y el horario de trabajo, que difieren según las características del trabajador, tal vez más significativamente por motivos de género (tendemos a asignar a la mujer que trabaja los roles de madre, dueña de casa, esposa)” (Sansana, 2006 p. 2) También señalar que deben buscar trabajos de modalidad media jornada para poder compatibilizar muchas veces trabajo, estudio e hijos, lo que significa menores remuneraciones.

Cuando una mujer decide estudiar, además de tener que trabajar para mantener muchas veces sola a su familia, crea la instancia lamentable que el tiempo que se está fuera del hogar es bastante y queda en evidencia el cansancio físico y mental de ellas. “En el caso de las madres, ellas deben de velar por el cuidado de sus hijos y cuando ellas trabajan y estudian ya no les da tiempo para dedicarse por completo a sus hijos ya que ellas deben de cumplir con otras responsabilidades y en algunos casos ellas sienten que están descuidando a sus hijos y a su familia por cumplir las demás tareas” (Ramírez, 2014, p. 21).

“El conjunto de actividades que deben realizar en la universidad, en el hogar y además en el trabajo genera mucho tiempo para realizarlas de forma óptima y no descuidar ninguna de ellas “Sin lugar a duda, las madres y estudiantes universitarias están expuestas constantemente en la mayoría de los casos al estrés; entendiendo este término como la experiencia emocionalmente negativa acompañada por cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual y están dirigidos ya sea para alterar el evento estresante o para adecuarse a sus efectos” (Ramírez, 2014, pp. 21-22).

Es inevitable que estar con esta sobrecarga de actividades donde se exige bastante a la mujer genere efectos adversos en su salud física, pero sobre todo mental. La auto exigencia de responder de la mejor forma en las tres áreas que está inserta; laboral, estudiantil y madre crea una lucha interna para lograr realizar todas las labores sin dejar ninguna de lado, creando estrés y sentimientos negativos hacia ellas mismas.

“El conflicto no solo se presenta con los otros, con el tiempo, con el poder cumplir los deberes, sino, sobre todo, dentro de cada una de ellas. Este conflicto es explicado y vivido con angustia como incapacidad (para ser buena madre, buena esposa, buena trabajadora,

buena estudiante)". (Berrios, Royer, 1999, p. 86).

Además de la cultura machista arraigada en la sociedad donde se les exige más a las mujeres que a los hombres, aunque no estén en igualdad de condiciones, siempre se juzga y critica a la mujer por estar fuera del hogar, ya sea, trabajando o estudiando.

“La ideología con la que son juzgadas estas mujeres que trabajan y estudian las fracciona. A la trabajadora se le juzga sin considerar la jornada y las responsabilidades domésticas. La madre es mala madre porque sale a trabajar y estudiar y abandona a los hijos. Las mismas mujeres se auto valoran con incomprensión y dureza, con el mismo esquema ideológico y refuerzan el conflicto en el que, desde luego, resultan culpables: por incapaces, ineficientes, por descuidadas, etc.” (Berrios, Royer, 1999, pp. 86-87).

Por lo tanto, no solo se genera un sentimiento de culpa o malestar psicológico sino también son juzgadas por la sociedad, generando más sentimientos negativos y afectando su calidad de vida.

Planteamiento del problema de investigación

La sobrecarga de responsabilidades y las condiciones de salud mental son problemas sociales, los cuales afectan a casi toda una población en una sociedad que cada vez exige más a sus habitantes, en este caso lo que se desea indagar en cómo afecta el ritmo de vida en las mujeres que viven en una sociedad patriarcal, la cual va en desmedro de las mujeres, a su vez lo que crea un rol de género que debe ser cumplido exitosamente, si no es así esta puede ser juzgada, creando inseguridades que pueden llevar a desequilibrios psicológicos y así a patologías.

Cuando se habla de problema social lo entenderemos como:

“Situación social de desequilibrio, desajuste, desorganización o falta de armonía, o situación normal que, en su proceso de crecimiento, enfrenta a una crisis que obliga a una reformulación radical”. (Ezequiel Ander-Egg)

Esto se vuelve más complejo en la medida que la mujer se va empoderando, llevando su rol base (según la sociedad patriarcal), que es el cuidado de la casa y los hijos, a un rol de trabajadora y de además estudiante, donde ya son tres diversas áreas sumamente exigentes, que se deben cumplir eficazmente todas por igual, este fenómeno puede resultar algo nuevo, porque si bien hace un tiempo las mujeres se comenzaron a insertar cada vez más en la vida social.

“En el sentido patriarcal de la vida las mujeres deben vivir a espaldas de ellas mismas, como seres para los otros. La perspectiva de género expresa las aspiraciones de las mujeres y sus acciones para salir de la enajenación para actuar cada una como un ser para sí y, al hacerlo, enfrentar la opresión, mejorar sus condiciones de vida, ocuparse de sí misma y convertirse por esa vía en protagonista de su vida” (Lagarde M. 2018). Es recientemente que las mujeres efectúan al mismo tiempo estos tres diversos roles, (donde, como, cuando) queda evidenciado y nos podemos dar cuenta de esto, por medio a la poca información que se maneja sobre el tema, en donde la mayor parte de las investigaciones buscadas se refiere a un rol o dos roles en conjunto, pero muy pocos se refieren a los tres roles que hoy en día resultan habituales.

Según Lagarde (2018) “Las mujeres que combinan diversos roles, en determinado momento se tienen que enfrentar a diversas dificultades” Esto puede conllevar a sentir miedo de no ser capaces, puede generar desequilibrios reflejado con síntomas diversos como por ejemplo ansiedad, la cual está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como estado emocional displacentero cuyas causas resultan menos claras; a menudo se acompañan de alteraciones fisiológicas y de comportamientos similares a los causados por el miedo.

Con respecto al miedo, es una respuesta emocional, fisiológica y conductual normal ante situaciones que implican peligro para el sujeto, dicho lo anterior hace sentido este síntoma por tales responsabilidades que pueden conllevar inevitablemente a agotamiento físico como mental.

En esta oportunidad enfocándose en la salud mental, desde una perspectiva de clase y de género, donde podemos mencionar que el poder económico con el que se cuenta y la clase social al que se pertenece influye en las decisiones que cada mujer toma, “Este proceso no es experimentado igual por todas las mujeres, difiere entre clases producto del desigual acceso a salarios, educación, condiciones de empleo y redes de cuidado, principalmente” (Arteaga y Abarca, 2018).

Al observar este fenómeno con una perspectiva de género, es bastante también lo que se puede señalar, dado que, los roles no cambian a pesar de las diferentes tareas que puede tener una madre que trabaja y estudia, “Nuevas investigaciones muestran como el empleo de las mujeres y los estados de maternidad deben ser considerados conjuntamente, pues los roles económicos y de cuidadoras se unen”. (Arteaga, Abarca, Pozo, & Madrid, 2021 p.155). Por lo que, a la carga de ser madre trabajadora y estudiante, se le suma los quehaceres del hogar y lo que podría a su vez otorgar la responsabilidad de ser la sostenedora emocional de la familia, si bien en este punto, la sociedad chilena actual ha ido mejorando y reconociendo que los roles no son netamente de género, aunque queda mucho por avanzar en esta materia, según la Profesora Licenciada en psicología Patricia Arés Muzio, “se hace muy difícil cambiar porque aún persisten influencias sociales muy poderosas que son las generaciones precedentes, los medios de comunicación y la propia sociedad, que en ocasiones promueven nuevos valores y a la vez preservan los de la familia patriarcal. (Ares MP, 1990, p.570).

Es importante tomar todos los factores en cuenta, ya que, con el paso del tiempo en esta multiplicidad de roles es donde comienzan los diferentes problemas, como la sobrecarga anteriormente mencionada, ya sea tanto emocional como física, pudiendo así conllevar en enfermedades aún más severas.

Dicho lo anterior es importante mencionar que las mujeres insertas en estos contextos ya mencionados, la mayor parte de las veces optan por postergar sus estudios y en la medida de lo posible su trabajo, para poder cumplir con lo primordial que es ser madres y brindar tiempo de calidad a sus hijos, teniendo que detener sus carreras y postergarse para retomar en un futuro. Puesto que, muchas veces no tienen redes de apoyo y no cuentan con alguien que pueda ayudar en cuidar a sus hijos, lo cual también es una preocupación para la madre “Las historias de mujeres se observa que la valoración de la autonomía femenina a través del desempeño laboral suele entrar en contradicción con el valor de la obediencia y la sumisión al esposo” (Márquez, F. 2002 p. 84). La cultura machista genera que la mujer postergue su vida laboral y profesional.

En la presente investigación en la Universidad Católica Raúl Silva Henríquez, se buscó la visibilidad de las mujeres que viven día a día bajo la presión de la universidad, trabajo y el cuidado de hijos e hijas, en ocasiones haciéndose cargo de lo económico y emocional de sus familias, dejando en evidencia los efectos negativos en su salud mental, tras la sobrecarga de responsabilidades con las que se enfrentan. Debido a esto se pretende indagar qué otros efectos se desplazan por la vida de estas mujeres repercutiendo de manera negativa.

Cabe destacar que existe muy poca información de estudios o investigaciones realizadas en Chile respecto a este problema en específico, por lo cual este trabajo pretende aportar conocimiento que permita orientar futuras intervenciones preventivas eficaces y significativas.

Justificación.

Se considera que la problemática presentada con anterioridad es relevante y pertinente de ser abordada desde la profesión de Trabajo social en tanto que se realiza con la finalidad de construir conocimientos desde la práctica y experiencia propia de las personas que se sienten afectadas y son diagnosticadas con trastornos de salud mental debido a la sobrecarga de responsabilidades al ser mujer, trabajadora, madre y estudiante, además de analizar cómo la sociedad

machista ha inculcado ciertos roles a las mujeres y a los hombres, donde se produce discriminación, exclusión y marginación a las mujeres.

La investigación estuvo enfocada en el género femenino, las cuales estudian en modalidad vespertina en la Universidad Católica Silva Henríquez, además de cumplir con el rol de madre y el trabajo no remunerado en el hogar, deben cumplir con un trabajo asalariado, del cual depende su estabilidad económica y la de sus familias.

Para la investigación fue imperativo enfocarse en la deuda que tiene la sociedad en torno a las diversas necesidades que deben enfrentar las mujeres sumidas en este contexto, en donde principalmente preocupa la materia de salud mental, la cual no ha sido tomada en cuenta con la seriedad que se requiere, ya que, se ha visto un gran aumento de casos de suicidios, depresión, estrés, ansiedad y algún otro trastorno “las licencias psiquiátricas emitidas a mujeres no sólo duplican a las de los hombres, sino que en términos proporcionales, las mujeres reciben cinco veces más licencias por salud mental que los hombres” (Miranda, 2012 p.207) .

Se espera que desde la profesión se logre brindar apoyo y monitoreo de todos los factores que generan problemas en las mujeres para poder prevenir lo más posible situaciones como esta y así evitando de cierta manera otros factores que afectan a este grupo de la sociedad. Desde las ciencias sociales, se busca vislumbrar la importancia de la ayuda y el apoyo necesario que se requiere para poder ser un aporte concreto a estas mujeres que requieren un acompañamiento real, eficaz y oportuno con un conocimiento anticipado para así efectuar un seguimiento a cada uno de estos casos cuando las y los profesionales de las ciencias sociales estén frente a esta situación, y para que esto ocurra se debe visibilizar la problemática con investigaciones que ratifiquen la tesis planteada.

Desde las ciencias sociales y el trabajo social es importante investigar sobre este tema y la exclusión social que existe en la salud mental, partiendo por las instituciones establecidas en la sociedad, las cuales en algunos casos no darían una respuesta a esta problemática, como la salud pública, las políticas públicas, etc. Todo esto va de la mano con algunas determinantes, entre ellas la pobreza, la

desigualdad, la ignorancia de no saber sobre qué es la salud y los trastornos mentales, la cual afecta a todas sin distinguir clase social alguna. No obstante, las personas que tienen clase social más alta cuentan con más recursos y tienen un mayor acceso para poder obtener tratamiento y recibir ayuda, en cambio las personas vulnerables o con menor cantidad de recursos económicos, tienen un menor acceso a recibir esta ayuda y son más propensas a pasar por este tipo de situaciones sin recibir el tratamiento adecuado.

En relación con lo mencionado anteriormente, se estimó que el plantear desde el trabajo social esta problemática fundándose en que la disciplina busca dar respuestas a las necesidades humanas, mejorar la calidad de vida de sujetos, grupos y comunidades, establecer relaciones satisfactorias con otros, es por esto que, se buscó visualizar bajo estos conceptos las experiencias de los sujetos de estudio; mujeres trabajadoras, madres y estudiantes de la Universidad Católica Silva Henríquez bajo sus propios discursos, sus percepciones sobre estar bajo la presión de realizar las tres actividades en el mismo momento.

Además, la disciplina en sus fundamentos principales busca proteger el bienestar de los seres humanos, promover los derechos humanos y hacerlos efectivos, en este caso de las mujeres ya mencionadas con el fin de generar una sociedad más justa, empática y consciente.

“La lucha contra las formas implícitas y explícitas de discriminación y segregación, en el mercado del trabajo y en toda otra parte (la Convención de las Naciones Unidas aprobada en 1979 hace referencia a todas las formas de discriminación de la mujer) es una causa de lucha importante, una lucha por la igualdad de oportunidades y de condiciones de vida en la que queda mucho por hacer” (Jilin, 1994, p.9).

Además, es pertinente, ya que, algunas de las funciones del trabajador social son ser gestor de políticas sociales, animador social, dinamizador comunitario, reformador de instituciones, defensor activo de derechos, gestor y mediador entre personas e instituciones, terapeuta social e investigador de problemas, necesidades

y conflictos sociales, e identificador de recursos y potencialidades para la acción. Donde Aguilar (2013) señala que:

“diseña y realiza investigaciones aplicadas para realizar diagnósticos sociales; estudia y analiza la situación de las personas y grupos afectados por necesidades y problemas; analiza los recursos y necesidades de los propios programas y servicios sociales. Busca e identifica situaciones inhumanas inaceptables, individuales y colectivas, en su ámbito de actuación; identifica los recursos que pueden servir de ayuda a las personas o que pueden tener una incidencia positiva en el proceso de solución de problemas. Detecta las fortalezas y potencialidades de las personas y es capaz de potenciarlas en el acto, desarrollando diferentes estrategias de empoderamiento. (p.64).

