



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Políticas y Sociales**  
**Carrera de Género y Desarrollo**

**"Confinamiento por Covid-19 y su impacto sobre la salud mental en estudiantes  
madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, durante el  
período marzo-julio 2020"**

Trabajo de titulación previo a la obtención  
del título de Licenciada en Género y  
Desarrollo

**Autora:**

Mayra Ximena García Saavedra

CI: 0106022023

ximena.garciau25@gmail.com

**Director:**

Mgst. Darwin Patricio García Ayala

CI: 1711270304

**Cuenca, Ecuador**

12-enero-2022



## RESUMEN

El confinamiento por Covid-19, ha provocado impactos específicos sobre la salud mental en estudiantes madres, por lo cual se planteó como objetivo fundamental determinar la presencia de estrés, ansiedad y depresión generados por el impacto del confinamiento por Covid-19 sobre la salud mental en estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, para ello se utilizó la metodología de corte cualitativa con métodos de investigación inductiva y fenomenológico. Previo consentimiento libre e informado, se aplicó como primer paso de manera anónima y voluntaria las escalas de Ansiedad y Depresión de Goldberg, la escala de acontecimientos vitales de Holmes y Rahe más la técnica de la entrevista en profundidad, sobre una muestra de 10 madres universitarias, que reunieron los criterios de selección, tomando como referencia dos tipos de condiciones: una, la doble condición de madre-estudiante y dos, la triple condición de madre, estudiante y trabajadora. Los resultados de las respectivas escalas arrojaron que todas las madres estudiantes presentaron un nivel alto de ansiedad, en cambio únicamente 9 madres universitarias padecieron una elevada prevalencia de depresión y 8 de 10 madres estudiantes experimentaron un nivel intermedio de estrés. Además, estas tres sintomatologías se manifestaron conjuntamente con señales de fatiga, cansancio, insomnio, esfuerzo excesivo y dificultades para la concentración, causando emociones tales como frustración, angustia, preocupación, culpa, tristeza e irritabilidad. Los hallazgos permitieron comprender y concluir que ejecutar múltiples roles como el teletrabajo, el proceso educativo y los estereotipos de género que giran alrededor de la maternidad más los factores de riesgo tales como ser jefa de hogar, estudiante y la falta de corresponsabilidad dentro del hogar, son los principales causantes de estrés, ansiedad y depresión en estas madres.

**Palabras claves:** Maternidad. Múltiples roles. Género. Estrés. Ansiedad. Depresión.



## ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has caused specific impacts on the mental health of student mothers. This study aimed to determine the presence of stress, anxiety and depression generated by the impact of the confinement during Covid-19 outbreak on the mental health of student mothers at the Gender and Development career - Universidad de Cuenca. For this purpose, a qualitative methodology was used with inductive and phenomenological research methods. After free and informed consent, the Goldberg Anxiety and Depression scales, the Holmes and Rahe life events scale and the in-depth interview technique were applied anonymously and voluntarily to a sample of 10 university mothers who met the selection criteria, taking as a reference two kinds of conditions: one, the double condition of mother-student and two, the triple condition of mother, student and worker. The results of the respective scales showed that all the student mothers presented a high level of anxiety, while only 9 university mothers had a high prevalence of depression and 8 out of 10 student mothers experienced an intermediate level of stress. Furthermore, these three symptomathologies were manifested together with signs of fatigue, tiredness, insomnia, overexertion and difficulties in concentration, causing emotions such as frustration, anguish, worry, guilt, sadness and irritability. The findings allowed to understand and conclude that multiple roles such as teleworking, the educational process and gender stereotypes that revolve around motherhood plus risk factors such as being head of household, student and lack of co-responsibility within the home, are the main causes of stress, anxiety and depression in these mothers.

**Keywords:** Motherhood. Multiple roles. Gender. Stress. Anxiety. Depression.



## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	11
<b>SELECCIÓN Y DEFINICIÓN DEL TEMA</b> .....	14
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	15
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	16
IMPACTO SOCIAL .....	17
IMPACTO ACADÉMICO .....	18
<b>OBJETIVOS</b> .....	19
OBJETIVO GENERAL .....	19
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	19
<b>PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</b> .....	20
<b>MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b> .....	21
ESTADO DEL ARTE .....	21
<b>CAPITULO I</b> .....	25
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	25
<b>1.1.Salud Mental</b> .....	25
1.1.1. Definición de la Salud Mental .....	25
1.1.2. Factores que determinan una mala salud mental .....	26
1.1.3. Determinantes Ambientales y Sociales.....	26
1.1.4. Problemas de salud mental.....	27
1.1.5. Depresión, estrés y ansiedad consideradas como los indicadores más comunes relacionado con los problemas de salud mental.....	27
<b>1.2.Confinamiento</b> .....	29
1.2.1. Breve síntesis entorno al confinamiento por Covid-19.....	29
1.2.2. Problemas de salud mental durante el confinamiento.....	30
<b>1.3.Maternidad y Salud Mental</b> .....	31
1.3.1. El rol de las madres antes del confinamiento.....	31
1.3.2. ¿Porque el confinamiento también es un tema de género? .....	34
1.3.3. El Rol de las Madres durante el confinamiento .....	35
1.3.4. Maternidad, teleeducación, teletrabajo: Como el confinamiento sobre exige a las mujeres.....	37



1.3.5. ¿Qué sucede cuando además de cuidar y trabajar dentro del hogar está de por medio los estudios universitarios? .....	37
1.3.6. Otros factores que conducen al deterioro de la salud mental de las mujeres madres durante el confinamiento.....	38
<b>CAPÍTULO II</b> .....	39
<b>METODOLOGÍA</b> .....	39
2.1.Tipo de investigación .....	39
2.2.Método de investigación.....	41
2.3.Técnicas e instrumentos de investigación.....	42
2.4.Escenario de Estudio.....	44
2.5.Descripción de la población y muestra .....	44
2.5.1.Criterios de selección.....	44
2.5.2.Población de estudio .....	44
2.5.3.Definición de la Muestra.....	45
<b>CAPÍTULO III</b> .....	46
<b>PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	46
3.1. Resultados de la escala de medición de Ansiedad y Depresión de Goldberg.....	47
3.2. Resultados de la escala de los acontecimientos vitales estresantes de Holmes y Rahe.....	49
3.3. Entrevistas a madres estudiantes de la Carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca.....	52
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	86
<b>DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	86
<b>CAPÍTULO V</b> .....	89
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	89
5.1. Conclusiones.....	89
5.2. Recomendaciones.....	95
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	100
<b>ANEXOS</b> .....	110



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca según el nivel de ansiedad y depresión.....	49
Tabla 2 Puntaje e interpretación numérica de los resultados obtenidos dentro de la escala de estrés (Holmes y Rahe) .....	50
Tabla 3 Distribución de estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca según el nivel de estrés .....	50
Tabla 4 Acontecimientos estresantes más frecuentes en madres estudiantes según escala de Holmes y Rahe .....	51
Tabla 5 Descripción de las entrevistadas .....	52
Tabla 6 Datos sociodemográficos de la muestra.....	53
Tabla 7 Edad y Nivel educativo de los hijos e hijas de un grupo de madres universitarias .....	55
Tabla 8 Horas semanales que se dedicaban a las actividades académicas propias de la universidad.....	72
Tabla 9 Horas semanales que se dedicaba un grupo de madres universitarias en la ayuda de las actividades educativas de sus hijos/as durante el confinamiento.....	73

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Valoración de la Ansiedad de un grupo de madres universitarias .....	47
Gráfico 2. Valoración de la Depresión de un grupo de madres universitarias .....	48

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Manifestación de irritabilidad, sobre un grupo de personas.....	75
Figura 2. Estado de ánimo de un grupo de madres universitarias .....	76



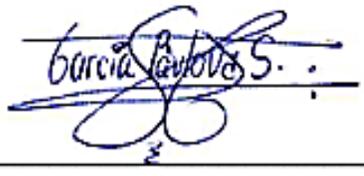
## Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Yo, Mayra Ximena García Saavedra en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Confinamiento por Covid-19 y su impacto sobre la salud mental en estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-julio 2020", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 12 de enero de 2022



---

Mayra Ximena García Saavedra

C.I: 0106022023



## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Mayra Ximena García Saavedra, autora del trabajo de titulación “Confinamiento por Covid-19 y su impacto sobre la salud mental en estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-julio 2020”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 12 de enero de 2022

Mayra Ximena García Saavedra

C.I: 0106022023



## DEDICATORIA

*Dedico esta tesis con mucho cariño y amor a mi señora madre Pastoriza Saavedra, mujer guerrera y trabajadora, quien fue mi motor y motivación para desarrollar esta tesis, gracias a ti yo y mi hermano hemos aprendido a luchar por nuestras metas, a esforzarnos y ser persistentes todos los días, gracias madre por brindarme tu apoyo incondicional durante este proceso de investigación y por tu amor infinito.*

*Y, por último, pero no menos importante, dedico esta tesis finalizada principalmente a mí, gracias Ximena por ser tu mejor compañía, te admiro mucho por esas pequeñas victorias que sólo tú sabes cuánto te llevó alcanzarlas, tanto que eres mi orgullo más grande, ¡lo hicimos  
chica!*



## AGRADECIMIENTO

*Mi más cordial agradecimiento y reconocimiento a la Universidad Estatal de Cuenca y a todo el equipo docente de la Carrera de Género y Desarrollo por el amplio conocimiento y experiencia que contribuyeron a mi formación profesional.*

*De igual manera un afectuoso agradecimiento al Mgst. Darwin García por el tiempo dedicado y paciencia en cada tutoría, quien ha sabido orientarme eficazmente con sus conocimientos que fueron un aporte fundamental para la elaboración y culminación de mi trabajo investigativo.*

*Finalmente, agradecer a mis compañeras madres por haberme confiado sus experiencias en torno a la maternidad, que con su aporte y tiempo hicieron posible la construcción de esta investigación y a pesar de los obstáculos que se les presenta en este sistema, donde su labor como madres aún no es valorado y reconocido, han sabido afrontar con mucha valentía, dedicación en cuidar, criar y educar a sus hijos/as con mucho amor.*



## INTRODUCCIÓN

La presencia del Covid-19 ha obligado a muchos países a nivel mundial establecer medidas drásticas para evitar la propagación del virus, siendo el confinamiento y/o aislamiento social, como una de las principales medidas más decretadas por los gobiernos y el estado ecuatoriano no fue la excepción. Si bien esto fue una de las estrategias emergentes de salud pública, hay que tener en cuenta que ha traído consigo grandes impactos multidimensionales en la población, principalmente sobre el bienestar emocional de las personas y de modo progresivo se ha ido transformando en un factor amenazante sobre la salud mental.

En este sentido, líderes mujeres de América Latina resaltaron que el 50% de las mujeres en las Américas antes de la pandemia, ya eran parte de los grupos más vulnerables de padecer depresión y sufrir de cualquier tipo de trastornos de ansiedad más que los hombres (PAHO, 2020), además indicaron que el área de la salud mental dirigidas para esta población es la más desatendida en la actualidad, por lo que sugirieron de manera urgente integrar apoyo psicosocial y servicios de salud mental en la respuesta a la pandemia por Covid-19 a todas las personas, pero con especial atención a mujeres con hijos/as. Al respecto, las Naciones Unidas (2020) en relación a la Covid-19, manifiesta que las mujeres están desempeñando una gran parte de la carga del hogar, por lo tanto, están expuestas de padecer a numerosos factores estresantes (pág. 3), así pues, la probabilidad de que las mujeres desarrollen algún tipo de trastorno o padecimiento emocional en torno a la salud mental durante la pandemia es alta.

Por lo tanto, el presente trabajo investigativo titulado “Confinamiento por Covid-19 y su impacto sobre la salud mental en estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-julio 2020”, busca exactamente indagar con profundidad y exactitud aquellos padecimientos mentales que son especificados tanto por las



líderes mujeres de América Latina como las Naciones Unidas, siendo la ansiedad, estrés y depresión las más comunes que afectan a las mujeres, pero en este caso la muestra de estudio son madres universitarias, puesto que esta población se encuentra invisibilizado y a la vez ausente en muchas investigaciones recientes frente a la temática del confinamiento por Covid-19.

Cabe hacer mención que gran parte de los estudios, artículos, ensayos y demás trabajos investigativos realizados respecto al tema de salud mental en mujeres madres, antes y durante de la pandemia, están enfocados únicamente en temáticas como trastornos mentales perinatales, depresión postparto, las ansiedades de lactancia, etc., sin embargo, aquí en Ecuador no existe suficientes estudios investigativos centrados en la otra realidad de la maternidad, es decir, de aquellas madres que en este momento de pandemia están asumiendo labores de cuidado, crianza, atención, contención, educación, producción, teletrabajo y teleeducación, lo cual, supone una doble y triple sobrecarga de actividades, generando a su vez mayor carga emocional. Por este motivo surgió el interés de investigar más de cerca esta realidad de ser mamás en confinamiento, ya que desempeñar múltiples roles conlleva a experimentar una multitud de efectos negativos sobre la salud mental.