Este último punto es el que se llevó a cabo en esta investigación realizando un estudio y análisis de la situación de los sujetos de investigación e identificar sus experiencias, además, se buscó dejar en evidencia las percepciones, problemas y conflictos que se generan al realizar los roles simultáneamente bajo los focos centrales del trabajo social.

Cabe destacar el compromiso permanente del Trabajo social con los Derechos Humanos y la lucha constante contra la desigualdad social, así como la Universidad Católica Silva Henríquez ha avanzado bastante en políticas de igualdad de género y diversidad donde como objetivo principal de ésta es promover la transversalización del enfoque de género en todas las áreas de su quehacer, como estrategia de superación de desigualdades, discriminaciones y brechas de género entre quienes componen la Comunidad Universitaria, asegurando un ambiente respetuoso de los derechos humanos, seguro y sin discriminación por sexo, género u orientación sexual.

Supuestos.

Los supuestos son soluciones tentativas de explicación de los hechos y fenómenos a estudiar que se formulan en una investigación mediante una suposición o conjetura verosímil destinada a ser probada por la comprobación de los hechos. (Ramírez, 2015). Esto sirve para que el o los investigadores puedan proponer ideas sobre la investigación, refutar algunas de estas hipótesis para luego recoger y analizar la información importante y pertinente la cual nos permitirá llegar al desarrollo de la investigación.

Las personas que trabajan y estudian, están fuera del hogar la mayor parte del día y a esto se le suma que la gran parte de ellas cumplen y llevan a cabo las labores del hogar, ser madre, figura paterna, dueña de casa, cuidadora etc., por lo cual su desarrollo y tiempo es mucho más acotado, al tener más actividades que hacer, generando así también un cansancio y agotamiento físico, repercutiendo en la salud de las mujeres, en los ánimos de su día a día y a lo largo del tiempo es donde hay un incremento de dudas al querer seguir o no estudiando o trabajando.

Algunas acciones a estos síntomas son dejar de estudiar, pedir ayuda médica en algún psicólogo o psiquiatra, o simplemente dejar de trabajar para priorizar su salud mental.

De acuerdo con estudios realizados en diferentes casos y entrevistas, se da cuenta de los cambios y sacrificios que deben hacer estas mujeres para poder desempeñarse en diversas áreas. El supuesto consistió en que los sujetos de información (madres, trabajadoras y estudiantes vespertinas de la UCSH) presentarían los síntomas que las experiencias y estudios reseñados señalan, tales como estrés y diversas condiciones de salud mental debido a realizar diversos roles en simultáneo.

Pregunta de investigación.

- ¿Cuáles efectos negativos tiene la sobrecarga de la labor estudiantil, maternal y laboral en la salud mental de las mujeres que estudian en modalidad vespertina en la Universidad Católica Silva Henríquez?

Objetivo general:

Identificar los efectos negativos de la sobrecarga en la salud mental de madres, trabajadoras y estudiantes de modalidad vespertina de la Universidad Católica Silva Henríquez de diversas carreras durante el año 2023.

Objetivos específicos:

- Describir la percepción de las entrevistadas sobre su salud en general.
- Distinguir las principales condiciones de salud mental que padecen o han padecido las mujeres entrevistadas.
- Definir cuáles son los roles que les producen más agotamiento según la propia percepción de las entrevistadas.
- Definir cuáles son las actividades o roles que le producen bienestar según la propia percepción de las entrevistadas.

Capítulo II.

Discusión Bibliográfica.

Son muy pocos los registros que se refieren a los tres roles en conjunto que está realizando la mujer en un contexto actual, y que mencionen las consecuencias que podrían causar en la salud mental.

Una investigación que habla sobre "Riesgos de salud en mujeres con múltiples roles" refiere que "Algunos estudios previos han mostrado que efectivamente un cierto número de roles puede afectar la salud de la mujer, dependiendo tanto de las características de dichos roles como de su calidad" (L Feldman, 1995). Es decir que las condiciones en las se encuentran realizando las diversas actividades que les competen afectarían en mayor o menor medida dependiendo de la cualidad del rol.

"La relación entre el desempeño de múltiples roles y el bienestar de la mujer es un tópico que todavía genera controversias y cuyas implicaciones no han sido cabalmente comprendidas" (R.C. Barnett y G.K. Baruch, 1991).

A pesar de que estos sucesos podrían estar a la vista, es un tema que genera repercusiones. "Algunos investigadores encuentran que el desempeño de roles múltiples es una fuente de estrés y conflicto que afecta negativamente la salud física, el bienestar psicológico y la productividad" (Scarr, Phillips y Mc Cartney, 1991). Lo que evidenciaría efectivamente lo complejo que se torna el llevar una vida de sobrecargas.

Se debe mencionar que estos estudios previos son realizados en otros contextos que podrían ser distintos a la realidad que vive Latinoamérica, por lo que en nuestra realidad social se cuenta con pocos antecedentes. A raíz de esta situación es que muchos investigadores argumentan que es necesario investigar más detenidamente el impacto del desempeño de múltiples roles en la salud de la mujer y evaluar ésta

última de manera integral. “Esta evaluación debe hacerse teniendo en cuenta los múltiples roles, sus características y su calidad. Adicionalmente, estas evaluaciones deben tener en cuenta factores socio históricos y culturales” (Barnett y Baruch, 1991).

Antecedentes

Primeramente es esencial comenzar a referirse del siglo XVIII, donde la mujer comenzó a progresar en cuanto al mundo laboral, esto fue de gran relevancia en la sociedad occidental, tras la opresión de la mujeres, estas sociedades tenían un “nivel de esperanza de vida muy bajo y las tasas de fecundidad y natalidad eran muy altas, y la armonización de la vida familiar y la vida laboral no era esencialmente un problema, sino probablemente el dilema consistía en sobrevivir” (Olaguibe, J., & López-Hernández, D.2021), es decir, que en ese tiempo los hombres se ocupaban más de las necesidades económicas mientras que las mujeres se hacían cargo del cuidado de la casa.

Con la llegada de la revolución industrial, el estilo de vida familiar cambió rotundamente debido a la transformación económica, social y cultural que poco a poco fueron surgiendo en el desarrollo de la sociedad industrial. Esto generó que el trabajo de la mujer no fuera solamente dar vida y realizar labores del hogar, sino, tener un estilo de vida, proactivo, incorporándose en el mundo laboral, no obstante, esto ocasionó, más responsabilidad para ellas, ya que, no sólo desempeñaba su rol doméstico, realizando cuidados y tareas del hogar, cuidados de su familia, sino ahora también, su rol laboral (Sabater, 2014).

“Plantean que el trabajo y la familia son los dos ámbitos más importantes para el desarrollo personal y social de los ciudadanos”. (Sabater, M. 2014 pág.3).

Como resultado, la relación familia - trabajo, ha provocado un cambio en el ritmo laboral y de vida de las mujeres, generando una variación en el rol de la mujer en su

hogar. “Por esta razón, las mujeres han demostrado ser capaces de asumir con gran destreza, habilidades y cualidades como: responsabilidad, autoridad, armonía, seguridad de sí misma, promoviendo así, cierta independencia, estableciendo nuevas valoraciones, emociones y afectos, que cambian la realidad actual de los escenarios familiares, renovando la relación entre trabajo, familia y estudio.” (Marín, Infante y Rivero, 2002).

Ahora bien, la relación trabajo - familia, implica dos roles fundamentales en la vida de cada ser humano que son desempeñarse como trabajadora y estar a cargo del hogar y crianza de los hijos e hijas, esto ha tenido un gran cambio y transformación para las mujeres, permitiendo generar una modificación en el rol que cumple la mujer en el hogar.

Por otro lado, “los hallazgos empíricos muestran que, en presencia del conflicto trabajo-familia, los trabajadores experimentan una actitud negativa o estrés” (Kossek, Colquitt y Noe, 2001), debido a la necesidad de asignar una cantidad fija de recursos, como el tiempo y la energía, a los diferentes roles que se desempeñan tanto en la familia como en el trabajo (Grandey y Copranzano, 1999).

Cabe destacar, que existe la posibilidad de desarrollar Conflictos entre Familia y Trabajo (CFT), los cuales generan una contradicción en la función de estos roles, debido a los requerimientos,

“Exigencias, tiempo y el esfuerzo del trabajo que interfieren con la realización de actividades familiares. Inversamente, el CTF es creado cuando las demandas provenientes del hogar, el tiempo y el esfuerzo consagrado a ella interfieren con el desempeño de ejercicios y actividades de manera profesional”. (Rhnima, A., Richard, P., Núñez, J. F., & Pousa, C. E. 2016, p. 3).

Esto puede generar un agotamiento tanto físico como mental, debido a las

responsabilidades y presiones que requiere cada rol. Asimismo, otro factor para el CFT puede ser causado por la insatisfacción laboral, en donde la mujer cumple con este rol debido a las necesidades económicas y también influye la aspiración a un mayor desarrollo personal, además de esto, también puede estar relacionada al síndrome de burnout el cual es una “forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal”. (Saboría, 2015, vol.32), ocasionado por una sobrecarga de roles.

Estado del arte

Ser mujer se considera un factor de riesgo cuando hablamos de salud mental. Para entender por qué, debemos detenernos a recordar que vivimos en una sociedad patriarcal y androcéntrica, que deriva en desigualdades sociales desfavorables para las mujeres. (Usall J. p.16)

Las mujeres se encuentran en condiciones de inferioridad en la familia, en la comunidad y en la sociedad en general: tienen menos grado de acceso a los recursos y menos control sobre los mismos, con menos valor en la toma de decisiones. La sociedad patriarcal ha puesto límites al desarrollo de las mujeres, ya que, las considera inferiores, con más malestares o más debilidades que los hombres. (Usall J. p.16) Esto se puede evidenciar en las sociedades en general, y la desigualdad que existe, genera riesgos y que podrían ser las causantes de los problemas en su salud mental. Para ello es importante agregar que la perspectiva de género debería abordar varios factores sociales, culturales, biológicos etc.

Con respecto a la educación en nuestro país, el número de estudiantes universitarios, se ha triplicado entre los años 1981 y 2001. Posteriormente, la matrícula total de alumnos de pregrado ha aumentado de 435 mil estudiantes en el año 2000 a 768 mil en el año 2008 con un incremento de 76%; de igual forma, la matrícula de estudiantes de primer año aumentó de 137 mil estudiantes a 249 mil en igual período, lo que equivale a un incremento de 82% (Meneses F, Rolando R.

2005) Se podría decir que, desde que se incorporaron becas, créditos y universidades adscritas a la gratuidad que da el gobierno, jóvenes y adultos han decidido comenzar una carrera profesional, optando a un mejor futuro y bienestar propio.

“La mayoría de los estudiantes universitarios de pregrado se encuentra en la etapa de la adolescencia tardía, período en el cual tienden a emerger con particular intensidad problemas de salud mental como los trastornos del estado de ánimo y los trastornos ansiosos” (Harrington R. 2002. p.85).

Entre la adolescencia y la adultez joven hay una mayor demanda de ajustes personales y sociales que aumentan el riesgo a desarrollar trastornos emocionales por estrés. (Aracena M, Barrientos P, Rehbein L. 1992. p. 23).

Particularmente entre los universitarios, el riesgo de presentar cuadros psicopatológicos se relaciona con altos grados de exigencia, competitividad y expectativas que acrecientan el estrés, factor importante en la vida de estos jóvenes y que tiene un impacto negativo sobre su salud” (Caparros B. 2002).

En un estudio realizado en la Universidad de La Frontera en 1992 se encontró que 36,2% de las mujeres y 28,9% de los hombres presentaron trastornos emocionales evaluados a través del Cuestionario de Salud de General. (Goldberg D, 1979. p,45).

Otro estudio, más reciente, de la Universidad de Concepción, (Cova Solar 2007) arrojó altas prevalencias para los trastornos depresivo y ansioso evaluados a través de los inventarios Beck (Beck A, 1996) específicamente, 22% de las mujeres y 10,6% de los hombres presentó trastorno depresivo, en tanto que 23,8% de las mujeres y 10,7% de los hombres presentó trastorno ansioso.

Globalmente en Chile, se refleja que la mujer es la más afectada en ámbitos de salud mental, como ya ha sido mencionado en datos anteriores. A pesar de que cada vez hay un mayor reconocimiento de que el género es un factor sociocultural relevante en el comportamiento saludable o relacionado con la salud, la salud masculina rara vez se reconstruye a través de los lentes del género.

Se confirma que ser mujer es un factor de vulnerabilidad en prácticamente todos los ámbitos evaluados, coincidiendo con lo recabado en estudios en población universitaria y población general chilena.

“Condicionantes socioculturales y biológicos permitirían que las estudiantes perciben como amenazas muchos de los eventos vitales a los que se ven enfrentadas, incidiendo negativamente en su salud mental”. (Vicente P, Rioseco P, Saldivia S, Kohn R, Torres S. 2002. p. 94).

Lamentablemente queda en evidencia la desigualdad de género donde se sienten vulnerables ante eventos como estudiantes, además lo económico toma un rol fundamental en la diferenciación entre ser hombre y mujer.

“La presencia de nivel socioeconómico bajo y características propias de la región como la ruralidad y la pertenencia a la etnia mapuche están asociadas a sintomatología. Estas variables, junto al alto consumo de alcohol y el déficit en conductas de autocuidado y recreación, condicionan negativamente la salud mental de los estudiantes” (Antúnez Z, Vinet E. 2013. p.213).

Esta realidad representa un enorme desafío para las universidades e involucra factores éticos, sociales y económicos inherentes a su misión institucional.

La doble presencia, o situación social de desempeño en dos frentes simultáneamente, es un factor de riesgo interesante a la hora de valorar cómo afecta al estudiante, y cuáles son las circunstancias más frecuentes con las que se asocia.

“La valoración de la doble presencia se ha estudiado en la mujer que trabaja y se han reportados resultados observados en estudios centrados en el conflicto trabajo - familia en mujeres profesionales” (Álvarez A Gómez. 2011. p.16).

Los que concluyeron que la sobrecarga de rol laboral y familiar generaba conflictos en este último y cuyas causas eran ciertas condiciones laborales (carga de trabajo y

formas de contratación) y la doble jornada de trabajo.

“La relevancia de este tipo de estudios radica en la etapa evolutiva, por la cual enfrentan los estudiantes, que incluye manejar mayor autonomía, asumir responsabilidades académicas, responder a expectativas personales y familiares, desarrollar su sexualidad y relaciones de pareja y su identidad personal, todo lo cual requiere de autogestión y autorregulación” (López M, Kuhne W, Pérez P, Gallero P, Matus O. 2010.) Además, presentan estresores psicosociales como el alejamiento de la familia, dependencia y/o dificultades económicas, exigencias académicas, incertidumbre del futuro y la necesidad de adaptación a un nuevo contexto vital.

Conceptualizaciones.

Al mencionar la sobrecarga de responsabilidades en mujeres que son madres, trabajadoras y estudiantes emergen diversos conceptos que forman parte de lo complejo que es enfrentar esta realidad, para dar cuenta de aquello a continuación se definieron categorías de análisis para llevar a cabo el proceso de investigación.

Salud mental:

Para adentrarnos en la conceptualización de salud mental, en primera instancia resulta esencial tener nociones sobre el concepto en sus aspectos más generales, según la Organización Mundial de la Salud:

“La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento

esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.” (Organización Mundial de la Salud, 1950).

Además, la OMS define que la salud mental está ligada a diversos aspectos de la vida.

” Consideramos que la salud mental está relacionada con nuestra forma de vivir, de alimentarnos y cuidarnos, con nuestra vivienda, nuestro trabajo, con la manera en que experimentamos nuestras relaciones y afectos. Con lo que sentimos hacia nosotras mismas, con nuestros proyectos y actividades, nuestro modo de disfrutar y de percibir el mundo, de afrontar los problemas y conflictos que conlleva vivir” (Saez, Capdevilla, 2021, p. 1).

Estar saludable psicológicamente no se trata solamente de no estar diagnosticado de algún trastorno o enfermedad “La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.” (17 de junio de 2022, *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, Organización Mundial de la Salud*). Por lo tanto, todas las personas lo viven de forma diversa dependiendo de diversos factores que son determinantes en la salud mental.

“A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental. Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental” (OMS, 1998).

Además, no existe una edad determinada para padecer algún trastorno de salud mental “Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los

que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por lo cual, es sumamente importante que las madres estén saludables a nivel psicológico para no generar actos que perjudiquen la salud mental de su hijo o hija en el futuro

“Se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental”. (Informe Mundial sobre salud mental, OMS, 2022).

También existen diferentes categorías de peligros que afectan a nivel psicológico a las personas.

“Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática” (OMS, 1998).

Lo cual se visibiliza bastante en la actualidad donde la migración ha incrementado considerablemente sus cifras, crisis económicas a nivel mundial, maltrato y violencia de género, etc.

Resulta fundamental profundizar en los aspectos más generales del concepto de salud mental, puesto que, estos nos direccionan hacia la construcción del concepto de salud mental en nuestro objeto de estudio que son las mujeres, teniendo en consideración que dicha conceptualización abarca complejidades que no sólo afectan a ellas sino a su círculo familiar en su totalidad.

Desde los comienzos de la psiquiatría durante el siglo XIX se generaba discriminación, tratando a las mujeres como “locas” o “histéricas” cuando ellas estaban padeciendo algún trastorno de salud mental la cual no era atendida y

entendida de la misma forma como a los hombres.

“Los trastornos mentales bajo una representación femenina muestran cómo la locura se caracterizó con «atributos femeninos», y esto condiciona las respuestas terapéuticas dadas por los psiquiatras. Las mujeres tenían más probabilidad de ser etiquetadas de enfermas mentales, la enfermedad mental, ya que, la salud mental no se valoraba de la misma forma, con los mismos parámetros, en hombres y mujeres, pues los parámetros de una personalidad sana: independencia, autonomía y objetividad no eran los parámetros de una mujer mentalmente sana: dependencia, sumisión y sentimentalismo. Por tanto, las mujeres podían ser consideradas «locas» aceptaran o rechazaran aspectos del rol femenino”. (Ruiz, Jiménez, 2003, p.10).

Sobre la salud mental de las mujeres a lo largo de la historia y debido a una sociedad marcada por el machismo, han existido muchos mitos e ideas equivocadas sobre el tema:

“Se consideraba que, debido a los ciclos hormonales, las mujeres eran propensas a sufrir depresiones en distintos momentos de sus vidas, a mostrarse irritables o tener muchos cambios de humor. Sin embargo, a partir de los estudios, investigaciones y la experiencia que se ha adquirido, se sabe que en las mujeres se observa una mayor prevalencia de depresiones, ansiedad, somatizaciones y trastornos del comportamiento alimentario que está condicionado por los factores psicosociales de género. Asimismo, podemos observar que ha aumentado el número de mujeres que padecen estrés. (Sáez, Capdevilla, 2021, p.2).

En la actualidad, incluso hay diagnósticos que padecen con frecuencia las mujeres.

“La fibromialgia y la fatiga crónica, destacando como síntomas principales, el dolor y el agotamiento, pero otros muchos de sus síntomas son comunes a otras patologías y dado que se aborda desde modelos biomédicos, los diagnósticos se solapan y se habla entonces de comorbilidad (coexistencia

de dos o más enfermedades en una misma persona, generalmente relacionadas)” (Sáez, Capdevilla, 2021, p.4).

En consecuencia, existen factores locales y globales que tienen efectos en la salud mental, que modifican y generan malestar a nivel psicológico de las mujeres donde se debe tener muy en cuenta el contexto social en el que viven y las circunstancias vitales de cada mujer.

Sobrecarga de responsabilidades:

Cuando se describe la sobrecarga de responsabilidades, son muchos los parámetros que se requieren señalar, sobrecarga laboral, estudiantil, en el hogar y el cuidado de este, etc. Cuyas tareas que desempeñar en cada caso no siempre resultan fáciles, ya que, cada una de ellas requieren tiempo y dedicación, la exigencia se refleja en lo físico y mental, esto podría empeorar aún más cuando las tareas a realizar son más de una o incluso como se habla en esta investigación tres roles en simultáneo, donde no se podría negar la sobrecarga.

Según la Organización Mundial de la Salud – OMS, “el estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”.

Sin embargo, el párrafo anterior se refiere exclusivamente a lo laboral, omitiendo las múltiples realidades que se dan en torno a lo que llamamos sobrecarga de responsabilidades, tareas que además se deben ejercer fuera de la vida laboral.

Es por ello que se refiere a tres roles (ser madre, estudiante y trabajadora) diferentes los que conllevarían a una exigencia mayor, una sobrecarga de responsabilidades que hoy tendría mayor incidencia en las mujeres por la falta de colaboración debido al sistema actual social patriarcal en que nos encontramos.

a) Rol de madre:

Este rol ha estado definido básicamente por la crianza, la educación de los hijos y sobre todo dedicadas a las tareas del hogar, esto bajo una significación de una familia consolidada con un padre proveedor que está comprometido con su responsabilidad familiar, sin embargo, hoy la realidad de este concepto es muy diferente, llevando un reto mayor dentro de sus responsabilidades que demanda a la mujer en tiempo completo. La mayoría de las mujeres logra sobrellevar estas funciones, pero los costos físicos y emocionales son altos.

“Toda madre, por instinto y por herencia social, busca permanecer, proteger y proveer a sus hijos de lo necesario, por lo que tener que partir de su lado durante interminables horas al día invade de frustración y dolor a todas las mujeres que se encuentran en esta circunstancia” (Juárez, 2022, p. 2).

Investigaciones muestran a una mujer preocupada y atenta por la atención y crianza de sus hijos “por ello asume la alimentación de éstos con tareas específicas, como la preparación de los alimentos, que incluye la pretensión de que sean balanceados y que se consuman en su mayor parte y la vigilancia del cumplimiento de un horario. Se considera que estas tareas les proporcionan a las madres características propias de ser mujer, como humildad, abnegación, sacrificio y dedicación; esto se refleja en su desempeño familiar y social” (Amarís, M., Cienfuego, L. & Maury, N. 2000).

La sociedad patriarcal y androcéntrica señala que es propio de las mujeres enseñar a los hijos normas de comportamiento, organización y aseo; esta tarea se considera una de las principales funciones de la familia. De igual manera creen que la mujer recibió de sus padres, en especial de su madre, los valores, actitudes, comportamientos y normas que hacen parte del ser social; ella hace lo propio con sus hijos al transmitir de generación en generación los modelos de hombres y mujeres.

Se estima, entonces, que “estos comportamientos obedecen a las

representaciones del rol de madre que se ha introducido en la cultura, lo cual hace que se asuma que toda mujer posee ciertas cualidades, como la dedicación, la entrega y el sacrificio, que son reforzadas por el medio". (Macías A. 2004 p.13).

Cada uno de los valores mencionados son considerados esenciales y por cultura la madre es la que cría y se le deja ese rol establecido.

Además, "el medio ejerce una fuerte influencia para que la mujer se encargue de las tareas domésticas y de aquellas relacionadas con la crianza de los hijos, y el padre se dedique a otras labores fuera del hogar; de esta manera se contribuye a perpetuar la dicotomía existente entre hombres y mujeres, la cual se reproducen generación tras generación en las culturas machistas" (Macías A. 2004 p.16).

Por otro lado se podría visualizar el cambio que está teniendo ese concepto, puesto que las madres hoy trabajan, estudian y tienen otras responsabilidades fuera del hogar, continuando siendo activas en la crianza, pero si delegando algunas responsabilidades a las redes de apoyo que tienen, como una pareja, abuelos o familiar responsable y confiable.

"En el medio familiar y social se percibe con mucha claridad el grado de compromiso que posee la mujer en cuanto a la educación de los hijos, así como el alto nivel de responsabilidad que socialmente se le ha delegado como formadora de seres humanos" (Macías A. 2004 p.16).

b) Género:

En primera instancia resulta primordial tener nociones sobre el concepto de género que se refiere a la existencia de una normatividad femenina edificada sobre el sexo como hecho anatómico. Esta normatividad femenina reposa sobre un sistema social, en el que el género es un principio de jerarquización que asigna espacios y distribuye

recursos a varones y mujeres.

“La conceptualización del género ha sido considerada uno de los puntos clave en la teoría feminista de la segunda ola. Esta herramienta de análisis de las relaciones entre los sexos acuñada en 1970 distingue entre el sexo biológico y la socialización de la feminidad y la masculinidad. Esta nueva categoría de análisis cuestiona así los fundamentos naturales de las diferencias entre hombres y mujeres, y el determinismo biológico de los roles socio sexuales”. (Osborne y Molina, 2008, p. 2).

Durante años, se ha evidenciado tras el desarrollo y profundización de la historia, cómo las mujeres y hombres, han avanzado desde el dualismo, donde se enfrenta lo natural a lo aprendido, hacia la conexión de los aspectos psicológicos con la organización social, como es visto hoy en día, donde tanto hombres y mujeres no se sientan al 100% seguros con su orientación sexual y abren sus ideales sentimentales a una persona del mismo sexo, o bien, hay a veces que dentro de ellos mismos no se sienten bien con su género natural con el que nacieron.

“No basta con declarar la igualdad de trato, cuando en la realidad no existe igualdad de oportunidades. Esto significa que el diferente y jerarquizado papel que los hombres y las mujeres tienen dentro de la familia y la sociedad, y las consecuencias de esta asignación de papeles en el ciclo de vida, dificultan enormemente cualquier propuesta de igualdad”. (Lamas, 1996, p. 1).

Es sabido que la igualdad de trato entre mujeres y hombres siempre ha tenido diferencias, viéndose así la mujer perjudicada en muchos ámbitos, como se ha visto en la parte laboral con las diferencias de sueldos, en puestos de trabajo donde al contratar a una mujer se fijan en que, si es madre o no, dificultando así su desarrollo en diversos ámbitos. En todo tipo de organizaciones, las mujeres están en una situación de inequidad, y rara vez se encuentran en las posiciones de alta gerencia y de dirección, el hostigamiento y el chantaje sexual son una lamentable realidad laboral. Aunque cada vez más mujeres ocupan altos puestos técnicos y científicos,

e importantes cargos políticos y de la administración pública, todavía representan un porcentaje bajo de éstos.

Según Lagarde, menciona que este enfoque se origina mediante la llamada mundialización o unificación de mundo, diciendo que son dos cosas opuestas y contradictorias, por un lado plantea la multiculturalidad de que genera por la interrelación e intercomunicación entre sociedades diversas, empezamos a compartir valores, mitos, creencias e ideologías. (Lagarde, 1994, p.1).

Dando a entender, que la era tecnológica y comunicacional ha influenciado de gran manera a la hora de hablar de género.

A su vez, Lagarde explica que si bien cada vez nos parecemos más entre las mujeres del mundo, a su vez también como los hombre a otros hombres del mundo, plantea que

“si bien en las últimas décadas se han dado pasos importantes hacia el logro de la igualdad entre hombres y mujeres, esta aspiración dista mucho de ser una realidad”. (Largarde, 1994, p.1).

Por otro lado Lagarde se refiere al aumento de incorporación de las mujeres en medios de producción y mercado, haciendo una crítica diciendo que estos son sistemas desvalorizados de la economía y que no solo que encontrarás diferencias salariales entre hombres y mujeres, si no que también problemas de división política del trabajo por género, llamándolo la feminización de la pobreza y recalcando que esta es invisible. (Lagarde, 1994).

“Ello implica una reflexión acerca de la condición de la mujer a la luz del biológico y la contingencia cultural --en su sentido antropológico más amplio-- unido a una crítica formal a ciertas teorizaciones actuales feministas y biologistas. Todo ello encaminado a establecer las bases para una sociedad

culturalmente andrógina, más allá de una pretensión exclusivamente igualadora de los sexos.” Martí, S., & Pestaña, Á. (1983, p 87)

Debido a la condición natural y biológica que se le dio a la mujer o hembra al poder concebir, parir y amamantar a sus crías, lo cual no puede hacer el hombre o macho. Esto crea un vínculo especial y diferente, el cual es el apego entre madre e hijo. Los expertos dicen que este vínculo es fundamental en el desarrollo emocional para los hijos, ya que, pueden sobrevivir sin ello, pero sus efectos podrían ser negativos en el ámbito psicosocial. Por tanto, tal vez en la primera etapa de la vida la diferenciación de roles sería biológica. Esta es la base de la extensión de la licencia post natal vigente en Chile y otros países, antes era de 3 meses, ahora son mínimo 6 meses, en el cual se le paga un subsidio maternal financiado por el Estado.

c) Crianza:

La palabra crianza según la Real Academia Española (2001) viene de la palabra “creare” lo cual significa, nutrir, orientar, instruir y dirigir.