A partir de lo anterior, se presenta el objetivo general de este estudio que consiste en determinar la presencia de estrés, ansiedad y depresión generados por el impacto del confinamiento por Covid-19 sobre la salud mental en estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, lo cual, se busca responder las siguientes preguntas: ¿Cuál es el nivel de ansiedad, estrés, y depresión, generados por el impacto del confinamiento por Covid-19 sobre la salud mental de un grupo de madres estudiantes de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, marzo-julio 2020?, de igual manera, ¿Cómo influye el teletrabajo, la teleeducación, el cuidado y crianza de hijas e hijos y demás responsabilidades domésticas, en los



aspectos relacionados con el estrés, ansiedad y depresión, sobre este grupo de madres?, y finalmente se interesa conocer ¿Cuáles son los factores de riesgo que han influenciado una mala salud mental en estas madres?, son estas las interrogantes que guían nuestra investigación y mediante la aplicación metodológica cualitativa con una entrevista a profundidad, se podrá dar respuestas a dichas interrogaciones.

Para llevar a cabo los criterios antes mencionados, la presente tesis se encuentra estructurada de la siguiente manera: seguidamente se expone la selección y definición del tema de estudio, como también el planteamiento del problema, se detalla además la justificación, dando a conocer las razones que validan la importancia de haber desarrollado este tema, otros de los aspectos generales que se expone, son los objetivos y por último el estado de arte que contiene una amplia revisión de estudios que previamente fueron realizados antes y durante el confinamiento entorno a la temática.

A partir del primer capítulo, se explica las principales bases teóricas en el que se asienta la investigación, lo cual se fundamenta a partir de conceptos, temas y criterios que contempla todo lo relacionado a la salud mental, correlacionado a la vez con temas centrales como la maternidad, el rol de las madres antes y durante el confinamiento, entre otros temas de interés, que son de gran importancia para un mejor entendimiento del trabajo investigativo.

En el segundo capítulo se da a conocer toda la metodología con sus respectivos componentes de aplicación, seguidamente en el capítulo tres se presenta la interpretación de los resultados desde una perspectiva de género y para el cuarto capítulo la discusión.

Finalmente, en el último capítulo se cierra con las conclusiones desarrolladas a base de los objetivos previamente establecidos y de los resultados obtenidos, de esta manera se planteó una serie de recomendaciones dirigidas a las diferentes entidades sociales.



## SELECCIÓN Y DEFINICIÓN DEL TEMA

En el marco legal tanto nacional e internacional se considera a la salud mental como un derecho para todos-as, ya que es una parte integrante de la salud de las personas, por ende, los estados deben garantizar el pleno ejercicio del mismo. Dentro de la constitución de la república del Ecuador en el artículo 32 se señala que el estado ecuatoriano debe garantizar la salud a través de diversas políticas, teniendo en cuenta principios de “equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética con enfoque de género y generacional” (Constitución 2008, p. 17). Del mismo modo en la resolución sobre la Estrategia y Plan de Acción en Salud Mental de la OMS/OPS recomienda a los estados incluir la salud mental como una “prioridad dentro de las políticas nacionales de salud considerando las diferentes problemáticas y prioridades de los países” (OPS, 2009) priorizando a grupos poblacionales como: niñas-os, adolescentes, adultos mayores, madres solteras entre otros grupos prioritarios.

Por esta razón, dentro de la gestión de la pandemia es necesario tomar en cuenta que el confinamiento obligatorio está causando efectos sobre la salud mental debido a la inseguridad económica, desempleo o pobreza y el estar las veinticuatro horas dentro de los hogares, inevitablemente ha traído como consecuencia actitudes de miedo, angustia y padecimientos de estrés, depresión o ansiedad en las personas, por ello surgió el interés de investigar en tiempos de pandemia esta situación a un cierto grupo específico de la población que son las mujeres sobre todo aquellas con el perfil de madres y estudiantes, si bien es cierto que son un grupo prioritario dentro de las políticas públicas, principalmente referente con la salud reproductiva, no obstante se observa todavía una menor importancia en cuanto al tema de salud mental, particularmente en la atención a mujeres madres.



Además, las mujeres y niñas a menudo se enfrentan con mayores obstáculos de acceso a los servicios de salud durante la pandemia, debido a la existencia de una mayor proporción de carga de funciones y responsabilidades domésticas como también la dependencia económica, las estructuras patriarcales y las normas culturales de género que aún persiste en la actualidad. Por lo tanto, esta crisis de Covid-19 se suma en un mundo donde las mujeres ya tenían desventajas entorno a los criterios antes mencionados, sobre todo en el aspecto privado, que puede ser un factor de riesgo a que las mujeres tengan una mayor probabilidad de desarrollar nuevos problemas de salud mental.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Las consecuencias de confinamiento a raíz de la emergencia sanitaria derivada del Covid-19 han provocado cambios en las relaciones humanas de la población, surgiendo mayores impactos específicos en la calidad de vida de las mujeres. Por un lado, se ha agravado la violencia de género y por otro lado se ha incrementado las obligaciones y responsabilidades dentro del ámbito doméstico y familiar, ya que con las nuevas modalidades de teleeducación y teletrabajo ha generado una sobrecarga de trabajo en las mujeres, siendo así el trabajo doméstico “invisible” se considera como un factor determinante que deteriora el bienestar y la salud mental de las mismas.

Los roles tradicionales de género han generado a lo largo del tiempo una profunda desigualdad entre hombres y mujeres dentro del ámbito privado, es ahí donde se ha evidenciado muchas de las prácticas patriarcales que han situado a las mujeres en una situación de desventaja. Las mujeres siguen enfrentado el techo de cristal y por ende aun no logran compatibilizar con éxito el trabajo remunerado o los estudios universitarios con los diferentes roles que asumen dentro del hogar; y el reglamento de permanecer confinados-as lo que hace es reproducir aún más este escenario, con la única diferencia de que se ha triplicado la jornada en un mismo espacio físico,



por tal motivo, la conciliación de la vida familiar y laboral se ha agravado con la crisis sanitaria, siendo así el confinamiento como un factor ambiental y social en el desarrollo de diferentes tipos de malestares o padecimientos mentales.

Por tanto a partir de las medidas emergentes ante la propagación de la enfermedad Covid-19, se ha manifestado una serie de desigualdades sociales y las salidas emergentes pocas satisfechas, pues las autoridades competentes en época de confinamiento se han enfocado más en primera instancia por la economía y luego por el bienestar de la salud mental de las personas, sobre todo de mujeres que asumen el rol de madres, de estudiantes y de cuidadoras del hogar, pues ante una crisis sanitaria, las mujeres constituyen un grupo de especial vulnerabilidad y son quienes resisten más al aislamiento social, de ahí la importancia de analizar estos acontecimientos recientes desde una mirada de género tomando en cuenta como punto central la salud mental.

## **JUSTIFICACIÓN**

Es fundamental abordar el tema de Salud Mental, pues está directamente relacionado con los derechos sociales, económicos y culturales; los pocos estudios realizados están reportando mayores niveles de problemas mentales en la población en general, siendo los-as trabajadores-as de la salud y las mujeres en primer línea la población más afectada, pese a ello no se ha tomado las medidas inmediatas para prevenir una epidemia de salud mental tanto para las personas que ya lo padecen como para quienes ya la están padeciendo por la crisis, a pesar de esta situación existe muy pocas organizaciones dedicadas a la salud mental durante la pandemia, pues sigue siendo considerado un tema colateral y de menor importancia, porque aún se cree que lo social y lo económico no está relacionado directamente con el bienestar integral de las personas en especial de las mujeres.



## **IMPACTO SOCIAL**

Es así que se plantea necesario evidenciar a través de esta investigación como el aislamiento y los nuevos modelos virtuales de teleeducación y teletrabajo han aumentado una triple carga de labores en las mujeres y ha generado mayor impacto sobre los hábitos de trabajo y de estudio como también una afectación en la salud mental, en el plan de vida y bienestar de las estudiantes madres, por tanto, amerita un interés específico desde la perspectiva de género analizar este tipo de modalidades; siendo así se pretende visibilizar lo que implica desempeñar una carga adicional en época de cuarentena, de esta manera se busca concientizar la corresponsabilidad entre pares, como también plasmar aquellas necesidades e intereses que requieren ser tomadas en cuenta para el desarrollo de posibles estrategias de autocuidado.

Por otro lado a partir de la revisión bibliográfica pertinente es necesario evidenciar y reconocer que el tema de salud mental desde los conceptos de género es importante considerarlo, al momento de planificar, ejecutar y monitorear políticas públicas de salud o de programas de austeridad, para que así ante una crisis sanitaria o un caso de emergencia fortuita el actuar de las intervenciones gubernamentales no se vea envuelto a lo imprevisto, de igual modo las correspondientes medidas preventivas podrán perfeccionarse de manera eficaz y eficiente en torno al bienestar mental, para así garantizar el goce de una salud mental equilibrada bajo los niveles de igualdad dentro de las instancias de seguridad social y de salud. Asimismo, se pretende desmontar el tabú que se da en torno a la salud mental, más aún cuando se da dentro del contexto de la maternidad, de este modo sirve como una fuente de producción de conocimientos que posibilite a su concientización.



## IMPACTO ACADÉMICO

El fenómeno de la pandemia Covid-19 es un tema actual y se empieza a realizar estudios dentro de las ciencias médicas, en la biología y demás ámbitos académicos, por ello es importante también considerarlo dentro de las ciencias sociales y descubrir que está pasando con la salud mental bajo la lupa de género. Así pues, a partir de este trabajo va proporcionar a la reflexión académica y al análisis de los efectos que se ha generado a raíz del aislamiento social y en virtud de ello ampliar ideas para comprender el fenómeno en toda su dimensión tanto sus características como su impacto epidemiológico. Además, constatar que es un problema que va más allá de la ausencia de afecciones o enfermedades mentales, pues incluso viene determinado de aspectos sociales, económicos, medioambientales y demás factores. En este sentido es vital fomentar dentro de la academia a la elaboración de proyectos investigativos, en la cual, los futuros y futuras generólogas/os visibilicen problemáticas específicas en relación con la salud mental, siendo así, la carrera de género tiene mucho que aportar en conocimientos a otras facultades.

Exponer este tipo de realidad resulta de gran utilidad no solamente para dar hincapié al desarrollo en cuanto a la planificación o gestión de proyectos de vinculación entorno a la temática, sino también sugiere aportar desde la mirada de género una base teórica que sirva de apoyo al desarrollo o a la retroalimentación de otras investigaciones académicas como también en la creación de nuevas propuestas o campos específicos enfocados a responder a la necesidad del cuidado de la vida y la supervivencia en lo referente a la salud mental, de tal modo en este estudio a través de la recolección y evidencias consideradas relevantes sobre este fenómeno, sirva como base o guía para la promoción y protección de la salud mental desde una perspectiva de género y de derechos. Además, la información proporcionada sirva de referente a la comunidad universitaria especialmente al departamento de bienestar estudiantil que permita ejecutar de la mejor manera la



calidad asistencial hacia grupos que necesitan una mayor atención ante una crisis, como el caso de las estudiantes madres universitarias, en la cual ampare las necesidades y demandas reales de las mismas.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la presencia de estrés, ansiedad y depresión generados por el impacto del confinamiento por Covid-19 sobre la salud mental en estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir como el teletrabajo, el proceso educativo y el rol de madre influyen en los aspectos relacionados con el estrés, ansiedad y depresión en las estudiantes.
- Identificar los factores de riesgo en la salud mental en madres universitarias debido al desempeño del doble y triple rol.
- Establecer las relaciones entre los resultados obtenidos, desde una perspectiva de género y su abordaje desde la salud mental.



## PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- 1) ¿Cuál es el nivel de ansiedad, estrés, y depresión, generados por el impacto del confinamiento por Covid-19 sobre la salud mental de un grupo de madres estudiantes de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, marzo-julio 2020?
- 2) ¿Cómo influye el teletrabajo, la teleeducación, el cuidado y crianza de hijas e hijos y demás responsabilidades domésticas, en los aspectos relacionados con el estrés, ansiedad y depresión, sobre un grupo de madres universitarias de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, marzo-julio 2020?
- 3) ¿Cuáles son los factores de riesgo que han influenciado una mala salud mental de un grupo de madres universitarias de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, marzo-julio 2020?



## MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

### ESTADO DEL ARTE

Una de las alteraciones patológicas que alteran a la salud mental es la depresión, de ahí que Pilar Montesó a partir de su tesis doctoral “La depresión en las mujeres: una aproximación multidisciplinar desde la perspectiva de género” realizada en Madrid, España en el año 2015, se enfoca en dos temáticas fundamentales la salud mental y el género, basándose desde una investigación cualitativa, las cuales fueron partícipes pacientes tanto mujeres como hombres con o sin depresión, se señala que las principales causas de depresión sobre la mujeres son por “ la violencia familiar, la dificultad de adaptación debido a un proceso migratorio y la enorme carga tanto emocional como física que han llevado a cuestras desde pequeñas al realizar todas las tareas del hogar o cuidar de sus hermanos pequeños” (Montesó, págs. 196-197), además resalta las consecuencias sobre este malestar mental destacando aspectos culturales, los mismos que se manifiestan con mayor fuerza en las distintas fases de la vida en las mujeres. Por tanto, este estudio realizado sobre la depresión femenina es un aporte esencial para el análisis de la salud mental de las mujeres, pues va a enriquecer el conocimiento y la comprensión de la temática desde una mirada más integral.

En Lima- Perú (Rojas, 2015) se investigó la “ Salud Mental para todos, pero asunto de ellas: La salud mental desde la perspectiva de mujeres-cuidadoras”, la autora parte de una investigación descriptivo-exploratorio, lo cual realizó un recorrido de las vivencias de 8 mujeres que están a cargo de un hijo/a con alguna enfermedad mental crónica, al asumir el rol de cuidadora, el estudio demuestra que la “preocupación por los otros”, es fuente de estrés, a su vez se manifestaron “síntomas tales como depresión, angustia, tristeza, miedo y ansiedad” de estas mujeres cuidadoras.



Por otro lado, un estudio de Lucia Ciciolla profesora de Psicología de la Universidad Estatal de Oklahoma (EE.UU.) investigó el tema del “trabajo invisible en el hogar”. De acuerdo con el estudio “esa labor invisible de buscar el bienestar de los hijos y las responsabilidades de la casa deteriora el bienestar y la salud mental de las mujeres”, para ello se realizó entrevistas a 393 mujeres la mayoría casadas o comprometidas de nacionalidad estadounidense con hijas/os menores a su cargo. Además, el 70% de las mujeres encuestadas tenían educación universitaria. El estudio demostró que 7 de cada 10 mujeres realizaban tareas domésticas, donde la autora lo denomina como trabajo doméstico invisible, señalando “que las madres se sienten apuradas, abrumadas y fatigadas mentalmente con más frecuencia al momento de ejercer su papel de administradoras de hogares” (Ciciolla & Luthar, 2019, p. 19) y esto sumándole la sobrecarga de roles ha ido deteriorando el bienestar y la salud mental de estas mujeres.

### **Estudios de la carga mental durante la pandemia Covid-19**

De los pocos estudios realizados durante la pandemia con respecto a la temática, son publicados en medios científicos o en instituciones universitarias, tal es el caso de una de las investigaciones de las profesoras del Departamento de Sociología y Antropología Social de la Universidad de Valencia, España: Cristina Benlloch, Empar Aguado y la politóloga-jurista Anna Aguado, quienes llevaron a cabo un estudio sociológico “para conocer cómo afecta el confinamiento por el Covid-19 al teletrabajo y a la conciliación en las unidades familiares” (Benlloch, Aguado, & Anna, 2020), en donde los primeros resultados muestran que las mujeres con hijos/as menores que teletrabajan y además realizan el seguimiento escolar de los hijos e hijas en edad educativa, tienen una sobrecarga en su salud mental donde experimentan situaciones de ansiedad y estrés. El estudio se basó en entrevistas profundas mediante vía telefónica y a través de encuestas en línea hacia mujeres que cumplen con el perfil de ser madres.



Existen otros hallazgos de estudios recientes en cuanto el impacto del Covid-19 sobre el bienestar de la población en países como México y Chile. Por un lado en México una asociación denominada el Club de Malasmadres bajo el lema “Yo no renuncio” lanzó una encuesta llamada “Esto no es conciliar” el 23 de marzo de 2020, donde fueron partícipes un total de 12.604 mujeres mexicanas; los resultados arrojaron que “7 de cada 10 mujeres afirmaron que les cuesta llevar el confinamiento emocionalmente y el 65% de ellas se rige al teletrabajo (malasmadres, 2020), sin embargo 8 de cada 10 madres tienen dificultades para teletrabajar, por tanto estas cifras muestran que las mujeres han encontrado dificultades y problemas al momento de conciliar tanto el teletrabajo, las actividades domésticas como el cuidado de los hijos/as.

De igual forma en Chile un estudio investigativo de la Universidad del Bío Bío elaborado por la Dra. Soledad Martínez Labrín, académica del Departamento de Ciencias Sociales, desarrolló una investigación sobre “la conciliación de trabajo y familia en mujeres que desempeñan el teletrabajo ante la situación de pandemia por Covid-19” (Rodríguez, 2020). Participaron 1.100 mujeres, el 70% tienen hijas/os y el 61% cuentan con una pareja; como parte de los resultados se encontró que el teletrabajo ha sido de utilidad dentro del confinamiento, no obstante consideran que esta modalidad no las va a beneficiar a largo plazo, pues la mayoría debido a la situación sanitaria manifestaron que han experimentado situaciones estresantes al momento de compaginar el trabajo con el hogar, de esta manera el 59% expresó no haber tenido tiempo para dedicarse a sí mismas, dado que la jornada laboral se prolonga hasta largas horas de la noche, siendo así un factor estresor.

Finalmente dentro del Ecuador entre el 27 de marzo al 10 de abril de 2020 docentes de la Universidad San Francisco de Quito realizaron un cuestionario en línea:” Entre la espada y la pared: Encuesta sobre el Impacto del Coronavirus en Ecuador”, se tuvo como objetivo “generar



información que permita tener un diagnóstico de la situación socioeconómica y psicológica de los hogares ecuatorianos” tomando como aristas principales el bienestar económico y el estado de salud tanto físico como emocional de la población, es así que un total de 1.705 personas fueron encuestadas, donde se evidenció altos índices de depresión, siendo las mujeres las más afectadas con un 50.5% de depresión alta ante el confinamiento, pese a los resultados obtenidos no se evidencia el porqué de la depresión en las mujeres (Terán, 2020).

Estos estudios determinan que el ser mujer es una variable claramente referenciada y asociada a la posibilidad de tener un tipo de malestar que afecta directamente a la salud mental y esto se debe a la condición laboral o los roles sociales que por lo general han ido asumiendo a lo largo del tiempo.



## CAPITULO I

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1. Salud Mental

##### 1.1.1. Definición de la Salud Mental

En primer lugar, para entender su concepto es importante señalar lo que significa salud, es así que dentro de la Organización Mundial de la Salud lo define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, s.f), interviniendo además agentes económicos, sociales, políticos y ambientales. Del mismo modo la (OMS, 2018) describe a la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, siendo capaz de hacer una contribución a su comunidad”, por lo tanto es una parte integral y fundamental de la salud, contar con un bienestar sano, tanto individual como colectivo, para que así los sujetos tengan la capacidad recíproca de relacionarse entre sí y su medio.

Desde otro punto de vista según Pilar Montesó señala que no es un concepto estable pues “ha ido variando a lo largo de la historia. Es de difícil definición, ya que se trata de un concepto cuyo contenido es, en gran medida, valorativo” (Montesó, 2015, p. 25), es decir, se evalúa de manera diferente los síntomas y los procesos de la salud mental, ya sea de un individuo o de un grupo social, pues va depender de las distintas representaciones que se genera en cada contexto cultural y en cada periodo. Del mismo modo similar la Asociación Guipuzcoana de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental determinan que no existe una definición oficial, sin embargo interpretan por salud mental como un “estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar,



social y laboral, así como gozar de bienestar y calidad de vida” (agifes, s.f), siendo así la conceptualización de salud mental es multidisciplinario, pues tiene diferentes puntos de vista pero se sostiene por razones directamente asociado a las situaciones de existencia de los diferentes grupos sociales, esto es a los estilos de vida y convivencia, donde abarca aspectos socioeconómicos, ambientales, culturales como también factores biológicos y emocionales.

### **1.1.2. Factores que determinan una mala salud mental**

Según la (OMS, 2018) la mala salud mental se relaciona asimismo a “cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia, la mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos”, de la misma manera se debe considerar determinantes tales como la edad, el género o enfermedades físicas graves.

### **1.1.3. Determinantes Ambientales y Sociales**

Con respecto a este tema de acuerdo como lo indica la (OMS, 2013) “las personas expuestas a conflictos, desastres naturales u otras emergencias humanitarias son las más vulnerables de experimentar una decadencia en su salud mental”, siendo por lo general los jóvenes desempleados, mujeres o personas que viven en extrema pobreza los que están expuestos/as a desarrollar una mala salud mental. Asimismo, se señala lo siguiente “en muchas sociedades los trastornos mentales relacionados con la marginación, el empobrecimiento, la violencia intrafamiliar, el exceso de trabajo y estrés, suscitan una creciente preocupación, especialmente para la salud de la mujer” (OMS, 2013, p. 9). En consecuencia, la salud mental de cada individuo se ve afectada por diferentes circunstancias sociales y de experiencias individuales o familiares.

Así pues en este apartado es importante resaltar que la salud mental está relacionado con aquellos factores psicosociales, lo cual abarca el medio ambiente físico y social, de igual forma



abarca situaciones de desplazamiento, de guerra, de discriminación, de tecnología, de desempleo, de pobreza, de conflictos y desastres como también el aislamiento social, todo esto tiene una implicación ya sea positiva o negativa sobre el bienestar de la salud mental, por tanto, es importante la protección y el cuidado del medio ambiente, porque permite al mismo tiempo el autocuidado y la protección de la integridad del ser humano.

#### **1.1.4. Problemas de salud mental**

La Organización Mundial de la salud domina a los problemas que perjudican a la salud mental como trastornos mentales y resalta lo siguiente: “Hay una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos con manifestaciones distintas. En general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás” (OMS, 2019) y considera que la depresión es el padecimiento más frecuente que afecta a 300 millones de personas a nivel mundial, en tal sentido prevalece más en mujeres que en hombres, a partir de ello se manifiestan sentimientos de tristeza o de culpa como también trastornos de sueño, de apetito, cansancio, falta de interés y concentración, siendo así, los problemas de salud mental vienen determinados por factores económicos y culturales.

#### **1.1.5. Depresión, estrés y ansiedad consideradas como los indicadores más comunes relacionado con los problemas de salud mental**

En el año 2014, la Organización Panamericana de la Salud indica que “en las Américas, entre el 18,7% y el 24,2% de la población sufre de algún trastorno mental. La depresión sigue siendo el principal y es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. Entre el 10 y 15% de las mujeres en países industrializados, y entre el 20 y 40% de las que viven en países en desarrollo y esto se da, durante el embarazo y postparto” (OPS, 2014), del mismo modo en el año 2017 en España de acuerdo a una encuesta nacional indica que “el 6,7% de la población de España está



afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión. En ambas es más del doble en mujeres (9,2%) que en hombres (4%) (Confederación Salud Mental en España, 2018).

#### **1.1.5.1. Significados y señales de la depresión, estrés y ansiedad**

- **Depresión:** Considerado como un trastorno emocional frecuente, lo cual produce en el individuo un sentimiento de tristeza y una pérdida de interés en llevar a cabo diferentes actividades, ocasionado en la persona una variedad de problemas físicos y emocionales tales como lo especifica la OPS y la OMS “cambio en el apetito, dormir más o menos (insomnio), ansiedad, falta de concentración, culpa y pensamiento de automutilación o en caso más graves el suicidio" (OPS, 2017) y estos síntomas pueden variar de persona a persona.

Para el Dr. Miquel Roca (2020), Catedrático de Psiquiatría define el estrés y la ansiedad de la siguiente manera:

- **Estrés:** “Es un sentimiento que aparece cuando sentimos que una situación determinada nos sobrepasa” (RethinkDepression, 2020), y esto hace en la persona que se frustra o se sienta nervioso/a, presentando signos tales como: Desmotivación, dolores de cabeza, irritabilidad, cansancio, insomnio, tensión muscular, sensación de agobio, una constante preocupación e incapacidad de concentración.
- **Ansiedad:** “Es una respuesta emocional al estrés y se caracteriza porque la persona siente inquietud miedo o temor” (RethinkDepression, 2020), en este caso se caracteriza por síntomas como: Aislamiento, irritabilidad, sensación de pánico, preocupación recurrente y pensamientos negativos, por lo general son signos muy parecidos al estrés y a la depresión.

Estos son los tres principales malestares más comunes que se están presentando durante el confinamiento en las personas a nivel mundial, a pesar que son afecciones diferentes, por lo general



suelen manifestarse juntas lo que implica un mayor deterioro mental y en algunas personas estas reacciones emocionales pueden presentarse con mayor o menor intensidad, esto ya dependerá de los rasgos de personalidad y conductas de cada persona.

## **1.2. Confinamiento**

El confinamiento se entiende como un aislamiento preventivo donde los individuos por razones sanitarias tienen que aislarse del mundo exterior durante un período de tiempo y están sometidos-as bajo una vigilancia por parte de las autoridades, es decir, se acerca la idea de apartarse colectivamente como una alternativa de protección de la pandemia Covid-19.

### **1.2.1. Breve síntesis entorno al confinamiento por Covid-19**

El 31 de diciembre de 2019 el Covid-19 fue publicado por primera vez en Wuhan China, a partir de ello el 14 de marzo de 2020 se confirmó oficialmente el primer caso de coronavirus en la provincia del Azuay y otros casos a nivel nacional, por tal motivo el 16 de marzo de acuerdo al Decreto Presidencial N° 1017 se declaró:

Al país en Estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional, por los casos de coronavirus confirmados y la declaratoria de pandemia de COVID-19 por parte de la Organización Mundial de la Salud, que representan un alto riesgo de contagio para toda la ciudadanía (Corte Constitucional del Ecuador, 2020, p. 1).

Por lo tanto, las normativas legales para que estemos confinados/as fueron basadas en los artículos 164 y 165 de la constitución, donde se suspende los derechos a la inmovilidad de tránsito, de correspondencia o de domicilio, además el estado por ser un garante de los derechos humanos, es su deber garantizar el derecho a la salud y la protección de la seguridad de toda la población



ecuatoriana, es así que las medidas de confinamiento han sido implementadas para proteger la salud pública, con el fin de evitar el colapso de los centros de salud.

### **1.2.2. Problemas de salud mental durante el confinamiento**

Desde las Naciones Unidas han manifestado una crisis de salud mental en la sociedad a causa de la pandemia de coronavirus, pues recientes informes indican un incremento de los síntomas de depresión y ansiedad en varios países, por esta razón tanto la ONU como la OMS piden a los países invertir en servicios de salud mental, pues las consecuencias serán a largo plazo. Bajo este mismo marco el director general de la ONU Tedros Adhanom Ghebreyesus mencionó que "el impacto de la pandemia en la salud mental de las personas ya es extremadamente preocupante" (sasmadrid, 2020), debido a que la población está viviendo la pérdida de familiares, de ingreso, de empleo y el miedo de contagiarse, siendo la población más vulnerable el personal sanitario, NNA, personas de la tercera edad y mujeres.

La ONU dentro de su informe detalla que las mujeres sufren también un especial impacto en su salud mental, siendo también una población vulnerable frente a la pandemia:

En India, un 66% de las mujeres dice estar estresada, frente al 34% de los hombres, principalmente por un incremento en las tareas domésticas y de responsabilidad familiar. Según estimaciones del propio organismo, 31 millones de mujeres en todo el mundo pueden sufrir violencia de género si las medidas restrictivas continúan seis meses más (sasmadrid, 2020).



Así pues, una vez más la ansiedad y el estrés siguen siendo unos de los malestares comunes que afecta a la salud mental y con la llegada de la pandemia se ha agudizado aún más severamente el bienestar social, psíquico y emocional de las personas, por ello la importancia de tomar en cuenta la salud mental dentro de los programas presupuestales de los gobiernos nacionales.

### **1.3. Maternidad y Salud Mental**

#### **1.3.1. El rol de las madres antes del confinamiento**

Por las razones citadas, a través de estudios recientes se evidencia que la peor salud mental la experimentan las mujeres, sobre todo aquellas que se dedican al trabajo del hogar y de cuidados, pues se debe al malestar de no lograr abarcarlo todo al mismo tiempo, por tal motivo, esto favorece en cierto modo una subjetividad vulnerable que conlleva al padecimiento de ansiedad y de estrés, los mismos conjuntamente pueden llevar a un estado depresivo.

El rol de madres tiene una gran carga de influencia social y cultural, pues el ser madres según Retana Sánchez citando a (Arvelo, 2004, p.93) señala lo siguiente: “se le vincula el concepto madre con la protección, afecto, conservación, cuidado, incondicionalidad, sacrificio, al orden biológico, natural, instintual” (Sánchez, 2013), es así que el rol de madres principalmente tiene que ver mucho con las labores domésticas, administrativas, el cuidado de las personas sean estas con discapacidad o no, personas de la tercera edad o de niñas-os, entonces el de llevar un hogar supone una doble o hasta una triple carga mental. En este sentido (Montesó, 2008) sostiene “ese ser para otros, introyectado por siglos en las mujeres y dictaminado social religiosamente se interpone en sus deseos y posibilidades de felicidad, causando en ocasiones, verdaderos estragos”, dicho de otra manera, la educación de las mujeres siempre se ha encaminado a la responsabilidad de la familia, de los cuidados, de los afectos, donde las mujeres son seres para otros, pues se especializan desde la infancia en ver las necesidades de los demás, creando constructos sociales



sobre la feminidad y la maternidad, siendo como requisito primordial ser buena esposa y sobre todo buena madre, por esta razón automáticamente asumen de manera natural el espacio privado, en lo cual se excluye en cierta manera el rol paterno dentro de dicho espacio, siendo así las construcciones sociales de género tienen que ver mucho con el discurso social del rol materno, ya que de manera sutil la responsabilidad de la crianza de los hijos e hijas y todo lo referente al espacio doméstico se asigna únicamente a lo femenino.

Si bien uno de los mayores logros de los movimientos feministas fue el derecho a acceder a un trabajo remunerado como también el acceso a una educación de calidad, por lo cual ha permitido a las mujeres salir del ámbito doméstico hacia la esfera pública dio lugar también a que muchas mujeres soporten una sobrecarga de trabajo, así lo señala Pilar M, en su tesis doctoral “La mujer que trabaja fuera del hogar: también tiene mayor predisposición a padecer estrés debido a la dificultad de ejercer simultáneamente varios roles” (Montesó, 2008, p. 214) y esto se debe a la falta de cambios equitativos e igualitarios dentro de la organización social que no permite acoplarse de mejor manera al uso del tiempo.

Siguiendo esta misma línea de pensamiento las mujeres destinan la mayor parte de su tiempo en realizar las actividades domésticas y de cuidados, lo que implica que aportan más de la mitad de su tiempo libre, por ende, no cuentan con un tiempo de ocio para el autocuidado dirigida para cuidar su salud tanto física como mental. Por otro lado, en Ecuador, un estudio realizado durante el periodo 2016-2017 por la INEC publicado el viernes 21 de febrero del 2020 evidencia que “semanalmente, las mujeres dedicaron un promedio de 31 horas a las actividades de trabajo remunerado frente a las 11,3 horas dispuestas del tiempo de los hombres” (INEC, 2020), es decir, las mujeres emplean su tiempo tres veces más a la semana para el trabajo de cuidados que los hombres, dando a conocer que las mujeres aún siguen siendo responsables del trabajo del hogar



no remunerado; además se resalta que la presencia de la pareja en casa aumenta la carga de trabajo en un 20%.

Podemos decir entonces, ese ser para los otros implica muchas veces un compromiso social, para Beauvoir (1995) “en un mundo definido por y para los hombres, las mujeres son «el otro»” (p. 217) partiendo de esta connotación (Montesó, 2008) apunta “no es sorprendente que muchas encuentren difícil desarrollar sus sentimientos de competencia y autoestima asociadas con una salud mental positiva”, pues se enfocan más en el bienestar de los demás. Bajo estas circunstancias sociales el trabajo administrativo que se da dentro del hogar y la carga mental que esto implica se mantiene invisible y desapercibido para los demás miembros de la familia, por ende, no es valorado ante la sociedad como también ante los instrumentos gubernamentales.

Un número considerable de investigaciones ponen en manifiesto y apuntan hacia un mismo sentido que las mujeres con trabajos extra domésticos, experimentan algún tipo de malestar, y por lo general recae en mujeres madres con hijos-as pequeños-as. Carmen Sáez Buenaventura (1988) describe a la depresión como uno de los padecimientos más comunes en las mujeres, así lo manifiesta:

La depresión de las amas de casa como emergente de los roles tradicionales de madre, esposa y ama de casa se caracteriza por el «típico síndrome de abatimiento, tristeza, desesperación persistente, junto con pensamientos de desvalorización, culpa, desamparo, ansiedad, llanto etc., (Montesó, 2008, p. 220).

Por otra parte según la psicóloga Ysela Nicolás explica que dentro de la familia parental si el padre comparte las actividades del hogar esto generará “una respuesta positiva para la madre,



pero si no asume el rol tanto doméstico como el rol parental esto ocasionará estrés e irritabilidad en la madre”, en cuanto a la familia monoparental la psicóloga argumenta quien asume una mayor carga de responsabilidades es la madre, pues al no contar con el apoyo de la pareja, asume una doble carga, por un lado debe hacerse responsable por el trabajo remunerado y por otro lado encargarse del trabajo del hogar, bajo estas circunstancias la experta revela que la madre presenta cuadros de estrés y de irritabilidad conduciendo a experimentar grados de depresión (Insm, 2020).

En contraste con lo anterior, los estados mentales de las mujeres están estrechamente relacionados con los roles sociales, con el género y la feminidad generados por los factores propios de la mujer, ya que su predisposición como madre, ama de casa, estudiante o portadora de ingresos, conlleva en cierta medida a desarrollar cualquier tipo de alteraciones emocionales. En definitiva, una buena salud mental de las madres es fundamental para el desarrollo adecuado de la familia como también para su persona.

### **1.3.2. ¿Porque el confinamiento también es un tema de género?**

Los estudios han visibilizado que el confinamiento afecta a mujeres y hombres de forma diferente, por tanto, ha profundizado aún más las brechas de género sobre todo dentro del hogar, así lo manifiesta la psicóloga Martha Giménez especialista en perspectiva de Género y Salud emocional (Giménez, 2020) la carga mental durante el Coronavirus está afectada por el género debido a “la gestión de múltiples tareas vinculadas con roles culturalmente asignados y asumidos tradicionalmente por las mujeres y eso ha llevado un esfuerzo mental y trabajo cognitivo sobre ellas” donde las responsabilidades domésticas y del cuidado siguen recayendo con mucha más fuerza en las mujeres, y la práctica de múltiples roles en tiempos de pandemia ha empobrecido la salud mental, además enfrentan el confinamiento en las peores crisis.



### 1.3.3. El Rol de las Madres durante el confinamiento

Para la lucha contra la pandemia se requiere del cuidado de la vida, por este motivo las mujeres están en la primera línea de cuidado, pues son ellas quienes realizan actividades tales como: la higiene de la casa, el lavado permanente de manos, el de vigilar a los miembros de la familia para el cumplimiento de los protocolos de desinfección, etc. Así lo señaló la Lic. Ysela Nicolás, psicóloga del Instituto Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud de Perú:

La mujer en su rol de madre ahora está desempeñando el papel de ama de casa, haciendo teletrabajo, además tiene la crianza y vigilancia de la educación virtual de sus hijos; por ende, es propensa a presentar cuadros de estrés. Si son madres adultas o adultas mayores, cuyos hijos están trabajando en la primera línea de la salud frente al COVID-19, tienen mayor ansiedad y temor de lo que les puede pasar a sus hijos (Insm, 2020).

Un estudio realizado por la UNED sobre el estado de ánimo durante el confinamiento en España citado por la periodista (Tavera, 2020) se dio a conocer que “uno de cada tres consultados está pasando por cuadros de ansiedad, depresión o problemas del sueño, y de estos, el 70% corresponde a mujeres”, a partir de este dato la misma fuente periodística entrevistó a dos expertas en el tema de Salud Mental para analizar el estudio realizado por la UNED. Para Sonia Reverter, doctora en Filosofía de la Universitat Jaume I de Castellón y miembro del Grupo de Investigación de Estudios Feministas y de Género explica lo siguiente:



La división sexual del trabajo en el confinamiento es más dura y ha sido un retroceso en materia de conciliación y reparto de las tareas, pues dentro de casa hay poca conciencia de participación por parte de los hombres que generalmente realizan dos terceras partes de las labores del hogar. Por su parte la psicóloga Gracia Vinagre manifiesta: Las madres son quienes están más alertas en lo que pasa a nivel familiar y adapta su trabajo a los horarios de sueño de los niños y del trabajo del padre, de esta manera siempre su atención se encuentra dividida. El exceso de responsabilidad que se les inculca a las mujeres tradicionalmente hace que el bienestar de su familia esté constantemente en la balanza y eso supone mucho estrés (Tavera, 2020).

En tanto la investigadora socióloga y activista Norma Loeza escribió un artículo titulado: El mito de la súper mujer, en tiempos de cuarentena, expresando lo siguiente “existe un techo de cristal dentro de casa y es importante visibilizarla, pues el pretender cumplir con la triple jornada de trabajo, maternidad y cuidado es extenuante e incluso mortal y debido a ello no existe la super mujer” (Loeza, 2020), pues esa madre, hija, buena esposa, estudiante y trabajadora en tiempos de pandemia se ve sobrecargada.