Se podría inferir que este aspecto se enfoca en el cuidado y el acompañamiento de los hijos, que en rigor se esperarían un buen cumplimiento de este rol por parte de los progenitores y con un mismo nivel de responsabilidad compartida, tanto como para padres y madres idealmente, sin embargo aunque ambos podrían ser de diferentes estilos en cuanto a las tareas a realizar, se evidencia bajo este contexto actual donde muchas de las familias se conforman bajo el modelo monoparental y no cuentan con uno de los progenitores, este fenómeno, por ende, generaría una sobrecarga inminente.

Como indica una investigación sobre el “Estrés materno y configuración familiar: estudio comparativo en familias chilenas monoparentales y nucleares de bajos ingresos” (Olhaberry, Marola, & Farkas, Chamarrita. 2012), los resultados muestran niveles de estrés significativamente más altos en las madres pertenecientes a

familias monoparentales en el estrés asociado al rol materno, a la percepción del niño como difícil y en el estrés total. (Olhaberry, M. & Farkas, Ch. 2012).

La Organización Mundial de la Salud OMS (2013), señala que, en la formación de los niños, los padres deben garantizar un cuidado que promueva el mejor desarrollo posible, considerando los factores de salud física y psicosocial en sus niños.

Un estudio de la encuesta CASEN en el año 2009 demuestra que surge un aumento en los hogares monoparentales en los últimos años, los cuales se encuentran encabezados, en su gran mayoría, por mujeres.

“El aumento de las jefaturas de hogar femenina es proporcionalmente más importante en los estratos más pobres, lo que implica que ellas están siendo sostenedoras económicas y de la gestión reproductiva de los hogares” (Calvo, A., Tartakowsky, A., & Maffei, T. (2011).

Lo anterior demuestra que, además de ser las encargadas de criar, es decir formar, guiar y educar a sus hijos, deben ser las encargadas de lo económico, es decir, las mujeres son las que se hacen cargo completamente de la crianza de sus hijos, lo que podría generar un mayor agotamiento, por esa sobrecarga de responsabilidad.

En el contexto latinoamericano, García y de Oliveira (2011) y Faur (2006), han relevado las limitaciones de las políticas de conciliación existentes, las que finalmente disminuyen las posibilidades de involucramiento paternal, dado que estas políticas no complementan una realidad de roles compartidos, ejemplo de esta es el fuero paternal de 5 días en cambio la madre hasta un año después del postnatal. lo que desequilibra la balanza en gran medida (Ley 20.545, artículo 1).

Además de esta gran diferencia que se refiere a los cuidados presenciales de los padres, existe también el ámbito económico, en el contexto actual de Chile es evidente la brecha que existe en el no cumplimiento de lo económico, en este caso un ejemplo, son las pensiones de alimentos, como bien consta en un estudio realizado por el Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, reveló que hubo un

total de 30.357 inscritos en el registro nacional de deudores de pensiones de alimento, del cual un 97.08% son hombres deudores, otra cifra que avala el poco compromiso que existe en los hombres progenitores, por ende, esto aumentaría la sobrecarga en la mujer.

Lo que sigue ratificando lo mencionado anteriormente, que son las madres las que ejercen en mayor proporción el cuidado de los hijos, al menos en el contexto latinoamericano.

En relación a las identidades de género de los varones, el PNUD (2010) plantea que éstos “se resisten y limitan el acceso de las mujeres a los puestos de poder en distintos ámbitos de la conducción social; por otra, se restan a participar igualmente en las tareas del ámbito doméstico” (PNUD; 2010, p. 92), visibilizando los “privilegios” masculinos vinculados a las representaciones tradicionales de las relaciones de género, constructos que otorgan poder en distintos ámbitos y ventajas sólo por la condición de género (PNUD, 2010).

Lo que nuevamente deja en evidencia el poco compromiso que existe por parte de los padres en la crianza de sus hijos.

Redes de apoyo:

En el año de 1955, Bott Elizabeth, describe a la red social como “una configuración social en la que algunas unidades externas que la componen mantienen relaciones entre sí”

Los primeros conceptos sobre el apoyo social se originaron en los años sesenta por el psiquiatra británico John Bowlby (1969) a través de su teoría del desapego, cuando surgió la necesidad de explicar el cariño de una madre hacia los hijos, en específico el del efecto protector, desde la infancia y durante la vida. Por lo que es indispensable que la mujer se encuentre bien en todas sus facultades tanto físicas como mentales, para poder desarrollar una exitosa maternidad, aportando protección al infante ya sea emocional como educativa, económica, etc. Una

sobrecarga de roles podría ser un impedimento concreto para que esto se cumpla de forma óptima.

En la década de los 70' se publican dos artículos pioneros en el tema con: Cassel J. (1974, 1976) sobre procesos psicosociales y estrés y, el trabajo de Cobb S. (1976) sobre el apoyo social como amortiguador de los procesos estresantes vitales. A partir de estos estudios es que el apoyo social se definiría como el proceso en que se dan las transacciones entre las personas.

“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 Tuirán (2002), (Miller & Arvizu 2016, p. 51).

De acuerdo con esto se puede entender que las mujeres debido al rol que han tenido durante décadas en su ocupación como madres y al no tener muchas redes de apoyo, suelen postergar sus proyectos personales por cuidar de sus hijos y pareja/esposo en caso de tenerlo y reparten su tiempo para poder cumplir con las exigencias de su rutina.

Por otra parte, se plantea el concepto de “red social personal como la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como significativas, o define como diferenciadas de la masa anónima de la sociedad. Esta red corresponde al ámbito interpersonal del sujeto y contribuye fundamentalmente a su propio reconocimiento como individuo y a su imagen de sí” (Clemente, M. A. 2003, p. 34).

El concepto de soporte social se vincula a algo tan cotidiano e inmediato como lo constituyen las relaciones sociales que cada persona establece con su entorno, y que pueden traducirse en prácticas de asistencia, de placer, de soporte, entre muchas otras.

Méndez Díaz (2001), retoma la definición del apoyo social como el grado en que las necesidades sociales básicas de las personas –incluyendo los aspectos afectivos,

identitarios, relativos a la estimación o aprobación, la pertenencia y la seguridad- se ven gratificadas a través de la interacción con otros.

Los diferentes roles sociales en los que los seres humanos se ven involucrados hacen que se evidencie la desigualdad entre el rol femenino y el rol masculino dentro de la sociedad. “La competitividad con lo respecta al mercado laboral, educativo y doméstico se hace evidente siendo la mujer la que lleve la carga del hogar y familiar; y el hombre la carga laboral y económica del hogar” (Miller & Arvizu, 2016).

Adicional a esto, si bien el rol de la mujer es asociado al cuidado del hijo, también dentro de la sociedad la mujer cumple otros roles en los cuales se encuentran el ocupacional, parentesco, individual, madre cabeza de hogar; Quintero (2000) (Reina, López, Piraban, (2010).

En lo que respecta al área de las ciencias sociales y el Trabajo Social en particular, ya son casi 30 años en lo que se ha estado trabajando en el análisis de las redes sociales y las áreas de apoyo informal, institucionalizado o mixto (Rúa, A. D., (2008). Poniendo énfasis en el área del apoyo social, “por medio de redes formales de profesionales como los propios trabajadores sociales, doctores, enfermeras, psicólogos, psicoterapeutas” (Deirde Kirke, 2008), quienes serían de gran ayuda para poder sobrellevar de una mejor manera la problemática de la sobrecarga.

“Por otra parte, muchos estudios apuntan a la idea de que los lazos fuertes son los mayores proveedores de apoyo social (Wellman y Wortley 1990), que los distintos tipos de apoyo son ofrecidos por distintas personas en una red y que las mujeres son las mayores proveedoras de apoyo, tanto a otras mujeres como a hombres”. (Fischer, 1982, Wellman y Wortley 1990).

Lo que ratificaría la necesidad de que existan buenas fuentes de redes de apoyo para amenguar la sobrecarga diaria que deben enfrentar las madres, estudiantes y trabajadoras.

Derechos humanos:

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un documento que sirve de plan de acción global para la libertad, la igualdad, protegiendo y promoviendo los derechos de todas las personas en todo sitio del mundo. Fue la primera vez que los países acordaron las libertades y derechos que merecen protección universal para que todas las personas vivan su vida en libertad, igualdad y dignidad.

El trabajo de la declaración de los derechos humanos comenzó el año 1946 donde estaban presentes diversos países. Lo que impulsó a realizar dicha declaración fue los actos de inhumanidad efectuados durante la segunda guerra mundial.

La Declaración contiene 30 derechos y libertades que pertenecen a todas las personas y que nadie puede arrebatarse. Los derechos que se incluyeron siguen siendo la base del derecho internacional de los derechos humanos. Actualmente, la Declaración sigue siendo un documento vivo.

A pesar de que fueron declarados los 30 derechos en 1948, las mujeres siguen siendo violentadas, excluidas y marginadas, ya que, estos derechos no son obligaciones para los países, aunque los ratifiquen, no existen mecanismos para ello, dependen también de las políticas públicas y sociales de cada nación.

“Hay en las últimas décadas dos historias paralelas. Una de las luchas de las mujeres por su liberación, por sus derechos, el feminismo. La otra, el desarrollo y la ampliación en organismos y redes no-gubernamentales internacionales, en gobiernos y sociedades de las demandas de derechos humanos, y el papel de las mujeres en la lucha por la defensa de los derechos humanos” (Jelin, 1994, p.7).

Por lo cual, en el año 1979 se aprobó la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, instrumento clave de Naciones Unidas en la protección de los derechos de las mujeres. En el año 2010 se creó ONU

Mujeres, organismo de Naciones Unidas centrado en impulsar la igualdad de género en el mundo, una de las luchas de las mujeres por su liberación.

En la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), se establecen que los Estados tienen la obligación de garantizar los derechos humanos de las mujeres, y a prevenir, investigar y sancionar todas las formas de violencia, así como reparar a las víctimas. Pero, aunque ha habido logros significativos, en ningún país del mundo se ha conseguido la plena igualdad de género, ya que, aún se visibilizan las brechas de género y vulneración a los derechos de la mujer.

“Es notable que, a pesar de las normas y de los pactos de poder que los excluyen o subordinan, esos nuevos sujetos han alcanzado logros enormes, aunque todavía sean insuficientes (Lagarde, M, 2018).

Como principales derechos se decretaron:

- Derecho a la vida, derecho a no sufrir discriminación ni violencia por el hecho de haber nacido mujeres.
- Derecho a no ser maltratadas ni asesinadas por sus parejas o ex parejas, a no vivir con el miedo constante a ser agredidas sexualmente con impunidad.
- Derecho a no ser discriminadas en el trabajo ni en el acceso a los recursos económicos y de producción.
- Derecho a la libertad y la seguridad personal. Tienen derecho a vestirse como quieran, a decidir sobre su cuerpo, su sexualidad y su reproducción sin coacción ni presiones.
- Derecho a expresarse libremente, a hablar alto y reclamar sus derechos sin miedo a ser encarceladas, perseguidas o asesinadas por ello.
- Derecho a la vida política y pública, tienen derecho a elegir y tomar cargos públicos.

- Derecho a igualdad de condiciones entre mujeres y hombres en el acceso a la educación. A estudiar lo que quieran y a una educación sin estereotipos.
- Derecho a decidir sobre su vida sexual y reproductiva, sobre si tener o no hijos, sobre su orientación sexual e identidad de género.
- Derecho a la libre elección del matrimonio, sin matrimonios prematuros ni forzados

En nuestro país los diversos gobiernos han creado instituciones y un Ministerio donde se busca promover y resguardar los derechos de las mujeres y la igualdad de género como lo es el Ministerio de la mujer y equidad de género creado el 1 de junio del año 2016. Sus principales objetivos son:

-Trabajar para que todas las mujeres sean tratadas con respeto y sin discriminación.

-Incentivar la participación de las mujeres en los espacios de toma de decisión y en las organizaciones sociales y políticas.

-Impulsar la corresponsabilidad de hombres y mujeres en el cuidado de los hijos, hijas y familiares y las labores del hogar. Estudia la situación de las mujeres y la equidad de género en el país para atender mejor sus necesidades.

-Velar por el respeto y cumplimiento de los derechos humanos de las mujeres, de acuerdo con los tratados y convenciones internacionales que Chile ha suscrito.

-Elaborar políticas públicas que respondan a la diversidad de mujeres que habita el país; para las que son madres y las que no lo son, las que tienen un trabajo remunerado fuera del hogar y las que lo hacen en la casa, de pueblos originarios, rurales y urbanas, de la diversidad sexual y de las distintas edades y etapas de la vida. (2017, *Ministerio de la mujer y equidad de género*)

Caracterización de la Universidad católica Silva Henríquez:

Se inicia en 1982, con la creación del Instituto Profesional de Estudios Superiores Blas Cañas, institución que nace con el sólido apoyo del Cardenal Raúl Silva Henríquez.

En 1990 el Ministerio de Educación, aprueba su funcionamiento como Universidad Blas Cañas y en 1993, la Conferencia Episcopal de Chile la reconoce como católica, incorporando junto a la Congregación Salesiana de Chile como socios activos de la institución.

En 1999, tras la modificación de sus estatutos generales, los Salesianos se hacen cargo de la dirección superior del plantel y se autoriza el cambio de nombre a Universidad Católica Silva Henríquez. Cuatro años más tarde obtiene su plena autonomía y el año 2006 la Conferencia Episcopal traspasa toda la gestión de la Universidad a la Congregación Salesiana.

Durante los 38 años de trayectoria, el sueño del Cardenal se ha ido materializando bajo los valores y principios de un proyecto educativo acreditado, inclusivo y trascendente, que está comprometido con la excelencia académica en cada uno de sus programas de pregrado, postgrado y formación continua.

Actualmente la universidad posee más de 158.500 metros cuadrados de terreno y 41.000 metros construidos repartidos en 2 Campus; Campus Central: que alberga las dependencias de Casa Central, Carmen 350, Casona San Isidro y Casona Violeta Parra, en Santiago; y Campus Lo Cañas, en La Florida, Santiago. Cuenta con piscina, auditorios, bibliotecas, laboratorios, centros de simulación de excelencia, entre otros, para acoger las necesidades educacionales de los y las estudiantes.