Así pues en el marco de la emergencia sanitaria por Covid-19 muchas madres de los diferentes países desde sus hogares están realizando diversas labores en una misma jornada, pues responden al teletrabajo, al rol como estudiantes universitarias a distancia, al rol de madres, la teleeducación de los hijos-as y esto sumándole el constante temor al contagio, ha llevado a una exposición de sobrecarga en su calidad de vida y bienestar mental, asimismo que el riesgo de desarrollar situaciones de ansiedad o estrés es evidente. Por este motivo el cansancio mental y



físico que las madres sienten al estar al cuidado de los hijos-as es real y preocupante. Si las madres se enfermaran, ¿quién se hará cargo de sus hijas e hijos?

#### **1.3.4. Maternidad, teleeducación, teletrabajo: Como el confinamiento sobre exige a las mujeres**

Ante la realidad mencionada anteriormente, tanto la teleeducación como el teletrabajo se denominan como factores determinantes de riesgo en la salud mental de las mujeres en tiempos de confinamiento, ya que la mayor parte de los estudios realizados en torno a la salud mental en tiempos de pandemia muestran diferencias significativas entre hombres y mujeres, siendo nuevamente el estrés, la ansiedad y el insomnio los principales problemas de salud mental, debido a la injusta división sexual de trabajo y la excesiva carga de tareas y labores domésticas. Citando nuevamente a Sonia Reverter manifiesta que:

El teletrabajo para las mujeres No es la solución sin un cambio cultural grande y dentro de este contexto las madres se sienten incomprendidas, ven un abismo entre las expectativas que se "venden" del teletrabajo y la realidad. La carga mental es insoportable; solo lo entendemos las que lo estamos pasando, el querer estar en todo y tener la sensación de no llegar a nada, sentir que no hay calidad ni en lo doméstico ni en lo laboral, todo con la sensación de culpa siempre detrás (Tavera, 2020).

#### **1.3.5. ¿Qué sucede cuando además de cuidar y trabajar dentro del hogar está de por medio los estudios universitarios?**

En este punto cabe resaltar el rol de madres que asumen también el rol de estudiantes y estudiar desde casa ha generado también situaciones difíciles, por ejemplo, el no tener los medios



suficientes para recibir clases en línea o si las tiene no logran en sí, compaginar una adecuada conciliación del teletrabajo y la teleeducación. Este panorama ha causado en estas madres la aparición de respuestas de estrés y ansiedad, una realidad invisibilizada y poco tratada en tiempos de pandemia, por tanto, también es una detonante más de sobre exigencia de la salud física, mental y emocional de las madres universitarias. Según lo expuesto se podría deducir más que teletrabajo o teleeducación es más bien un trabajo de emergencia en el hogar. A raíz de todo esto la psicóloga Vinagre concluye que el trabajo que llevan las madres a costas dentro del confinamiento, no es sorpresa que desarrollen cuadros de ansiedad e insomnio que han modificado los ciclos biológicos de las mismas.

### **1.3.6. Otros factores que conducen al deterioro de la salud mental de las mujeres madres durante el confinamiento**

Un estudio reciente de la Universidad Zaragoza en España donde se ha “analizado el impacto social, psicológico y educativo en familias y universitarios”, en lo cual dentro de la categoría sociodemográfico refleja una vez más una carga de estrés y ansiedad sobre las madres, pero lo que llama la atención es que esta carga mental se da con mayor fuerza en madres universitarias debido a factores de “tasas de temporalidad, desempleo y la ocupación de las tareas en el hogar” (unizar, 2020), así pues factores personales, económicos y sociales condicionan también a una mala salud mental.

A todo esto, mientras los países donde la pandemia ha aumentado no acogen a las exigencias emitidas por parte de la ONU y la OMS, las madres continuarán trabajando, estudiando y realizando los trabajos del hogar, por ende, seguirán arriesgando su salud mental para así intentar cooperar, aplanar la curva y cuidar al resto de las personas que están inmunodeprimidas.



## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

En este apartado se expone el marco metodológico y se detalla la manera que se recopilará la información, para ello se describe el tipo, método y técnicas de investigación que son teorías conceptuales que permiten analizar, evaluar procedimientos para el acercamiento al conocimiento de una realidad social, siendo así la metodología es un procedimiento estructurado que conlleva a recabar datos esenciales para garantizar un buen estudio investigativo, lo cual dará respuestas a las preguntas que el investigador/ra se planteó.

#### **2.1. Tipo de investigación**

La presente investigación está enmarcado desde una perspectiva cualitativa, ya que “nos permite, mediante el lenguaje, enfocar la investigación sobre las cuestiones subjetivas, como son los sentimientos, las representaciones simbólicas, los afectos, todo aquello interior a lo que podemos acceder a través de un acercamiento al objeto de estudio” (Verdú, Chica, García, & Fernández, 2015), es decir, es un tipo de investigación que incorpora el pensamiento y el sentimiento de las participantes, por tanto este tipo de investigación se va a lograr obtener una comprensión más profunda sobre las experiencias vividas de un grupo de mujeres que estudian una carrera universitaria en este caso Género y Desarrollo en relación a su salud mental dentro del contexto del confinamiento producto de la pandemia Covid-19, teniendo en cuenta los diferentes contextos y singularidades, pues a partir de la información adquirida se podrá describir, analizar e identificar aspectos relevantes de la realidad.



Este estudio cualitativo tiene un carácter exploratorio tal como lo señala el autor Fideas G. Arias 2012 citado por (Moran & Ortega ) lo define como “aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto”, por lo tanto, este tipo de investigación como su nombre lo indica permite explorar un problema de investigación muy poco abordado sobre todo en tiempos de pandemia que en este caso particular se enfoca a la salud mental dentro del contexto del confinamiento, teniendo como resultado a su vez un acercamiento con la realidad social y con los sujetos de investigación llevando a cabo a obtener información relevante para el desarrollo de nuevas investigaciones posteriores.

Además, se considera un estudio descriptivo pues “se seleccionan una serie de cuestiones, conceptos o variables y se mide cada una de ellas independientemente de las otras, con el fin, precisamente, de describirlas (Cazau, 2006, pág. 27), y en esta ocasión uno de los objetivos del estudio es describir como el teletrabajo, el proceso educativo y el rol de madre influyen en los aspectos relacionados con el estrés, ansiedad y depresión en las estudiantes, siendo así de acuerdo con (Verdú, Chica, García, & Fernández, 2015) “el primer paso en el análisis cualitativo es desarrollar descripciones del fenómeno que queremos estudiar. Una descripción debe incluir información sobre el contexto de un acto, las intenciones y significados que organizan la acción”, tener en cuenta el contexto es fundamental porque nos permite comprender diferentes acciones sociales tales como: “relaciones familiares y la red de relaciones sociales”. Además es importante “saber cómo los actores definen las situaciones, cómo explican los motivos y cómo rigen sus acciones (Verdú, Chica, García, & Fernández, p. 83), por tanto, el método de investigación descriptivo va a aportar un gran valor narrativo, en donde se les brinda la posibilidad a las participantes de estudio, entregar las vivencias personales en torno al confinamiento en todos sus



matices, es decir de cómo han asumido, han vivido y como ha sido el impacto del mismo en cada una de las participantes.

## **2.2. Método de investigación**

Esta investigación al tener un corte cualitativo y para conseguir una indagación más profunda sobre el tema a investigar cuenta con los métodos de investigación inductiva y el método fenomenológico. En lo inductivo así lo señalan los investigadores Taylor, S.J. y Bogdan R.( 1986) “la investigación cualitativa es inductiva porque comprende y desarrolla conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas” (Quecedo Lecanda & Castaño Garrido, 2002), teniendo en cuenta esta acotación, en este caso se parte de lo particular a lo general, es decir, se proyecta desde los datos o elementos individuales de las participantes para así llegar hacia una comprensión y una explicación sobre el enunciado general de esos casos particulares.

En cuanto el método fenomenológico permite centrarse en las experiencia vividas de las estudiantes madres, de esta manera se toma lo particular de sus vidas y así lo señala Paley (2008) citado por (Castillo Sanguino, pág. 5) “la fenomenología como método de investigación cualitativa es una forma de investigación basada en la entrevista que usualmente invita a los entrevistados a hablar sobre sus experiencias, y tiene por objetivo elucidar el significado del fenómeno en el que se tiene interés”, con base a lo citado se aborda a los sujetos de estudio en este caso a las estudiantes madres como seres humanos más que como objetos de observación, de esta manera permite interpretar sus vivencias más arraigadas dentro del confinamiento por Covid-19, posibilitando a la investigadora interactuar con las participantes.



### 2.3. Técnicas e instrumentos de investigación

Para explorar aquellas experiencias únicas, se optó por la técnica de entrevistas cualitativas en profundidad, en este sentido Taylor y Bogdan definen a esta técnica “como reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y los informantes y consta de la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal y como las expresan con sus propias palabras” (Robles, 2011), y durante las entrevistas se tendrá como instrumento de apoyo dos guías, la primera dirigida a madres universitarias que teletrabajaron o trabajaron de manera presencial durante el confinamiento y la segunda para madres universitarias que únicamente recibieron clases en línea. Dentro de estas guías se va a contemplar preguntas abiertas como también de opción múltiple sobre el tema de investigación, es decir es un tipo de entrevista no tanto estructurada, que posibilita al entrevistador-ra a repreguntar, lo que implica desplegar el discurso permitiendo indagar acerca del impacto del confinamiento en la salud mental de las entrevistadas. De esta manera cada una de las entrevistadas podrán contar su propia historia. Además para darle más credibilidad a la investigación es necesario contar con una revisión bibliográfica ya que esta técnica consta del apoyo de “fuentes tales como libros, artículos, encuestas, entrevistas, recursos en internet, informes, evaluaciones, etc.,” (Stott & Ramil, 2014), estos fundamentos teóricos conceptuales servirán para sostener la información que se generará a través de la técnica anteriormente mencionada, lo que permite enriquecer aún más el tema de estudio.

Conjuntamente con la Técnica se utilizará dos Escalas, la primera escala de Goldberg, está diseñada para valorar manifestaciones de la ansiedad y la depresión y la segunda escala de Holmes y Rahe para valorar en lo que se refiere al estrés. A continuación, se presenta una breve descripción de las dos escalas:



Escala de Ansiedad y Depresión, fue propuesta por su autor el Dr. Goldberg en el año 1988, (Goldberg, Bridges, Duncan-Jones, & Grayson, 1988), cuyo propósito de esta escala es conseguir una entrevista de manera eficiente en un tiempo de corta duración, lo interesante de esta escala es que puede ser utilizada por cualquier profesional como un instrumento de pesquisa, fue validada por Montón, Echevarría, y Campos (1993) en España, lo cual tiene “una sensibilidad del 83,1%, una especificidad del 81,8% y un valor predictivo de un 95%” (Martín, Pérez, & Riquelme, 2015), lo cual se encuentra dividido en dos partes, desde el numeral 1 hasta el 9 abarca preguntas en relación a la sintomatología de ansiedad y el puntaje consta de la siguiente manera: todas las respuestas afirmativas valen 1, con 4 o más respuestas afirmativas existe Ansiedad probable. Luego partiendo desde el numeral 10 hasta el numeral 18 corresponde a la sintomatología de la depresión, se establece que con 2 o más respuestas afirmativas existe una Depresión probable, véase (Anexo 1).

Finalmente la escala de los acontecimientos vitales estresantes de Holmes y Rahe o también conocida la escala de reajuste social, creada en 1976, incluye 43 eventos cotidianos de la vida, véase (Anexo 2), “es un instrumento bastante útil y el más utilizado, ya que permite valorar la magnitud del estrés de aquellos acontecimientos más estresantes por los que atraviesa una persona durante un tiempo” (Acuña, González, & Bruner, 2012), en este caso el criterio de valoración en esta escala es la siguiente: consta en sumar el valor de cada acontecimiento y entre más alto sea el número; más alto es el estrés. Si el puntaje es mayor de 300 puntos se considera que si existió un riesgo alto del 80% de haber desarrollado un problema de salud relacionado con el estrés. Una calificación entre 150 y 300 se considera un riesgo intermedio del 50% de haber presentado estrés y una calificación menor a 150 significa que la persona ha tenido un riesgo bajo de haber presentado la sintomatología en un 30% (Avalos & Fuentes, 2016, pág. 13), por lo tanto, la aplicación de estos



instrumentos es muy importante para determinar la presencia de estrés, ansiedad y depresión en un grupo de madres estudiantes dentro del contexto del confinamiento por Covid-19.

## **2.4. Escenario de Estudio**

Actualmente debido a la situación sanitaria por Covid-19 y con el fin de garantizar el bienestar tanto de las entrevistadas como de la investigadora, se optó conveniente aplicar las diferentes escalas en Google Forms y efectuar las entrevistas de investigación por medio de la plataforma zoom.

## **2.5. Descripción de la población y muestra**

### **2.5.1. Criterios de selección**

- Madres estudiantes de la Carrera de Género y Desarrollo matriculadas en el período marzo-julio 2020 en la Universidad de Cuenca.
- Madres estudiantes que voluntariamente aceptaron participar en la investigación.
- Seis madres estudiantes que teletrabajaron o trabajaron de manera presencial, recibieron clases en línea y ejercieron el trabajo reproductivo y de cuidados durante el confinamiento.
- Cuatro madres estudiantes que recibieron clases en línea y ejercieron el trabajo reproductivo y de cuidados durante el confinamiento.

### **2.5.2. Población de estudio**

Para efectuar el presente estudio investigativo cualitativo se aplicó las respectivas preguntas sobre una población de 10 participantes todas de sexo femenino, quienes además tienen hijos-as menores, cumpliendo con la doble condición de estudiante/madre. La población de estudio son estudiantes de la carrera de Género y Desarrollo de la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad de Cuenca cuyas edades están comprendidas entre 23 a 41 años.



### **2.5.3. Definición de la Muestra**

La muestra utilizada es un muestreo de tipo no probabilístico a conveniencia, directa e intencional, lo cual se compone de diez estudiantes madres, debido a que “el investigador/a selecciona los casos que son más representativos, en el sentido de que tienen más capacidad de proporcionar la información más grande y más rica para los objetivos de la investigación” (Verdú, Chica, García, & Fernández, 2015, pág. 32), pues se considera que estas madres estudiantes durante el confinamiento por Covid-19 asumieron doble y un triple rol que afectaron a su bienestar mental.



## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se da a conocer los principales acontecimientos o situaciones que más sobresalieron en las respectivas escalas de ansiedad, estrés y depresión, elaboradas previamente mediante la herramienta Google Forms y difundidas por medio de la aplicación WhatsApp a la muestra seleccionada.

Los datos fueron procesados en Excel según los criterios de valoración establecidos por cada escala y mencionados anteriormente, de este modo fueron expresados en porcentajes para mayor entendimiento de los resultados y por último se detalla los testimonios más relevantes expuestos por las madres universitarias.

Además, se tomó en cuenta consideraciones éticas bajo principios de confidencialidad, privacidad e integridad moral de cada una de las madres entrevistadas.

### 3.1. Resultados de la escala de medición de Ansiedad y Depresión de Goldberg

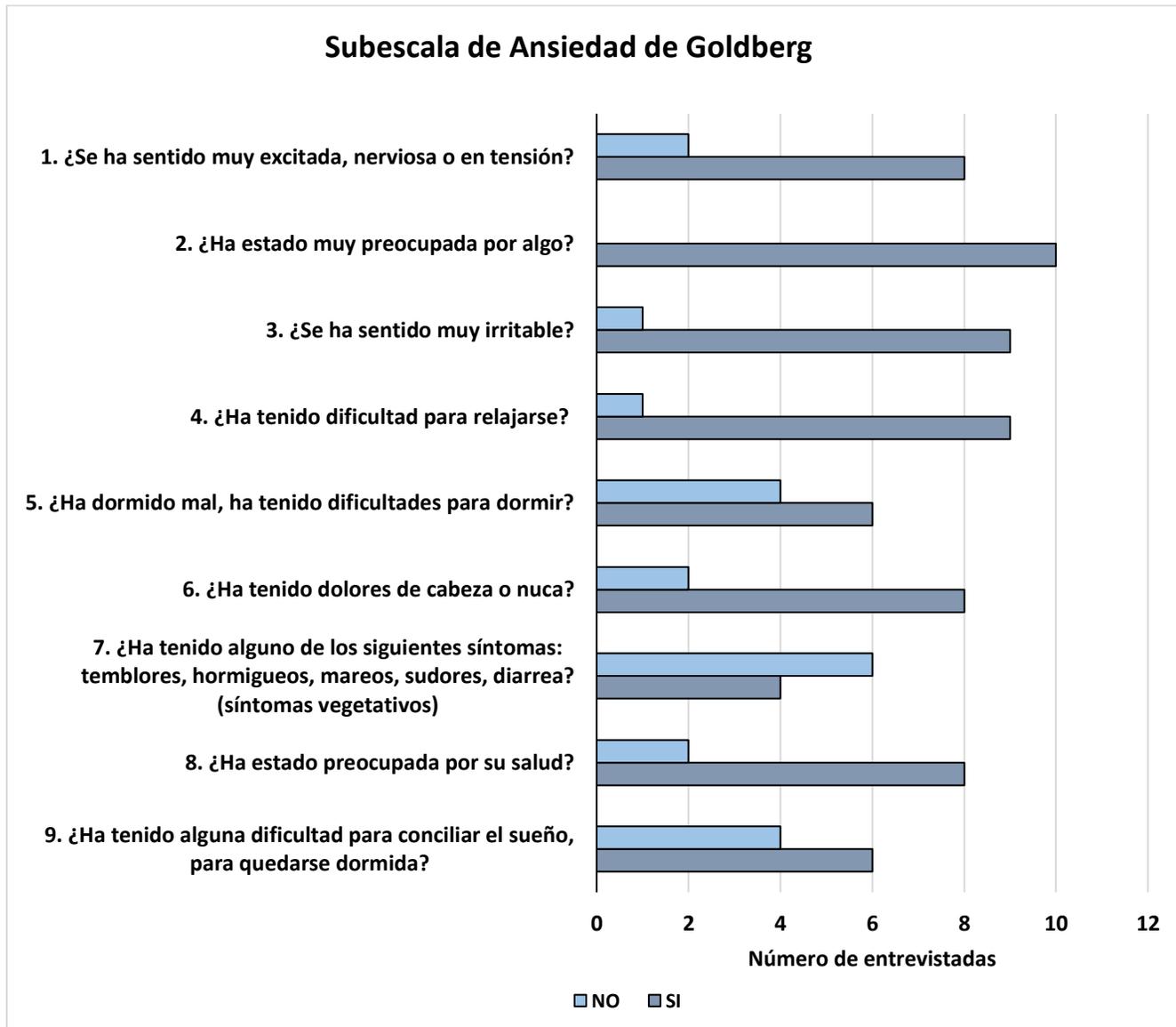


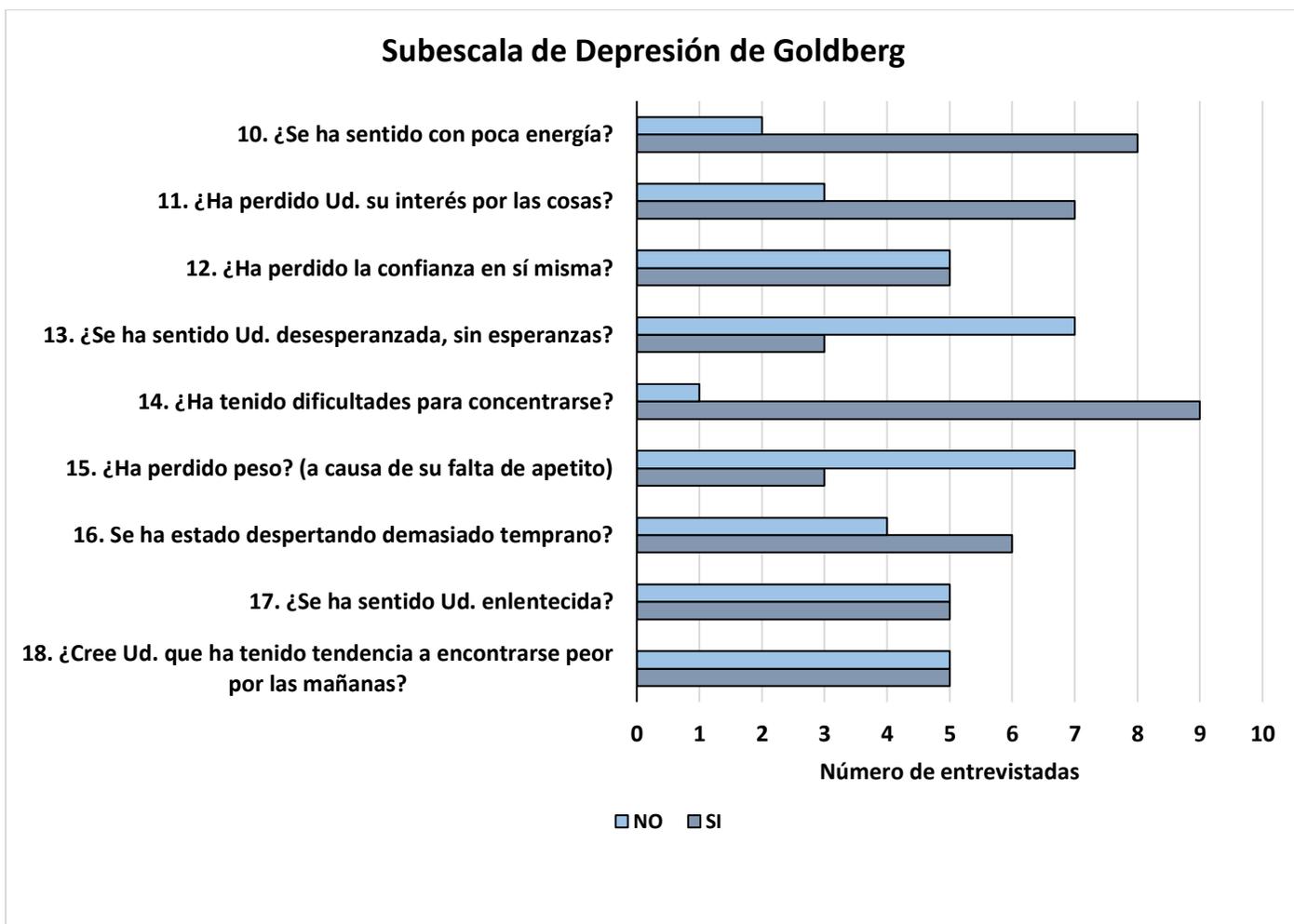
Gráfico 1. Valoración de la Ansiedad de un grupo de madres universitarias

Fuente: Escala de medición de Ansiedad y Depresión de Goldberg

Ximena García Saavedra

La gran mayoría de madres estudiantes han señalado como respuesta SI a cada una de las preguntas, lo cual refleja que cada estudiante tiene 4 o más respuestas afirmativas dentro de la subescala, de esta manera se confirma que si existió un nivel alto de ansiedad, siendo los ítems 2,3 y 4 los más evidentes, pues todas las diez madres sin excepción alguna han estado preocupadas

por algo, y un total de 9 madres de 10, han manifestado sentirse irritables como también han tenido dificultad para relajarse durante el confinamiento.



*Gráfico 2. Valoración de la Depresión de un grupo de madres universitarias*

*Fuente: Escala de medición de Ansiedad y Depresión de Goldberg*

*Ximena García Saavedra*

Del mismo modo cada estudiante madre tiene 2 o más respuestas afirmativas en la subescala, lo cual se evidencia un número considerable que denota la existencia de la sintomatología de depresión. En este caso 9 de 10 madres admitieron haber experimentado dificultades para concentrarse como también han sentido poca energía durante el confinamiento.



A continuación, la siguiente tabla presenta los resultados en su totalidad del número de estudiantes madres que han experimentado tanto la ansiedad como la depresión, dentro del contexto del confinamiento por Covid-19 a base de una muestra de 10 estudiantes.

Tabla 1

*Distribución de estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca según el nivel de ansiedad y depresión*

<b>Características</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa (%)</b>
<b>Ansiedad</b>		
Ansiedad probable	10	100%
Normal	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>Depresión</b>		
Depresión probable	9	90%
Normal	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Mayra Ximena García Saavedra

Los resultados obtenidos en esta primera escala afirman que todas las madres estuvieron expuestas a diferentes situaciones que tuvieron que solventar dentro de sus hogares a causa del confinamiento y esto ha impactado de manera negativa en la salud mental, ocasionando un alto nivel de ansiedad y depresión.

### **3.2. Resultados de la escala de los acontecimientos vitales estresantes de Holmes y Rahe**

Como segundo paso y de la misma forma se aplicó una escala de medición para detectar el nivel de Estrés, asimismo se tomó en cuenta el criterio de valoración y porcentaje que asignaron los autores Holmes y Rahe dentro de la escala. Se procedió a contar los puntos numerales de cada acontecimiento señalado por cada una de las madres universitarias, de esta manera se obtuvo lo siguiente:



Tabla 2

*Puntaje e interpretación numérica de los resultados obtenidos dentro de la escala de estrés (Holmes y Rahe)*

<b>Código de cada entrevistada</b>	<b>Puntaje total de los acontecimientos</b>	<b>Rango de calificación según Holmes y Rahe</b>	<b>Porcentaje de Riesgo según Holmes y Rahe</b>	<b>Nivel de Riesgo</b>
ET1	217	150-300	50%	Intermedio
ET2	169	150-300	50%	Intermedio
ET3	287	150-300	50%	Intermedio
ET4	199	150-300	50%	Intermedio
ET5	181	150-300	50%	Intermedio
ET6	272	150-300	50%	Intermedio
ET7	182	150-300	50%	Intermedio
ET8	257	150-300	50%	Intermedio
ET9	148	< a 150	30%	Bajo
ET10	360	300 a más	80%	Alto

Mayra Ximena García Saavedra

- Un riesgo alto del 80% de haber padecido el estrés se ubicó una estudiante.
- Un riesgo intermedio del 50% de haber padecido estrés, se ubicaron un total de 8 estudiantes.
- Finalmente, un riesgo bajo del 30% de haber padecido estrés, se ubicó una estudiante.