La universidad ha tenido 38.000 estudiantes entre 1992-2019, 27.700 egresados hasta el 2019 y 68.000 estudiante en la actualidad en todos los niveles de formación.

Capítulo III. Marco Metodológico

Estrategias de Investigación:

PREGUNTA:

- ¿Cuáles efectos negativos tiene la sobrecarga de labor estudiantil, maternal y laboral en la salud mental de las mujeres que estudian en modalidad vespertina en la Universidad Católica Silva Henríquez?

OBJETIVOS

Objetivo general:

Identificar los efectos negativos de la sobrecarga en la salud mental de madres, trabajadoras y estudiantes de modalidad vespertina de la Universidad Católica Silva Henríquez de diversas carreras durante el año 2023.

Objetivos específicos:

- Describir la percepción de las entrevistadas sobre su salud en general.
- Distinguir las principales condiciones de salud mental que padecen o han padecido las mujeres entrevistadas.
- Definir cuáles son los roles que les producen más agotamiento según la propia percepción de las entrevistadas.
- Definir roles o actividades que les producen satisfacción o bienestar según la propia percepción de las entrevistadas.

La investigación tuvo como enfoque el método cualitativo, el cual tiene como característica la flexibilidad, “por no estar predeterminado al inicio del estudio. Aunque en la etapa del proyecto, objetivos, métodos y perspectiva teórica son pensados y elaborados de manera interactiva en el desarrollo de la investigación estos componentes pueden variar” (Maxwell 1996). ya que, la realidad es cambiante y no absoluta, lo que puede ir variando en la investigación.

Esto basado en lo que señala Patton en Vasilachis, (2006) “No constituye, pues, un enfoque monolítico sino un espléndido y variado mosaico de perspectivas de investigación” (p.26), es decir, que esta investigación al ser de corte cualitativa no se redujo a una sola implementación de datos, sino más bien abierto a una amplia gama de discursos que permitió conocer el contexto y la realidad en las mujeres que estudian, trabajan y son madres.

Por otro lado, Creswell (1998) confirma lo mencionado “Quien investiga construye una imagen compleja y holística, analiza palabras, presenta detalladas perspectivas de los informantes y conduce el estudio en una situación natural”. Lo que influyó a construir una investigación realista enmarcada en lo que los sujetos de investigación viven y sienten.

Paradigma.

Este trabajo se desarrolló empleando un paradigma interpretativo, el cual “se ha dicho que se presentaba como una alternativa a las limitaciones del paradigma positivista en el campo de las Ciencias Sociales y de la Educación, al considerar las diferencias de éstas con relación a las Ciencias Naturales. Este paradigma tiene sus antecedentes históricos en la fenomenología, el interaccionismo simbólico interpretativo, la etnografía, la antropología, etc., sus impulsores surgen de la escuela alemana y se considera a Husserl su fundador” (Lorenzo, C p.16).

De acuerdo con el paradigma interpretativo existe una innegable vinculación entre investigador y objeto de investigación, se puso énfasis en los sujetos, en sus

historias, sus creencias, su rol social y sus vivencias.

“Estas comprenden un conjunto de habilidades, presunciones y prácticas que los investigadores emplean para ir desde su paradigma al mundo empírico. Las estrategias ponen a los paradigmas de interpretación en acción. Al mismo tiempo, conectan al investigador con métodos específicos de recolección y análisis de materiales empíricos” (Vasilachis, 2006, p.20).

Se abordó el fenómeno desde una perspectiva histórica y psicosocial, para la comprensión del problema de investigación donde se profundiza en la historia de las mujeres en llevar a cabo roles antiguamente impensados, en los cuales en el transcurso de la historia ha ido cambiado esporádicamente tras la transformación de la sociedad.

“Los hallazgos empíricos que se disponen apoyan las hipótesis arraigadas en la creencia de que, por una parte, trabajo y familia se superponen y, por la otra, las emociones individuales, los talentos, las aptitudes y los comportamientos se desbordan mutuamente entre ambos dominios”. (Piotrkowski y Crits-Christoph, 1981; Belski, Perry-Jenkins y Crouter, 1985; Kelly y Voydanoff, 1985).

Para comprender la problemática fue necesaria la participación de los sujetos involucrados, en este caso las mujeres estudiantes, trabajadoras y madres permitiendo profundizar y comprender desde sus propios discursos. De este modo, se considera importante la no neutralidad del paradigma, además, desde la perspectiva de las estudiantes se reconoce que cada persona otorga un significado diferente según lo que acontece en sus vidas y en lo relacionado a nuestro objetivo de estudio. Por lo tanto, lo que se pretendió fue develar que la realidad es diversa, multifactorial y flexible atendiendo la existencia de una realidad poco investigada y analizada.

Enfoque:

El enfoque desde el cual se indaga el problema en la investigación es el cualitativo, ya que, de acuerdo con nuestro objetivo de investigación es el que se adaptó de mejor manera para facilitar el conocimiento de la realidad investigada.

Según Irene Vasilachis (2006) “las características que aluden a las particularidades del método: la investigación cualitativa es interpretativa, inductiva, multimetódica y reflexiva. Emplea métodos de análisis y de explicación flexibles, y sensibles al contexto social en el que los datos son producidos. Se centra en la práctica real, situada, y se basa en un proceso interactivo en el que intervienen el investigador y los participantes” (p.29).

Este enfoque por ser flexible nos permitió utilizar el desarrollo de preguntas a medida que se realizaron las entrevistas por medio de la interpretación permitiendo comprender las experiencias comunes, vividas por los individuos respecto al fenómeno o proceso, por ende, se recogieron datos de cada madre estudiante y trabajadora, frente a su realidad familiar, académica y laboral, de tal modo que se interpretó de mejor modo la problemática.

Como característica de la investigación cualitativa es tener un diálogo y relación cercana con el sujeto de estudio. Considerando aquello, esta metodología fue vastamente relevante para el interés del presente trabajo donde se valorizó cada percepción de las personas entrevistadas comprendiendo sus propios contextos.

Con esto se puede afirmar que, en el acto del habla o discurso de las 10 mujeres entrevistadas **nos** confieren una narrativa particular pero que también se vio que es compartido por todas, de distintas maneras. Y esto hace que señalasen un camino para la comprensión e interpretación de la información recopilada, teniendo en cuenta los principios básicos que sustenta la metodología cualitativa.

Método estudio de casos.

Se aplicó el método de estudio de casos como medio para indagar y conocer los efectos de la sobrecarga en las mujeres, dado que a lo largo de la recopilación de datos fue un tanto compleja la recolección de información que abordara las tres áreas deseadas a investigar, que es conocer cómo afecta en la salud mental al ser madres, trabajadoras y estudiantes, Según Kracauer (1952), un análisis cualitativo de contenido permite revelar las categorías latentes, ocultas del significado en un texto e independiente de su contenido manifiesto. Siendo precisamente lo que se buscó obtener.

“El estudio de casos, implica un entendimiento comprensivo, una descripción extensiva de la situación y el análisis de la situación en su conjunto, y dentro de su contexto” (Murillo, 2013, p.3)

Donde se recopiló la información generada desde las propias experiencias de las entrevistadas.

Fue elegido el método mencionado, ya que, “en el estudio de casos es una investigación procesual, sistemática y profunda de un caso en concreto. Un caso puede ser una persona, organización, programa de enseñanza, un acontecimiento, etc.” (Murillo, 2013, p.4)

Se intentó indagar en sus sentimientos, rutinas, malestares mentales, etc., lo que reforzó la postura de regirse bajo este método, dada la poca existencia de información que existe respecto al tema.

Fue oportuno construir esta investigación en base a lo que ya se ha mencionado, dado que es un campo relativamente nuevo en el que se está indagando, ya que, el método de estudio de casos permite obtener un conocimiento más amplio sobre el fenómeno mencionado anteriormente.

Técnicas de recolección de la información:

La presente investigación comprendió la técnica de la entrevista semiestructurada, ya que, lo que se pretendió es obtener información y experiencias de las entrevistadas, con la finalidad de recolectar sus discursos para lograr comprender las vivencias de los individuos en cuestión.

“Las entrevistas cualitativas se emplean actualmente cada vez más en las ciencias sociales como un método de investigación por derecho propio y existe un cuerpo creciente de publicaciones metodológicas sobre el modo de llevar a cabo la investigación con entrevistas” (Kvale, S. 2012).

El objetivo de realizar la investigación con entrevistas semiestructuradas es obtener la información y la recolección de datos con la mayor transparencia posible y respetando el discurso de cada una de los sujetos de estudio.

“En la entrevista semiestructurada es esencial que el entrevistador tenga una actitud abierta y flexible para poder ir saltando de pregunta según las respuestas que se vayan dando o, inclusive, incorporar alguna nueva cuestión a partir de las respuestas dadas por la persona entrevistada” (Folgueiras, P, 2016, p.3).

Identificación y descripción de las técnicas de producción de Información

La presente investigación comprendió la técnica de la entrevista semiestructurada, ya que, lo que se pretendió es obtener información y experiencias de las entrevistadas, con la finalidad de comprender las vivencias de los individuos respecto al tema en estudio. “Las entrevistas cualitativas se emplean actualmente cada vez más en las ciencias sociales como un método de investigación por derecho propio y existe un cuerpo creciente de publicaciones metodológicas sobre el modo de llevar a cabo la investigación con entrevistas” (Kvale, S. 2012).

Criterios de selección de informantes:

- 10 mujeres que actualmente estén ejerciendo roles de estudiante, trabajadoras dependientes y madres de familia.
- Estudiantes de la Universidad Católica Silva Henríquez sede Casa central de modalidad vespertina.
- Las entrevistadas deben pertenecer al rango etario entre los 19 a 47 años, porque en ese rango, por lo general, tienen hijos menores de edad.
- Mujeres que accedan a participar y proporcionar información para una investigación de trabajo final de graduación.

Criterios de validez

Para lograr respaldar la investigación se usaron diferentes criterios que resguardaran la validez de la presente investigación.

Un apartado de “Criterios de validez en la investigación cualitativa actual” escrita por Cristina Moral Santaella en el año 2006 indica que “Al conocimiento verdadero se accede a través del diálogo, por tanto, se pasa de una validez objetiva (del período tradicional y moderno) a una validez comunal a través de la argumentación de los participantes en el discurso”. Esta validez comunal nunca está fijada o es invariable, sino que es creada por la comunidad y está condicionada por el momento histórico y temporal donde vive la comunidad. Esta validez se asocia también con una serie de consideraciones morales de emancipación y búsqueda de lo auténticamente humano (Lincoln y Guba, 2000).” Dicho esto, “se quiere especificar que los discursos obtenidos después de ser recopilados se espera una semejanza entre ellos, lo que sería otro indicador de validez a lo que se está exponiendo.” (Santaella, C. M. 2006) Por lo tanto, se recopilaron entrevistas de todas las mujeres escogidas y se develaron semejanzas de acuerdo con los objetivos.

Por último, añadir el criterio de triangulación que plantea:

“Los datos que se obtienen de diversas fuentes (documentos, informantes, contextos) se contrastan, ayudando a corroborarse y también a encontrar diferencias que pueden señalar dimensiones alternativas no contempladas previamente” (Vázquez L, 2018, pág. 5).

Se utilizó el criterio de validez de triangulación. Este se entiende como “una herramienta enriquecedora que le confiere a un estudio rigor, profundidad, complejidad y permite dar grados variables de consistencia a los hallazgos”. A la vez permite reducir sesgos y aumentar la comprensión de un fenómeno” (Okuda & Gómez, 2005, pág. 7-8).

Los siguientes criterios permiten que este estudio, tenga mayor grado de eficacia:

1- Credibilidad: En este sentido para validar cada información que se ha recopilado con las mujeres, madres, y estudiantes de la UCSH, será necesario verificar los investigadores comprendieron lo que querían manifestar en la investigación, acercándose lo más posible a la realidad de las entrevistadas y que la información recopilada sea indudablemente válida.

2- Transferibilidad o aplicabilidad: En este sentido se puede dar a conocer que los resultados de este estudio al ser interpretada de forma detallada, debiendo describir todas las características que se encuentren, ya sea del lugar, de las personas, de los instrumentos utilizados de los tiempos utilizados, sus fases, etc, esto es para que se pueda aplicar el estudio en otros establecimientos de similares características o bien en alguna otra problemática relacionada con la sobrecarga de responsabilidades en estudiantes.

3- Saturación de la información: Se entenderá como válido cuando ya no exista nueva información que pueda aportar a la investigación por lo que, cuando después de realizar las entrevistas a las estudiantes vespertinas de la UCSH y al obtener respuestas no existan nuevos antecedentes de haber observado condiciones de salud mental que afecten en la persona entrevistada. se dara por finalizada la recolección de datos.

Definición de las categorías de análisis

<u>Objetivos Específicos</u>	<u>Categorías</u>
-Describir la percepción de las entrevistadas sobre su salud en general.	Autopercepción sobre su salud en general
-Distinguir las principales condiciones o enfermedades de salud mental que padecen o han padecido las mujeres entrevistadas.	Principales condiciones de salud mental padecidas.
- Definir cuáles son los roles que les producen más agotamiento y cuales más bienestar	Roles que producen agotamiento y bienestar.

Plan de Análisis.

Para obtener hallazgos que aporten al campo profesional y logren responder a la pregunta de investigación, es pertinente utilizar un método de análisis que ayude a ordenar la información de manera que sea comprensible y coherente, como también que permita presentar conclusiones que reflejen los discursos de las personas entrevistadas.

Para ello, se utilizará la técnica del análisis categorial simple, el cual comprenderá dos (3) niveles o etapas:

a) La primera etapa del presente plan de análisis consiste en la realización de las entrevistas a la comunidad universitaria, mujeres estudiantes, madres y trabajadoras, en un rango de edad de 19 a 47 años.

b) La segunda etapa corresponde a la codificación de las entrevistas y posteriormente la categorización y subcategorización de los códigos obtenidos en ellas. Esto se realizará mediante un método exploratorio, el cual se refiere a que no existe mucha información y datos sobre el tema investigado, lo cual se indagará y recaudará información relevante para esta investigación, dando como resultado una visión aproximada del tema.