Para poder procesar los datos a un 100% en Excel, se procedió a contar el número total de porcentaje de riesgo indicados en la tabla anterior de cada una las madres universitarias.

Tabla 3

*Distribución de estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca según el nivel de estrés*

<b>Riesgo de Estrés</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa (%)</b>
Alto	1	10%
Intermedio	8	80%
Bajo	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Mayra Ximena García Saavedra



Siendo la muestra un total de 10 madres universitarias, se evidencia que el 80% de las estudiantes madres, han experimentado un nivel intermedio de estrés, es importante también señalar que una de las estudiantes ha experimentado un nivel alto de la sintomatología antes mencionada, lo que representa un 10% de la muestra. Adicional a estos resultados se expone los cinco acontecimientos más frecuentes que han experimentado las madres universitarias durante el confinamiento.

Tabla 4

*Acontecimientos estresantes más frecuentes en madres estudiantes según escala de Holmes y Rahe*

<b>Acontecimiento vital estresante</b>	<b>Número de madres estudiantes de 10 que contestaron al acontecimiento</b>	<b>Porcentaje</b>
18. Cambio de situación económica	7	70%
29. Cambio en las condiciones de vida	5	50%
37. Cambio de actividades sociales	7	70%
38. Cambio de hábito de dormir	6	60%
40. Cambio de hábitos alimentarios	4	40%

Mayra Ximena García Saavedra

Sin lugar a duda a raíz del confinamiento se han manifestado una serie de acontecimientos estresantes que estuvieron muy presentes en la vida de cada una de estas madres, lo que ha propiciado la aparición de una carga mental extrema ante la obligación de dar respuesta a diversas responsabilidades que estas madres tuvieron que asumir durante el confinamiento. Más adelante a través de los testimonios de las entrevistadas, se podrá determinar de forma más detallada el por qué la presencia de estrés, ansiedad y depresión en estas madres universitarias, aspectos que se han visto reflejados en cada una de las escalas aplicadas.



### 3.3. Entrevistas a madres estudiantes de la Carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca

Para la interpretación de los testimonios proporcionados por parte de las 10 madres estudiantes, después de haber contestado las Escalas de medición generados en Google Forms, se socializó con cada una de las participantes el día y la hora que desponían para la aplicación de las respectivas entrevistas. Se obtuvo el permiso de las madres universitarias para grabar sus testimonios vía virtual, salvaguardando la privacidad de cada una de las participantes, así pues, todos los testimonios fueron transcritos en la forma original en formato Microsoft Word 2019 e identificados por medios de códigos.

Tabla 5  
*Descripción de las entrevistadas*

N°	Código	Datos de las entrevistadas
1	ET1	Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar.
2	ET2	Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar.
3	ET3	Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar.
4	ET4	Madre universitaria de 23 años.
5	ET5	Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar.
6	ET6	Madre universitaria de 33 años.
7	ET7	Madre universitaria de 27 años.
8	ET8	Madre universitaria de 25 años.
9	ET9	Madre universitaria de 23 años.
10	ET10	Madre universitaria de 24 años.

Mayra Ximena García Saavedra



Dentro de la Guía de Entrevista está incluido preguntas tanto abiertas como de opción múltiple, abordando seis ejes temáticos:

- Datos sociodemográficos
- Datos sobre la edad y escolaridad de los hijos e hijas
- Teletrabajo
- Proceso educativo
- Rol de madre (trabajo reproductivo y de cuidados)
- Emocionalidad

Tabla 6  
*Datos sociodemográficos de la muestra*

<b>Código</b>	<b>Etnia</b>	<b>Edad</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Estrato económico</b>	<b>Número de hijas e hijos</b>	<b>Zona de residencia</b>	<b>Tenencia de la vivienda</b>	<b>Situación Laboral</b>
<b>ET1</b>	Mestiza	27	Soltera	Medio	1	Urbana	De familiares	Con trabajo
<b>ET2</b>	Mestiza	26	Soltera	Medio	1	Urbana	Arrendada	Con trabajo
<b>ET3</b>	Mestiza	41	Separada	Medio	1	Urbana	De familiares	Con trabajo
<b>ET4</b>	Mestiza	23	Casada	Medio	1	Urbana	De familiares	Con trabajo
<b>ET5</b>	Mestiza	27	Soltera	Medio	1	Rural	De familiares	Con trabajo
<b>ET6</b>	Mestiza	33	Unión Libre	Medio	3	Rural	Propia	Con trabajo por cuenta propia
<b>ET7</b>	Mestiza	27	Casada	Medio	1	Urbana	De familiares	Desempleada
<b>ET8</b>	Mestiza	25	Soltera	Medio	1	Rural	De familiares	Desempleada
<b>ET9</b>	Mestiza	23	Unión Libre	Medio	2	Urbana	Propia	Desempleada
<b>ET10</b>	Mestiza	24	Casada	Bajo	1	Urbana	De familiares	Desempleada

Mayra Ximena García Saavedra



En la tabla se observa que las edades de las entrevistadas están comprendidas entre 23 y 41 años, en este sentido para Rojas (2018) citado por Martín Junchaya indica “que la edad de 21 a 30 años en mujeres, es un factor de riesgo de desarrollar síntomas tales como la depresión” (Junchaya, 2021, pág. 48), según este postulado el riesgo de padecer ciertos trastornos o malestares mentales tiene un impacto mayor en mujeres jóvenes, sin embargo, durante el confinamiento la ansiedad, la depresión y el estrés afectó a madres de toda edad y nivel socioeconómico.

Además, para Martín Junchaya (2021) señala que las madres que se encuentran solteras y en una situación de desempleo suelen experimentar “sensaciones de abandono o desprotección” (pág. 49), y puede ser un posible factor determinante que provoca asimismo síntomas de depresión y ansiedad, en este caso dentro de la investigación se observa que hubo cuatro madres desempleadas durante el confinamiento, independientemente de su estado civil, explicaron que fueron sus parejas quienes financiaban los gastos del hogar, incluyendo gastos tanto personales como para sus hijas e hijos. Una de las madres desempleadas, mencionó lo mal que se sentía al no poder independizarse, aludiendo a la posibilidad de incorporarse al ámbito laboral:

**ET9:** *“Me sentía frustrada y nostálgica, porque yo también quería ayudar a mi pareja económicamente, para solventar los gastos de uno mismo y uno pensaba “como quisiera terminar este estudio y buscarme un trabajo”, pero había otro problema que son las nenas, si las dejo con alguien en cambio pensaba “como las van a cuidar y quién va a tomarse cargo como una mamá”* (Madre universitaria de 23 años).

En relación con el testimonio anterior, para Sadasivam (2006) “el rol tradicional de las madres en el hogar podría ser la causa de la dificultad para ingresar en el mercado laboral y en algunos casos, puede generar un vacío de bienestar sobre el desarrollo personal” citado por (Canencia, Tennisaca, & Salzar , 2016), así pues unas de las desventajas cuando una mujer asume



el rol de madre, de este caso en particular, se enfrenta con la dificultad de no poder insertarse a un trabajo remunerado, debido a que su atención y prioridad es cumplir con el cuidado y la crianza de sus hijas, además la preocupación y el miedo de con quién va a dejar a sus niñas, ha generado en esta madre sentimientos de frustración, por lo tanto, la falta de autonomía personal también es un factor estresante, siendo así el tema de cuidados y todo los estereotipos que se dan entorno al mismo y a la maternidad son las principales causas de la brecha de género al mercado laboral, delegando a la pareja la tarea principal de proveer.

### Datos sobre la edad y escolaridad de los hijos e hijas de un grupo de madres universitarias

Tabla 7

*Edad y Nivel educativo de los hijos e hijas de un grupo de madres universitarias*

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa (%)</b>
0 a 12 meses	1	8%
1 a 5 años	5	38%
6 a 10 años	5	38%
11 a 15 años	1	8%
16 a 20 años	1	8%
Más de 20	0	0%
<b>Nivel educativo</b>		
Inicial o preparatoria	5	38%
Nivel Básico	5	38%
Bachillerato	1	8%
Universidad	0	0%
Ninguno	2	15%
<b>TOTAL, DE NIÑAS /OS</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Mayra Ximena García Saavedra

Se aprecia que la mayoría de los hijos e hijas de las madres entrevistadas tienen una edad alrededor de 1 a 10 años que representa un 38% de niños/as menores y con el mismo porcentaje la mayoría de ellos/as se encontraban cursando el nivel inicial y básico, lo que implica según Ana Requena y Marta Borraz (2020) que las mujeres con niños/as menores a su cargo son las que más



han sufrido el impacto en su salud mental y emocional durante la pandemia, debido a que cuidar a los más pequeños de casa es y será una tarea muy demandante y a la vez estresante.

## **TELETRABAJO**

Las medidas de confinamiento adoptadas durante el período marzo-julio 2020 cambiaron la dinámica de trabajar y estudiar, donde la mayor parte de la población, debieron adoptar dentro de sus hogares el teletrabajo y recibir clases en línea, lo que ha implicado a desarrollar emociones como el estrés, ansiedad y depresión, siendo las mujeres madres jefas de hogar con trabajo productivo las más afectadas, así se evidencia en los siguientes testimonios:

**ET2:** *“Debido a esta situación me cayó demasiado trabajo, demasiada responsabilidad. Me acostaba, me levantaba y teletrabajaba desde las 7 de la mañana, en un horario extendido casi hasta las 12 de la noche o 1 de la mañana y en una ocasión me quedé hasta las 3 de la mañana para poder despachar trabajos pendientes, porque los correos y llamadas no paraban, todo el día llegaban mails, todo el día llegaban mensajes de WhatsApp y llamadas al celular, entonces no tenía un descanso y un respiro, porque llegaban mensajes hasta las 12 de la noche y no tenía un momento como para descansar”* (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).

**ET3:** *“Frustrante, angustiante y desesperada, porque mientras se intentaba sobrevivir en la casa y estábamos 7 personas tratando de apoyarnos con las tareas de cuidados que eran fuertes, porque se tenía que cocinar, lavar cada uno sus ropas y arreglar su espacio, porque era un lugar muy pequeño, entonces había que tenerlo limpio y encima como yo tuve muchísima preocupación de perder el trabajo, yo me prestaba para todas las reuniones, entonces tenía muchas veces reuniones hasta las 2 de la mañana, mi jornada empezaba a las 7 de la mañana y tenía un lapso del almuerzo de una a tres y de ahí de tres a dos de la mañana en reuniones constantes para planificaciones, generación de objetos de aprendizaje, reuniones de área, adecuaciones de*



*plataformas, si bien aprendí muchas cosas fue desgastante psicológicamente digámosle así y hasta físicamente”*(Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar).

**ET4:** *“Fatal, porque se me triplicó el trabajo, yo fue contratada por una docente, aparte era como su secretaria personal, entonces cuando trabajaba de manera presencial mi única función era recibir los deberes de sus estudiantes y calificarlos y en ese momento eran alrededor de 180 estudiantes entre la sección matutina y vespertina, pero ya cuando entramos al confinamiento mi jefa ya poco a poco me fue asignando otras actividades, como realizar planificaciones educativas, informes, convocatorias, etc., entonces recibía todo calladita sin reclamar, porque si reclamaba por el exceso de trabajo tenía miedo a que me despida”*( Madre universitaria de 23 años).

Sobrellevar el teletrabajo, a estas madres les ha costado bastante, sobre todo a aquellas madres que cumplen el rol de jefas de hogar, se evidencia sobreexplotación laboral, hay una sobrecarga de horario y de actividades laborales, por lo tanto, esta presencia de sobreexigencia conduce a que exista algún tipo de riesgo en la salud mental y física, debido a que dos de las entrevistadas señalaron que por cumplir con todas sus actividades laborales se les ha visto en la obligación de dormir muy poco y amanecerse, para así cumplir con las exigencias de la persona o institución para quien trabajan, así lo explica (Pérez & Gálvez) “ el teletrabajo, en ocasiones, es una fórmula buscada por las empresas para favorecer una disponibilidad horaria más amplia por parte de los trabajadores y trabajadoras” (pág. 10), por lo tanto el hecho de no tener horarios fijos que se tenía antes de la pandemia, han alterado la vida de estas estudiantes teletrabajadoras.

Cabe señalar que las entrevistadas **ET2** y **ET3** expresaron que hubo una reducción de beneficios que se contemplaba dentro de sus sueldos y a su vez durante el confinamiento no han



recibido ningún tipo de apoyo económico por parte de los padres de sus hijos/as y por ende los ingresos no eran suficiente para cubrir los gastos que se suscitaron durante el confinamiento.