Objetivos Específicos	Categorías
Distinguir los principales trastornos de salud mental que sufren o han sufrido las mujeres entrevistadas.	Principales Condiciones
Identificar las estrategias empleadas por ellas para enfrentar los trastornos en la salud mental que genera la sobrecarga de responsabilidades en la vida cotidiana.	Estrategias

Objetivo General	Objetivo Específico	Dimensiones	Subdimensiones	Instrumentos
Identificar los posibles efectos negativos de la sobrecarga en la salud mental de madres, trabajadoras y estudiantes de modalidad vespertina de la Universidad Católica del Cardenal Raúl Silva Henríquez de diversas carreras durante el año 2023.	1) Distinguir los principales trastornos de salud mental que sufren o han sufrido las mujeres entrevistadas.	Principales Trastornos de las mujeres.	Experiencia en relación a estar diagnosticada con algún trastorno o enfermedad mental.	10 entrevistas semiestructuradas.
	2) Identificar las estrategias empleadas por ellas para enfrentar los trastornos en la salud mental que genera la sobrecarga de responsabilidades en la vida cotidiana.	Estrategias utilizadas	Tratamiento en salud mental.	10 entrevistas semiestructuradas.

Capítulo IV

Descripción del Trabajo de recolección de información

- Gestiones realizadas para acceder a informantes.
- Primer contacto con entrevistados/as.

Para definir la muestra del trabajo final de graduación, se fue pesquisando a las estudiantes en el patio central de la universidad, preguntando grupo por grupo quienes cumplían los criterios de selección, la cuales accedieron a ser entrevistadas sobre sus vivencias con estos roles, luego de eso nos facilitaron su número de contacto y posteriormente concretar la entrevista.

Se estuvo en la Universidad varios días durante el horario vespertino buscando y dialogando con algunas estudiantes, creando un momento para conocerlas un poco y darles a conocer nuestra investigación, mostrándoles la entrevista que se les haría, logrando concretar varias reuniones, en donde pudimos conversar más con ellas y conocer parte de su historia, situaciones que viven diariamente en torno a los 3 roles que están ejerciendo en la actualidad

No obstante existieron numerosas dificultades, varias de las potenciales entrevistadas nos cancelaron por diferentes motivos, algunas estaban con licencia médica, por lo complejo que se ha tornado la sobrecarga, otras porque van a ser madres nuevamente, etc., por otra parte los días destinados a las citas con las estudiantes a entrevistar tuvieron que ser reevaluados y cambiados, ya que, incluso en una oportunidad la universidad, (donde fue el lugar de encuentro más conveniente tanto para la entrevistadas como para nosotras las investigadoras), cerró sus puertas por corte de agua.

Por estos motivos se requirió más plazo para el cumplimiento de la totalidad de las entrevistas que se desean aplicar

Fue pertinente utilizar un método de análisis que ayudó a ordenar la información de manera comprensible y coherente, como también que permitió presentar conclusiones que reflejan los discursos de las personas entrevistadas. Para ello, se utilizó la técnica del análisis categorial simple, el cual comprendió dos niveles o etapas:

a) La primera etapa del presente plan de análisis consistió en la realización de las entrevistas a la comunidad universitaria, mujeres estudiantes, madres y trabajadoras, en un rango de edad de 19 a 47 años las que fueron grabadas con el consentimiento de las personas y luego transcritas para su análisis.

b) La segunda etapa correspondió a la codificación de las entrevistadas y posteriormente la categorización y subcategorización de los códigos obtenidos en ellas, para lo cual se aplicó el siguiente procedimiento.

Presentación de los sujetos informantes:

Nombre	Edad	Estudios Vespertinos	Cantidad de Hijos	Cantidad de Trabajos
Sujeto 1	28	Pedagogía Básica	1	2
Sujeto 2	19	Ingeniería Comercial	1	3
Sujeto 3	27	Trabajo Social	1	1

Sujeto 4	26	Trabajo Social	1	1
Sujeto 5	36	Trabajo Social	2	1
Sujeto 6	47	Pedagogía Básica	1	1
Sujeto 7	42	Pedagogía Básica	2	1
Sujeto 8	34	Ingeniería Comercial	1	1
Sujeto 9	34	Trabajo Social	1	1
Sujeto 10	39	Trabajo Social	2	1

Matriz de análisis

ANEXO PLANILLA EXCEL

Análisis por Categorías:

1- Percepción de salud en general.

Se visualiza que la mayoría de las mujeres refleja una evidente mala calidad de salud general. Algunas con enfermedades de base lo cual afectan en su rendimiento y el diario vivir.

Se observa también que cada una de ellas vive preocupada por sus distintas responsabilidades y genera una baja motivación para realizarlas. por ejemplo, como lo menciona el sujeto 7:

“Tengo salud a medias porque tengo enfermedades de base y me produce mucho agotamiento.” “Está deteriorada, me siento más cansada, me cuesta cumplir con los plazos en trabajos, en mis notas he notado que bajé el rendimiento”

La sujeto número 8, señala que su salud física está bien, pero psicológicamente ha tenido que recurrir a especialistas

“Yo creo que física yo me siento bien, pero mental yo creo que mucho estrés siempre vivo con estrés todo el tiempo, ansiedad. Fui a un médico y me derivo a un psicólogo”

Otra de las entrevistadas como la sujeto 1 indica que no solo ha tenido a nivel mental sino que también en su salud física

“Inicialmente en mi cuerpo se empezó a manifestar, nunca antes se me cayó el pelo, nunca antes sufrí de tanto dolor de cabeza, en mi cuerpo se empezaron a manifestar a veces erupciones en la piel, quizás me picaban y lo asocié a psoriasis nerviosa, dolor de cabeza por nervios, por acumulación de cosas, en cuanto a lo económico también es un factor muy importante que desencadena muchos síntomas psicológicos y angustiantes en el proceso”.

En el relato se indica que ya no es solo el malestar físico sino que también ha repercutido en su salud física.

La entrevistada número 2, también señala que su salud mental ha estado bastante deteriorada.

“Estuve con problemas de salud mental como crisis de pánico y ansiedad”. Comenta también el momento exacto cuando se dio cuenta que debía pedir ayuda:

“ Una anécdota podría ser por ejemplo una vez salí tarde de la pega y justo tenía una presentación, yo había notado muy en bajo que tenía crisis de pánico porque tenía taquicardia y la ansiedad comenzó y esa vez me vino en el metro la crisis de pánico y corrí a la u a toda velocidad para poder hacer la presentación, aparte que justo esa vez se había tirado una persona en el metro entonces estaba la escoba, fue horrible entonces yo llegué entre a la sala, me bajó la adrenalina y me desmayé y fue ahí donde identifiqué que tenía que bajar un poco”

Por lo general, todas las personas entrevistadas no se sienten con una óptima salud ni física ni mental.

Los resultados exhibidos se relacionan con lo señalado por los autores Barnett y Baruck:

“La relación entre el desempeño de múltiples roles y el bienestar de la mujer es un tópico que todavía genera controversias y cuyas implicaciones no han sido cabalmente comprendidas” (R.C. Barnett y G.K. Baruch, 1991) Además, son poco visualizadas, ya que, hay escasas investigaciones que mencionan el tema de las consecuencias de los diversos roles de la mujer en la sociedad contemporánea.

Lo anterior se complementa por lo expresado en el siguiente texto:

“El desempeño de roles múltiples es una fuente de estrés y conflicto que afecta negativamente la salud física, el bienestar psicológico y la productividad” (Scarr, Phillips y Mc Cartney, 1991)

Lo que señalan los autores se ve fielmente reflejado en los discursos de los sujetos de investigación, ya que, en su totalidad señalaron no sentirse del todo bien o sanas a nivel de salud física o mental.

2- Categoría: condiciones de salud mental

Mediante las entrevistas se visualiza que las personas individualizadas tienen algunos síntomas y condiciones bastante similares, puesto que, en más de una ocasión han sido afectadas en el área salud mental por la sobrecarga de responsabilidades. La perspectiva de salud mental tiene que ver con el poco avance que ha tenido esta problemática en la sociedad y que instituciones y organizaciones públicas y/o privadas no son garantes.

La tendencia de las 10 mujeres madres, trabajadoras y estudiantes se ve reflejado como un síntoma de estrés, crisis de pánico, ansiedad, mal dormir, entre otras condiciones, lo cual provoca reacciones negativas en el estado biológico de ellas.

Sujeto 8: “Tengo trastorno de ansiedad, me cuesta dormir, y he tenido crisis de pánico.”

Sujeto 10: “El estrés es mayor que todo, estoy con un psicólogo actualmente y en la pandemia tuve que tomar apoyo psiquiátrico, me dio una depresión, insomnio”

Sujeto 5: “Ansiedad, me han dado ataques de ansiedad...me faltaba el aire al

respirar más, al abarcar más aire y la gente tendió a como que igual abríame un poco, me saque la bufanda, el polerón cachay, pero igual así he intentado controlar eso, igual que me dan ataques de llanto, me dan ganas de llorar”

Sujeto 6: “Estoy durmiendo a saltos, despierto en la noche preocupada, que no hice esto, o mañana tengo que entregar algo, entonces estoy durmiendo ininterrumpidamente.” (hubo un error en el sentido que usó la entrevistada en la palabra ininterrumpida, se refirió a que dormía con muchas interrupciones).

Estos discursos que expresan la sujeto 8 y 10, nos da evidencia de cómo tan solo no poder dormir refleja una sintomatología que provoca la sobrecarga de responsabilidades y afecta a la mayoría de las mujeres entrevistadas.

También existe una tendencia significativa a que no toman las precauciones correspondientes cuando ven que están siendo afectadas por alguna de estas situaciones. Solo tratan de seguir con su rutina diaria, tratando de controlar y de no afectar a la gente que los rodea. Toman de “forma inadecuada el afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal”. (Saboría, 2015, vol.32) Lo cual genera que los trastornos vayan en aumento, a un punto donde obligatoriamente se busca pedir ayuda.

3- Categoría: roles que producen agotamiento:

En cada una de las entrevistadas, se nota una sobrecarga de responsabilidades, puesto que la mayoría no tenía apoyo de una pareja o padre de los hijos/as, si no que recurren a red de apoyo, padre o madre u otro adulto para apoyar en el cuidado de sus hijos y así ellas puedan desarrollarse

en sus carreras y trabajos. Sin embargo, como señala la sujeto número 6, durante la entrevista se le pregunta por la red de apoyo que podría tener y ella menciona que su esposo e hija son su máxima red de apoyo, mencionó también a su madre, quien no vive con ella, pero siempre puede cuidar de su hija mientras ella asiste a la universidad.

Por el contrario, la sujeto 10, al preguntar sobre su red de apoyo señala que sabe que tiene el apoyo de la red pero no utiliza esta ayuda para no molestar.

Las mujeres entrevistadas mencionan que el trabajo y el estudio son la mayor carga y que ellas priorizan en tener un título para un futuro mejor.

También nos señala la sujeto 5, sentir que no está cumpliendo como ella quisiera su rol de madre y esto la angustia

“A veces no me siento buena mamá”, “Es difícil, porque pucha no estoy constantemente en mi casa entonces entre mi abuela, mi mamá me ayudan con el niño, pero aun así estoy presente o sea igual intento hacer lo más que puedo, dentro de lo que cabe en temas de enseñanza y todo, pero si se ha visto disminuido el tema de mi presencia ahí porque paso en la universidad, si no estoy en la universidad, estoy en el trabajo y cuando llegó el ya está durmiendo” Se ve coartada su presencia y rol como mamá.

“En el caso de las madres, ellas deben de velar por el cuidado de sus hijos y cuando ellas trabajan y estudian ya no les da tiempo para dedicarse por completo a sus hijos, ya que ellas deben de cumplir con otras responsabilidades y en algunos casos ellas sienten que están descuidando a sus hijos y a su familia por cumplir las demás tareas” (Ramírez, 2014, p. 21).

La tendencia es que en totalidad las entrevistadas se sienten bastantes agotadas físicas y psicológicamente con respecto a los 3 roles que ejercen en forma simultánea.

4.-Categoría bienestar

Como se señaló en el supuesto de investigación, las mujeres al cumplir roles fuera del hogar se sienten agotadas, en algunos casos culpables por estar fuera del hogar tantas horas al día, lo que se ve reflejado en que solo 4 de las 10 entrevistadas señalaron concretamente qué factores de su rutina les producían bienestar, lo cual, es un antecedente que reafirma que su estado de salud mental se ve afectado por la diversidad de roles.

Lo manifestado por las 4 entrevistadas de lo que les produce satisfacción y bienestar es pasar momentos con sus hijos e hijas, tener fines de semana de calidad con sus familias.

Sujeto 3: “pero creo que es un esfuerzo para luego tener una recompensa, es algo a cambio de otro igual trato de explicarle a mi hijo como por los tiempos por no estar tanto con él y no ser participe en la semana, porque el fin de semana estoy más tiempo con él compartimos más y me involucro más en la crianza”.

Sujeto 8: “La familia es mi lugar seguro”

El rol de madre les produce un estado de tranquilidad y bienestar. Las narrativas hacen referencia a una búsqueda de su bienestar familiar personal, laboral, estudiantil, buscando oportunidades y mejoras en su calidad de vida.

“Las mujeres han demostrado ser capaces de asumir con gran destreza, habilidades y cualidades como: responsabilidad, autoridad, armonía, seguridad de sí misma, promoviendo así, cierta independencia, estableciendo nuevas valoraciones, emociones y afectos, que cambian la realidad actual de

los escenarios familiares, renovando la relación entre trabajo, familia y estudio.” (Marín, Infante y Rivero, 2002).

Sin embargo, necesitan redes de apoyo que logren mitigar el agotamiento y la afectación de condiciones que afecten su salud mental “Los hallazgos empíricos muestran que, en presencia del conflicto trabajo-familia, los trabajadores experimentan una actitud negativa o estrés” (Kossek, Colquitt y Noe, 2001).

Además, se ratifica que sólo el hecho de ser mujer está en desventaja con respecto a los hombres.

“Se confirma que ser mujer es un factor de vulnerabilidad en prácticamente todos los ámbitos evaluados, coincidiendo con lo encontrado en estudios en población universitaria y población general chilena. Condicionantes socioculturales y biológicos permitirían que las estudiantes perciben como amenazas muchos de los eventos vitales a los que se ven enfrentadas, incidiendo negativamente en su salud mental”. (Vicente P, Rioseco P, Saldivia S, Kohn R, Torres S. 2002. p. 94).

Teniendo en cuenta también la cultura y la sociedad patriarcal que está actualmente “Es notable que, a pesar de las normas y de los pactos de poder que los excluyen o subordinan, esos nuevos sujetos han alcanzado logros enormes, aunque todavía sean insuficientes (Lagarde, M, 2018).

Con esto podemos comprender que las políticas públicas actuales no concuerdan con las nuevas formas de vida tanto para la mujer y su familia, donde aún existen impedimentos en diferentes perspectivas, tanto como los roles que se ejecutan por género, como la decadencia en la salud mental.

Capítulo V

Conclusiones y Sugerencias

Durante el transcurso del presente trabajo final de graduación se hizo bastante complejo recabar antecedentes teóricos que tuvieran como variables los tres roles que realizaban las mujeres entrevistadas, ser madres, trabajadoras y estudiantes, por lo cual, fue un gran desafío lograr aportar con nuevos antecedentes sobre todo en la sociedad contemporánea en que nos encontramos donde la mujer está inserta en todas las áreas de la colectividad, sin embargo, no dejando de lado los roles definidos para ellas como fundamentales en la entidad patriarcal en la que nos encontramos, como el cuidado exclusivo de los hijos, atención y cuidados a la pareja y sus cercanos, labores domésticas, etc. Así generando estrés y condiciones mentales por la exigencia en los ámbitos donde se desempeña, ya sea, con los hijos e hijas, en la universidad y en sus respectivos puestos laborales.

En el proceso de investigación bajo la metodología cualitativa, que buscó conocer la realidad y nos facilitó acceder a la cotidianidad de las 10 mujeres entrevistadas, se dio cuenta que existen varios factores que intervienen en el ser y hacer de cada mujer, conocer los discursos en forma presencial y personal no fue solo oír sus discursos en torno a sus roles sino también ser testigos de sus emociones, temores, satisfacciones tanto en forma verbal como kinésico, además de esto fue conocer la compleja realidad en la que viven, en la que se deben desenvolver tanto como mujer, como profesional, como persona reafirmando su propia identidad y dejando de lado los roles definidos culturalmente exclusivos para las mujeres .

Buscar un lugar dentro las diversas áreas ya sean laboral y estudiantil, es lo que las motiva a querer transformar su realidad, que surge como una necesidad imperiosa y vital para lograr mejorar su calidad de vida y la de su familia, ya sea en cuanto a lo económico, académico, crecimiento personal y poder tener los conocimientos necesarios para desenvolverse en la sociedad actual.

En esta búsqueda de identidad se hace evidente la necesidad de ciertos elementos y puntos de apoyo para lograrlo, es ahí donde se visualiza que no son fáciles de encontrar, puesto que el realizar esta multiplicidad de roles, genera un agotamiento emocional, físico y mental, el cual deben insertarse en una sociedad que las frena, las cuestiona y también las sanciona, llevando a la discriminación, esto porque no responden a los patrones culturales asignados.

Estos patrones se identifican como la presencia femenina en el hogar, el crecimiento y cuidado de los hijos, señalando en esto el rol que debe cumplir la mujer y que esta es su responsabilidad.

Afrontar estas dificultades, es enfrentarse a la presión ejercida por las personas fuera y dentro del hogar, esto puede nacer desde la familia de origen, la pareja o la misma sociedad que critica a la mujer que ejerce más de un rol. El requerimiento de los hijos es la mayor exigencia, deben tener una responsabilidad en la esfera del trabajo y académico, además de su propia exigencia para poder dar cumplimiento a todas las actividades que desarrolla en su cotidianidad, pero siempre cuestionando su propio actuar.

Las mujeres entrevistadas deciden entrar a estudiar una carrera universitaria para mejorar la calidad de vida de ella y sus familias, las cuales tratan de transformar estos roles, en los que se mueven buscando un equilibrio para lograr este desafío.

Al buscar este equilibrio en sus vidas y poder realizar la multiplicidad de roles bajo la presión ejercida por la sociedad, ellas siguen forzando e intentando demostrarse a sí mismas que son capaces de compatibilizar estos roles, respondiendo a una identidad como madres, esposas, trabajadoras, estudiantes, hijas, amigas etc., que las hace completarse y que no se contraponen unas de otras, tampoco se excluyen, sino que todas estas identidades son necesarias para lograr el crecimiento y desarrollo de sí mismas.

Con esta investigación nos desafiamos como sociedad a visualizar una cultura que deje de ver, que las responsabilidades son la labor de la mujer o que el bienestar y crecimiento de la familia fuera fundamental que sea realizado solo por la mujer, evidenciando que los aportes que se realiza dentro del hogar no puedan ser compartidos y asumidos por hombres, mujeres, padres o madres. Refiriéndose nuevamente a que existe una construcción cultural que designa y estampa las labores, roles y funciones.

Según Segato (2016), plantea la necesidad de un cambio social profundo, un quiebre en la estructura patriarcal arcaica en la que estamos inmersos, esto no deja que las reformas sociales cambien en torno al sistema ya establecido. Por esto el Trabajo Social y las ciencias sociales son importantes y relevantes para generar transformaciones en la forma de pensar y actuar frente a temáticas que suelen ser difíciles de manejar y de trabajar.

En base a estos antecedentes es importante plantear y visibilizar lo fundamental que es profundizar en torno a los conocimientos que se tienen de la sobrecarga de responsabilidades en mujeres y en los diferentes contextos, roles y funciones que existen.

Se señala que los roles de ser madre y trabajadora son los que tienen mayor demanda para ellas, y el rol de estudiante a la mayoría la hace querer tener un futuro mejor para ellas, sus hijos y familia, pero no dejan de lado la carga académica que posee el estudiar, solo se enfocan que teniendo una carrera profesional pueden llegar a tener mejores sueldos, mejores trabajos y de por sí mejorar la calidad de vida y no tener una dependencia económica.

De ello, resulta necesario y no menos relevante mencionar los efectos que producen esta sobrecarga de responsabilidades, donde se evidencia claramente algunos síntomas que se genera en la salud general y mental de estas mujeres. En la

narrativa nos mencionan con una gran tendencia que sufrían crisis de pánico, ansiedad, depresión y varias otras condiciones, las cuales afectan directamente en la salud por supuesto, pero también en el rendimiento, al ejercer cada uno de estos roles se sienten cansadas, sin ánimos de cumplir con sus labores en el trabajo, en el hogar, y académicamente se desmotivan lo cual cae en querer congelar o simplemente dejar la carrera universitaria.

“A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental. Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental” (OMS, 1998).

La Organización Mundial de la Salud, señala que existen factores que afectan a la salud mental de las personas. Se confirma que el contexto social, la exposición a diferentes situaciones pueden traer estas enfermedades y condiciones, las cuales van deteriorando la vida de ellas.

Cabe destacar que la pregunta de investigación ¿Cuáles efectos negativos tiene la sobrecarga de la labor estudiantil, maternal y laboral en la salud mental de las mujeres que estudian en modalidad vespertina en la Universidad Católica Silva Henríquez? tiene respuesta, donde la totalidad de las entrevistadas presentan o presentaron en algún momento condiciones de salud mental como estrés, crisis de pánico, ansiedad, y cuando el malestar se manifestaba frecuentemente o les impedía realizar sus actividades diarias, requerían ayuda de profesionales tanto como del área de salud física, como mental y además de acudir a las redes de apoyo cuando tenían disponibilidad de aquello. Mediante la muestra, se evidenció efectos negativos en la sobrecarga de estos roles, los que se reflejan cómo viven el día a día, en el

ritmo de vida que llevan las entrevistadas y cómo se enfrentan a estas situaciones.

En el trabajo social:

La presente investigación se basa en la disciplina del trabajo social donde sus principios generales en la profesión se fundan en valores indivisibles y universales de la dignidad humana, la libertad como está estipulado en la Declaración Universal de Derechos Humanos.

Uno de los principios generales de la profesión es la “igualdad de oportunidades, de derechos, de equidad y de participación desde la convicción de que cada persona tiene capacidades para una mayor calidad de vida” (Aguilar M, 2013, p.75). Además de la “promoción integral de la persona, considerada como un todo, desde sus capacidades potenciales y los múltiples factores internos y externos circunstanciales. Supone superar visiones parciales, unilaterales, así como integrar la intervención a través de la interprofesionalidad” (Aguilar M, 2013, p.75).

Es por esto por lo que esta investigación es pertinente en el área de las ciencias sociales, ya que, se visualiza una falta de equidad en los roles de género, afectando a la sociedad en su totalidad, pudiendo ser poco consecuente con lo mencionado anteriormente que es la igualdad de condiciones para todos y todas.

Por lo tanto, se dio a conocer esta problemática con el fin de comprender las directrices que afectaron aún en tiempos modernos a las mujeres, que, a pesar de los esfuerzos gubernamentales y sus políticas públicas, es la base (entiéndase como mujeres, hombres, madres, y padres) la que aún se rehusaría a generar los cambios, por ende, es aquí donde el trabajo social debe generar una intervención activa, dando cuenta de las realidades y sus posibles soluciones a un cambio positivo.

Además, como funciones del trabajador social con respecto a la problemática planteada en la investigación se debe ser gestor de políticas sociales que vayan en

profundo apoyo a las mujeres que cumplen diversos roles en la sociedad porque son generadoras de crianza y calidad de vida para sus familias, se debe promover diversos servicios, investigar para que exista conocimiento y estadísticas con respecto a por ejemplo la deserción en las universidades por problemas de salud mental por sobrecarga de responsabilidades, planificar y administrar diversas prestaciones y servicios en favor de su bienestar social.

Como objetivo general desde el trabajo social, se busca dar respuesta a la necesidad y los problemas que se generan en la relación de estas mujeres con las distintas relaciones que tienen entre las personas, organizaciones e instituciones, desde la crianza de los hijos, la relación con el progenitor, redes de apoyo, relación con docentes, y con sus empleadores, fomentando la sana relación y convivencia siempre priorizando sus derechos y necesidades.

Los trabajadores sociales bajo metodologías con las que funciona el ejercicio profesional, basan sus prácticas sociales donde lo fundamental es mejorar la vida de las personas, desarrollando capacidades en los individuos, concientizarlos sobre sus potencialidades y debilidades, promoviendo su autonomía, lo que se vio fuertemente en las emociones y discursos de las mujeres entrevistadas, sus ansias de seguir creciendo en el área laboral, universitario y como pilar fundamental del hogar, sin dejar de mencionar los trastornos que esta sobrecarga les ha generado.

“La calidad de vida es un concepto íntimamente relacionado con las posibilidades que tienen las personas de una determinada población para poder desarrollar en su entorno (sin necesidad de salir de él) todas sus potencialidades como seres humanos. Para ser operacionalizada, la calidad de vida debe considerar no sólo las relaciones de las personas con los objetos y bienes económicos y materiales (cuestión ligada más bien al nivel de vida y de consumo), sino fundamentalmente las relaciones de las personas consigo mismas, de las personas entre sí, y de éstas con su entorno y medio ambiente. Así pues, la calidad de vida se logra cuando se establece un equilibrio

ecológico entre las personas y el entorno, capaz de asegurar la continuidad de la vida a la vez que potenciar las posibilidades de las personas en tanto que seres humanos” (Aguilar M, 2013, pp. 212-213).

La situación que logró ser pesquisada dejó grandes desafíos para la disciplina puesto que, es fundamental que la mujer siga desarrollándose en todas las áreas de la sociedad, pero a la vez priorizando su salud física y sobre todo mental.

Para enfrentar estos grandes desafíos desde la profesión, es lograr intervenciones significativas, gestionar y crear proyectos donde se visualice la importancia de estar saludables mentalmente, sobre todo si es el pilar fundamental de la familia, lograr que las mujeres madres, trabajadoras y estudiantes se sientan bien con el medio, con la comunidad, en sus hogares y en el lugar donde estimen desarrollarse.

En organizaciones feministas:

De acuerdo con la visibilización en movilizaciones e intervenciones que han ocurrido al pasar los años a nivel nacional e internacional, se visualizó la participación de una gran cantidad de mujeres, en su mayoría universitarias, con el fin de hacer notar las incidencias existentes en torno a la problematización y sus roles de género.

Lagarde M (2018), Nos señala que “Las mujeres, en particular las creadoras de la cultura feminista han reivindicado desde hace cuando menos, dos siglos esa visión y se han afanado en construirla”. Los que da cuenta que ha sido un arduo camino a lo que hoy son las nuevas reivindicaciones en la mujer, evolucionando en sus roles que sin duda han ido aumentando, desde las raíces de este despertar feminista.

Las organizaciones feministas han tenido un impacto significativo en el campo, desde el trabajo social, como en la investigación de las estudiantes que cumplen con los roles de ser, madres y trabajadoras, defendiendo la igualdad de género, la justicia

social y la eliminación de la discriminación de género, en el cual se han observado varios aportes los que han influido en diversas áreas, como en la conciencia y educación, donde se pretende concientizar y dar a conocer los diferentes petitorios válidos para esta lucha feminista donde trabajan para influir en la formulación de políticas en instituciones académicas y gubernamentales que reconozcan las necesidades de las estudiantes vespertinas que son madres y trabajan. Esto puede incluir la promoción de medidas como horarios flexibles, permisos de maternidad/paternidad, apoyo financiero y de becas, acceso a servicios de cuidado infantil, entre otras cosas.

Por lo que se considera que este movimiento ha sido fundamental para comprender y dar a conocer las dificultades que enfrentan diariamente las mujeres, con múltiples roles, desde un acompañamiento activo, bajo narrativas y discursos que involucran a todos y todas, aportando también con promociones de política de apoyo, su apoyo en la defensa contra la discriminación y el estigma, creación de redes de apoyo, concienciación y lucha contra el estigma de género, aportando y visibilizando las diferentes perspectivas en la lucha de la mujer, algunas estando en los propios zapatos de mujeres cumpliendo con estos roles, las cuales se sienten identificadas con estos temas, por la vivencia y práctica de ello.

Sociedad Capitalista:

Para referirnos a los diversos roles de las mujeres, no podemos dejar fuera el sistema económico neoliberal en el que vivimos, el cual tiene un vasto aporte en las conductas arraigadas en diferentes partes del mundo y en nuestro país, Chile, donde se enmarca bajo el patriarcado y el machismo, siendo así la mujer la principal sostenedora de este sistema, la idea de igualdad bajo este sistema resulta impensable, a esto se refiere una de las filósofas en la lucha feminista, Simone de Beauvoir declarando que “la igualdad entre hombres y mujeres es imposible en el sistema capitalista” (Ramos D, 2018, p. 117).

Es aquí donde las mujeres deben tomar conciencia de su papel y rol en este sistema, donde son ellas mismas las que deben deconstruir los roles asignados por género, la capacidad de poder comprender este punto es primordial dado que saber el origen de esta problemática da pie a posibles cambios y soluciones concretas, desde este punto de vista la explotación hacia la mujer es evidente tanto, considerando que es una fuente de producción y a su vez de reproducción.

En el marco de esta perspectiva se puede dilucidar que es el propio sistema capitalista el que estipula estos roles por género, para así sostener de alguna forma la reproducción y producción óptima de este sistema, puesto que es la mujer (bajo esta perspectiva) la que debe cuidar del hogar y su familia, la que debe tener los hijos y a su vez, cumplir con las horas laborales impuestas por el mismo sistema.

Todo esto generaría fuertes exigencias, las cuales conllevarían a desajustes físicos como psicológicos, puesto que el permanecer a un sistema neoliberal capitalista y el tener que cumplir con las expectativas de éste resulta para las mujeres en específico realmente agotador, la carga sin duda es abismante, se espera mucho de las mujeres y del buen cumplimiento de cada uno de sus roles, obviando y dando por hecho que debe ser así.

Referencias Bibliográficas

Aguilar, M. (2013) Trabajo social Concepto y metodología. Ensayos, manuales y textos universitarios.

Álvarez A, Gómez I. Conflicto trabajo-familia, en mujeres profesionales que trabajan en la modalidad de empleo. Pensam Psicol. 2011; 9(16):89-106.

Amarís Macías, M., (2004). Roles parentales y el trabajo fuera del hogar. Psicología desde el Caribe, (13), 15-28.

Amarís, M., Cienfuego, L. & Maury, N. (2000). Desempeño del rol de madre en mujeres que sufren violencia conyugal. Tesis de grado no publicada, Universidad del Norte, Barranquilla

- Anticona Luna, E. M., & Arana Valderrama, G. D. (2018). Sobrecarga de roles y nivel de estrés en madres estudiantes universitarias de la sede Huamachuco.
- Antunez Z, Vinet E. Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Rev Med Chile* 2013; 141: 209-216
- Aracena M, Barrientos P, Rehbein L. Prevalencia de trastornos emocionales en estudiantes de la universidad de la frontera. *Revista Frontera* 1992; 11: 19-27.)
- Ares MP. *Mi familia es así*. 1ra ed. La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 1990:18-36
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 6ta. Fidas G. Arias Odón.
- Arteaga Aguirre, Catalina, Abarca Ferrando, Manuela, Pozo Cifuentes, María Belén, Madrid Muñoz, Graciela. (2021). Identidad, maternidad y trabajo. Un estudio entre clases sociales en Chile. *Revista de Ciencias Sociales*, 34(48), 155-173. Epub 01 de junio de 2021.
- Barnett y Baruch, "Women's involvement..."; Barnett, Marshall y Singer, "Job experience...".
- Barrera-Herrera, Ana, & San Martín, Yusting. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psykhé (Santiago)*, 30(1), 1-16. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2019.21813>
- Beck A, Steer R, Brown G. BDI-II. Inventario de depresión de beck. Manual. Segunda edición. San Antonio, Estados Unidos: La Corporación Psicológica; 1996.

63

- Betina Freidin y Carolina Najmias (2009). Manejando la "flexibilidad" del diseño cualitativo. Ejemplos desde la práctica de la investigación. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.
- Blanco, G. (2000, mayo-junio 3). Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. *Salud publica Mex*, 42, 218.
- Calvo, A., Tartakowsky, A., & Maffei, T. (2011). *Transformaciones en las estructuras familiares en Chile*. Santiago, Chile: Ministerio de Planificación.
- Caparrós B, Viñas F. Afrontamiento del periodo de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología*; 2000: 4. Disponible en

90

<http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/653/629/>.

Centro de atención comunitaria, Universidad Los Lagos, Guadalajara, México <https://www.lagos.udg.mx/dhace/laboratorios/centro-de-atencion-comunitaria>

Clemente, M. A. (2003). Redes sociales de apoyo en relación al proceso de envejecimiento humano. Revisión bibliográfica [The relation between social supports networks and the process of human aging. Bibliographical review]. *Interdisciplinaria*, 20(1).

Collazos, M. V. (2007). Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007. *Salud mental*, 30(2), 75-80.

Colombo, Graciela, Pombo, Gabriela, & Luxardo, Natalia. (2012). Género, embarazo y adolescencia. Modelos familiares, redes de apoyo y construcción de proyectos personales desde la perspectiva de las adolescentes. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 8(2), 161-182.

Consultantes y Proceso Terapéutico de Universitarios en un Servicio de Psicoterapia. *Revista Iberoamericana de Psicología. Ciencia y Tecnología* 2010; 3 (1): 99-107

Cova F, Alvial W, Aro M, Bonifetti A, Hernández M, Rodríguez C. Problemas de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepción. 2007; 25: 105-12.

De Gialdino, I. V. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. Editorial Gedisa.

Demographic Ageing. Contributions from the Relationship between Work and Family. *Revista Empresa y Humanismo*, 24(1), 55+.

Errázuriz, Paula, Valdés, Camila, Vöhringer, Paul A, Calvo, Esteban. (2015). Financiamiento de la salud mental en Chile: una deuda pendiente. *Revista médica de Chile*, 143(9), 1179-1186

Fernandois, J., & Stuvven, A. M. (2010). Historia de las mujeres en Chile. Aguilar Chilena de ediciones, 2. <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-3451.html>

Florenzano, R. (2005). Salud mental y características de personalidad de los estudiantes universitarios en Chile. *Calidad en la Educación*, (23), 105-114.

Folgueiras Bertomeu, P. (2016). La entrevista.

Goldberg D, Hillier V. Una versión a escala del general cuestionario de salud. *Medicina Psicológica* 1979; 9,139-45.)

Gómez, V., Pérez, L. A., Feldman, L., Bajés, N., & Vivas, E. (2000). Riesgos de salud en mujeres con múltiples roles. *Revista de Estudios sociales*, (06), 27-38.

Harrington R. Trastornos afectivos. En: Rutter M y Taylor E. *Psiquiatría del Niño y del Adolescente*. Oxford, Inglaterra: Ciencia editorial de Blackwell; 2002: 463-85)

Hormazabal, S. (2022). 40 horas con flexibilidad y Adaptabilidad.

Huber, Günter L., Gürtler, Leo, & Gento, Samuel. (2018). The contribution of exploratory statistics to the analysis of qualitative data. *Perspectiva Educacional*, 57(1), 50-69. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.57-iss.1-art.611>

Instituto Nacional De Estadísticas (INE)

Irene Vasilachis de Gialdino, Aldo R. Ameigeiras, Lilia B. Chernobilsky, Verónica Giménez Béliveau, Fortunato Mallimaci, Nora Mendizábal, Guillermo Neiman, Germán Quaranta y Abelardo J. Soneira. (2006)

Jelin, E. (1994). ¿Ante, de, en, y? Mujeres, derechos humanos. *América latina hoy*, (9), 7-23.

Judith, U. i R. (2021). ¿por qué la mujer sufre más trastornos de salud mental? factores que influyen en el riesgo de sufrir un problema de salud mental, 16(16), 77–79. <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum1612>

Kvale, S. (2012). *Las entrevistas en investigación cualitativa (Vol. 2)*. Ediciones Morata.

L Feldman, "Factores psicosociales asociados a la salud de la mujer con roles múltiples", *Trabajo de ascenso*, Universidad Simón Bolívar, 1995.

Lagarde, M. (2018). *Género y feminismo: desarrollo humano y democracia*. Siglo XXI Editores México.

Lamas, M. (1996). *Perspectivas de género*. *Revista de Educación y Cultura de la Sección 47 del SNTE*, 8.

López M, Kuhne W, Pérez P, Gallero P, Matus O. Características de Lorenzo, C. R. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação*, 31(1), 11-22.

Márquez, F. (2002). La vida realizada-la vida postergada: la construcción biográfica en Chile. *Revista Perfiles Latinoamericanos*, 10(21), 73-98.

Martí, S., & Pestaña, Á. (1983). Sexo: naturaleza y poder. *Papers: revista de sociología*, (19), 087-97.

Meneses F, Rolando R, Valenzuela M, Vega M. Ingreso a la Educación Superior: La experiencia de la cohorte de egreso 2005. División de Educación Superior, Ministerio de Educación de Chile. Disponible en <http://www.divesup.cl/images/archivos/Publicaciones/ingreso%20a%20>

- Miranda, G., Alvarado, S., & Kaufman, J. S. (2012). Duración de las licencias médicas FONASA por trastornos mentales y del comportamiento. *Revista médica de Chile*, 140(2), 207-213.
- Morales, N. (2015). Investigación exploratoria: tipos, metodología y ejemplos. Recuperado de <https://www.lifeder.com/investigacion-exploratoria>.
- Muñoz, L. S. (2018). Relaciones de género y arreglos domésticos: Masculinidades cambiantes en Concepción, Chile. *Polis. Revista Latinoamericana*, (50).
- Muñoz, S. G. (2016). Votes for Women. La historia del sufragio femenino en Inglaterra. Nota bibliográfica. Arenal. *Revista de historia de las mujeres*, 23(1), 215-222.
- Murillo, F. J., Payeta, A. M., Martín, I. M., Lara, A. J., Gutiérrez, R. C., Sánchez, J. C. S., & Moreno, R. V. (2013). Estudio de casos. *Sin publicar*. Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
- Murua Arroyo, V., Chaverini Moreno, V., Torres González, P., Pedraza Gutiérrez, M., Rozas Reys, M., & Zorrilla Alfaro, A. (2017). *Política de Participación de las Familias y la Comunidad en Instituciones Educativas*. Mineduc..
- Novoa Díaz, M. M., Martínez Mahecha, Y. A., & Useche Moreno, A. D. (2021). Conciliación entre familia, trabajo y estudio en un grupo de madres estudiantes del programa de Psicología en UNIMINUTO Villavicencio (Doctoral dissertation, Corporación Univesitaria Minuto de Dios).
- Nussbaum, M. C. (2012). *Las mujeres y el desarrollo humano*. Herder Editorial.
- Okuda, M. y Gómez, C. (2005). *Métodos en investigación cualitativa: triangulación*.
- OMS, Salud de la mujer, 2018) recuperado de: www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/women-s-health
- Olaguibe, J., & López-Hernández, D. (2021). El reto del envejecimiento demográfico. Aportes desde la relación trabajo y familia/The Challenge of
- Olhaberry, M. & Farkas, Ch. (2012). Estrés materno y configuración familiar: estudio comparativo en familias chilenas monoparentales y nucleares de bajos ingresos. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1317-1326.
- Olhaberry, Marola, & Farkas, Chamarrita. (2012). Estrés materno y configuración familiar: estudio comparativo en familias chilenas monoparentales y nucleares de bajos ingresos. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1317-1326

Psychological distress, en Journal of personality and social psychology, No. 49, 1985, págs. 135-145; Barnett y Marshall, "The relation ship between women's work and family roles and their subjective well-being and psychological distress", en M. Frankenhaeuser, U. Lundberg y M. Chesney (eds), Women, Work and Health. Stress and Oportunities, New York, Pelnum Press, 1991.

R.C. Barnett y G.K. Baruch, "Women's involvement in múltiple roles and

Ramírez Rodríguez, M. A., Santiago, K. S. (2014). Principales dificultades psicosociales que enfrentan las mujeres de 19 a 40 años al combinar el rol de madre, trabajadora y estudiante (Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala).

Ramírez, F. X. (2015, agosto 5). Hipótesis. Los supuestos de la Investigación.

RAMOS POZON, Sergio. La historia clínica en salud mental. Acta bioeth. [online]. 2015, vol.21, n.2 [citado 2023-06-25], pp.259-268.

Revista Colombiana de Psiquiatría, 34 (1). pp. 118-124.

Revista de ciencia política (Santiago) 2019, Volumen 39 N° 2 Páginas 191 - 216

Rhnima, A., Richard, P., Núñez, J. F., & Pousa, C. E. (2016). El conflicto trabajo-familia como factor de riesgo y el apoyo social del supervisor como factor protector del agotamiento profesional. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 23(3), 205-218.

Rúa, A. D., (2008). ANÁLISIS DE REDES Y TRABAJO SOCIALES. Portularia, VIII (1), 9-21.

Sansana Carrillo, G. H. (2006). El estado actual de la jornada de trabajo.

Santaella, C. M. (2006). Criterios de validez en la investigación cualitativa actual. Revista de investigación educativa, 24(1), 147-164.

Scarr, Phillips y Mc Cartney, "Working Mothers and their Families", en American Psychologist, No. 44(11),1989, págs. 1402-1409; Gutek, Searle y Klepa, "Rational vs. Gender role explanations for work/family conflict", en Journal of Applied Psychology, No. 76(4), 1991, págs. 560-568.

Segato, R. (2016). La guerra contra las mujeres, repositorio temático.

“Sobrecarga de roles y nivel de estrés en madres estudiantes universitarias de la sede Huamachuco” Huamachuco, Perú, 2017”.














Vicente P, Rioseco P, Saldivia S, Kohn R, Torres S. Estudio chileno de prevalencia de patología psiquiátrica (DSM-III-R/CIDI) (ECP). Rev Med Chile 2002; 130: 527-36.

www.ine.gob.cl

www.suseso.cl

www.who.it.es

ANEXOS

-  [anexo entrevistas.docx](#)
-  [AUDIO 1.m4a](#)
-  [AUDIO 2.m4a](#)
-  [AUDIO 3.m4a](#)
-  [AUDIO 4.m4a](#)
-  [AUDIO 5.m4a](#)
-  [AUDIO 6.m4a](#)
-  [AUDIO 7.m4a](#)
-  [AUDIO 8.m4a](#)
-  [AUDIO 9.m4a](#)
-  [AUDIO 10.m4a](#)
-  [MATRIZ ANALISIS TFG.xlsx](#)
-  [TFG \(1\).docx](#)

--