Sin lugar a duda, la falta de regulación del trabajo a distancia y la desvalorización salarial, ha afectado de manera negativa a la salud mental de estas madres y a su vez una falsa autonomía sobre ellas, pues se llevó a cabo grandes pérdidas de derechos laborales y lo más preocupante, es que se situaron en una posición de inferioridad ante el empleador/a u empresa, generando un riesgo laboral psicosocial, porque a base de sus testimonios se logra identificar una constante preocupación de perder el trabajo, de la situación económica y por la salud de los seres queridos, lo cual les ha llevado experimentar cambios en los patrones de sueño (insomnio), cuyo acontecimiento fue uno de los más señalados con un 60% por las madres dentro **la escala de acontecimientos vitales Holmes y Rahe, véase (tabla 4)** y dicho padecimiento emocional más la preocupación son signos que forman parte del estrés y de la depresión.

Es importante resaltar que estas madres teletrabajadoras empeñan un trabajo tipo administrativo, de secretaria o asistente, que son altamente feminizadas y tienen mayor acogida del género femenino, cuyos trabajos tienen un menor valor social y económico ante la sociedad y para la persona empleador/a, aparte de ello estos “tipos de trabajos asignadas a las mujeres suele demandar movimientos repetitivos a un ritmo muy rápido, agudeza visual que requiere una posición forzada del cuello para percibir los detalles, una postura estática, sentada o de pie sin posibilidad de movilidad” (Mujeres y Salud en el Trabajo, pág. 63), situación que se agravó aún más durante el confinamiento, así lo mencionaron dos de las entrevistadas:

**ET1:** *“Fue cansado, porque yo aparte como estudiaba, entonces pasar mucho tiempo en la computadora me ha generado bastante migraña y me ha afectado la vista y ha sido difícil, debido a que no estaba tan acostumbrada estar en la computadora y cuando mandaban hacer*



*trabajos de la universidad en clases de manera presencial, era mínimamente estar en la computadora y no era tanto, así como pasó en el confinamiento estar 24 horas en la pantalla de la computadora” (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar).*

**ET4:** *“Al estar realizando mis actividades laborales dentro de mi casa, y estas que se triplicaron durante el confinamiento, había momentos que no podía realizar bien esas actividades, porque me confundía en la redacción, por ejemplo, ya escribía mal una fecha o un número en cualquier informe y a parte se me nublaba la vista, me dolía la nuca y el brazo de tanto que tecleaba, entonces estas dolencias producían en mí, cansancio y mucha fatiga” (Madre universitaria de 23 años).*

El siguiente testimonio es de una madre estudiante que no teletrabajaba, sin embargo, mencionó su malestar al estar al frente a un computador todo el tiempo:

**ET9:** *“Los deberes si cansan porque se tenía que estar leyendo en la computadora y se cansaba la vista y a veces el cerebro ya no daba más y uno se volvía más irritable con ganas de llorar y de salir corriendo” (Madre universitaria de 23 años).*

Esta sobreexposición femenina frente al teletrabajo y al estar mucho tiempo en la computadora conlleva a realizar movimientos repetitivos, lo cual se considera como “factores de riesgo para el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos que son el principal problema de salud de las trabajadoras (Mujeres y Salud en el Trabajo, pág. 61) y esto a su vez afectó de manera directa a la salud mental de estas madres, debido a la necesidad de estar todo el tiempo conectadas a las TICS produciendo según las entrevistadas cansancio y fatiga.

Por otro lado, las entrevistadas han expresado que han tenido dificultad para concentrarse durante su jornada laboral y del mismo modo recibir clases en línea desde sus casas, explicaron que fue otro dilema complicado de enfrentar durante el confinamiento:



### **Incapacidad de concentración en el teletrabajo:**

**ET1:** *“Tenía que buscar un espacio en el cual este tranquila, sin bulla, sin que nadie interfiera, sin embargo, si sucedía, yo ya estaba haciendo cosas y ya aparecía mi hija y me decía ¡ay mami tengo hambre, tengo esto, tengo lo otro!, y eso desconcentraba, a pesar que yo le decía que no moleste, había un momento que si respetaba, pero a veces no respetaba y se metía y aparecía en la pantalla y todo eso me pasaba igualmente en las clases y no podía concentrarme”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar).

**ET2:** *“Realizaba muchas actividades mientras teletrabajaba, pues estudiaba y estaba haciendo mamá, entonces tenía que coordinar todas las actividades de mi hijo, las actividades de la casa y cosas de mi estudio y de mi trabajo, para que salieran bien, para que todo estuviera a tiempo, pero perdía la concentración, porque estaba trabajando y pensaba “que tengo que hacer después, que tiene que hacer mi hijo, qué tarea le dejaron, que está faltando en la casa, y que trabajo de la universidad me falta”, bueno y un montón de situaciones similares”* (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).

**ET3:** *“Los distractores que hay en casa, el teléfono, los hijos, la cocina, la comida, la ropa, la limpieza, es decir, todos los distractores que te cruzan y encima los estudios, las llamadas telefónicas, rato menos pensado decían que se conecte uno a cualquier lado o a que se tome nota de cualquier cosa, el llorar de una guagua y de la otra guagua y todos estos distractores que englobaban dentro del hogar dificultaron muchísimo el teletrabajo”* (Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar).

**ET4:** *“El de no poder desconectarme del todo, tenía que estar pendiente de mi hijo y de mi papá, entonces ya me llamaban para pedir cualquier cosa y me tocaba darles atención un ratito y cuando regresaba otra vez a trabajar, ya me olvidaba en donde me quede o que me tocaba hacer.*



*Mi mente estaba dividida, por un lado, estaba pendiente de mi hijo a que no haga travesuras o preguntaba a mi papá si necesitaba algo y por otro lado mi mente estaba al mismo tiempo pendiente del almuerzo o merienda a que no se pase de cocción, este tipo de ejemplos que le mencioné, reducía mi nivel de concentración durante el trabajo” (Madre universitaria de 23 años).*

## **PROCESO EDUCATIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO**

### **Incapacidad de concentración en los estudios académicos de un grupo de madres**

#### **teletrabajadoras**

**ET2:** *“Mi cerebro no paraba de pensar muchas cosas, entonces es como que no me podía concentrarme y decir “bueno voy a sentarme a estudiar”, pero no era así, sino que ya estaba abierta a otra pestaña con el correo de mi trabajo y me empezaban a llegar los correos, y en otra pestaña estaba el Word o el PDF de la universidad, me iba automáticamente a la página del correo del trabajo y empezaba a responder correos, para que así no se me acumule, entonces ahí es donde me demoraba mucho para hacer una tarea y me sentía agobiada, pero lo que más sentí, fue frustración y sentía rabia de la situación” (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).*

**ET3:** *“Me afectó un montón el hecho de no poder dormir y el hecho de tener esa preocupación sobre el trabajo, no me dejaba concentrar y era complicado, yo grababa las clases en el teléfono para volverlas a escuchar, después de la última reunión del trabajo, tenía que transcribir en el cuaderno las clases, para poder entender un poco de lo que estaban hablando porque no me podía concentrarme a la hora de recibir clases” (Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar).*

**ET4:** *“Cuando lograba terminar mis actividades de teletrabajo en la computadora, ya no tenía la verdad ánimos para recibir clases o hacer las tareas de la universidad, porque estaba demasiado cansada y me dolía la espalda, el brazo y los dedos de estar prácticamente todo el día en la computadora y a pesar de mis dolencias si entraba a clases, pero con una desmotivación*



*fatal y no me concentraba, por el mismo hecho de que el cuerpo y el cerebro ya no daba a más”*  
(Madre universitaria de 23 años).

**ET5:** *“Mi mente como estaba preocupada por toda la situación que estaba pasando: económicamente, de salud, etc., esto repercutió obviamente y me bajoneó un poquito las ganas de estar estudiando, y quería dejar la universidad y aparte de que uno mismo debía de buscar la manera de auto educarse y de tener los medios para poder sobrellevar lo que es la universidad”*  
(Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar que trabajaba de manera presencial).

**ET6:** *“Si, por el tema del estudio de los niños, por el internet, porque no había los dispositivos suficientes y he tratado de llevar lo más normal posible como que si no pasará nada, pero si había algo de preocupación y desconcentración por la situación”* (Madre universitaria de 33 años que trabajaba de manera presencial).

Todas estas dificultades de concentración que experimentaron estas madres durante el confinamiento, se debía al ruido, a las interrupciones de sus hijos/as durante la jornada laboral y académica. Una de las entrevistadas manifestó la preocupación de no contar con los dispositivos para que sus hijos/as reciban clases, otra de las entrevistadas en cambio sentían una constante preocupación de realizar todas las actividades a la vez mientras teletrabajaban, por ejemplo como contestar llamadas, realizar las actividades de la universidad o estar pendiente de la cocina, de la limpieza o del cuidado de los niños/as y otro aspecto mencionado por la mayoría de las madres fue el no poder contar con un espacio adecuado para teletrabajar y recibir clases en línea. Todas estas situaciones han provocado en las madres experimentar un cansancio muy alto, tanto físicamente como mentalmente.



Por otro lado, para conocer cómo se sintieron mentalmente las madres en cuanto a las constantes interrupciones sobre todo de sus hijos/as, se interrogó con más profundidad sobre esta situación, la cual, se aplicó dos preguntas claves:

**Entrevistadora: ¿Ha existido interrupciones de sus hijos/hijas mientras recibía clases en línea?**

**Entrevistadora: Mientras recibía clases en línea usted cuidaba simultáneamente a sus hijos/as, es decir, hacer dos cosas al mismo tiempo?**

Se juntó los testimonios más importantes de cada pregunta y se obtuvo lo siguiente:

**ET1:** *“Si, pues me enojaba y le decía “que se vaya” mediante señas, porque en algunas clases me tocaba prender la cámara y ya venía y me decía algo en la oreja o me daba un beso. También estaba justamente en clases en la mañana y a veces ella no podía hacer algo y yo tenía que estar en el sube y baja, porque yo me iba a la parte baja a recibir clases y ella recibía clases en la parte superior”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar).

**ET2:** *“Mi hijo se sentaba a mi lado recibiendo clases o desayunando o almorzando y yo estaba estudiando y me sentía generalmente estresada, porque no hay forma de librarse de eso y no hay forma de mandar a volar el trabajo, el estudio o a tu hijo”* (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).

**ET4:** *“Si, la mayoría de veces, ya mi hijo llegaba llorando, porque talvez se cayó o porque quería jugar y viendo que no le hacía caso, ya hacía berrinche en el suelo y si hubo ocasiones que le di sus buenas nalgadas y después me ponía a llorar porque me sentía mal al no tomarle atención, como venía a interrumpirme ya tocaba cuidarlo y estar pendiente a que no me mueva la computadora o que esté tocando el teclado. Me sentía en ocasiones enojada o desesperada a que*



*ya se acabe las clases para hacerle dormir a mi niño o para seguir continuando con aquellas actividades pendientes del trabajo” (Madre universitaria de 23 años).*

**ET5:** *“Si hubo una ocasión que mi hija se enfermó y ahí tuve interrupciones, porque ahí sí ameritaba darle atención, verificaba a ver dónde estaba ella, si estaba descansando o si necesitaba algo” (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar que trabajaba de manera presencial).*

**ET6:** *“Si, al menos la que estaba en época de lactancia tenía que estarle dando de lactar” (Madre universitaria de 33 años que trabajaba de manera presencial).*

### **Testimonios de madres que únicamente estudiaban, pero no teletrabajaban**

Ser madre y estudiante universitaria demandó también un sin fin de responsabilidades, lo que ha generado una doble carga, donde estas mujeres estudiantes les tocó asumir tanto las labores académicas como las labores propias del rol materno y todas las responsabilidades que todo ello implica y del mismo modo al igual que las estudiantes madres que contaban con un trabajo remunerado basado en las mismas preguntas anteriormente expuestas, experimentaron una pérdida de concentración durante la jornada de estudios, debido a las interrupciones de sus hijos/hijas mientras recibía clases en línea:

**ET7:** *“Si, me sentía con impotencia, porque el otro día estaba recibiendo notas de inglés y mi hija venía, yo tenía que estar hablando con la docente y mi hija me decía:” mami quiero esto” y uno no sabía si entenderle a la profesora o a tu hija, entonces es un problema estar en dos sitios a la vez, es algo estresante porque uno no puede concentrarse en una sola cosa y te sientes ansiosa también, porque uno quiere hacer las cosas a la vez, pero no se puede” (Madre universitaria de 27 años).*



**ET8:** *“Si, me frustraba porque el mismo hecho que mi hijo se acercaba, ya me pedía que quiere algo o ya estaba llorando, entonces era como ¡Ay Sebastián por favor hazte un lado! y me sentía frustrada, no sabía qué hacer si atender, salirme de la clase o atenderle a mi hijo”* (Madre universitaria de 25 años).

**ET9:** *“Me sentía nerviosa porque tenía que escuchar las clases, pero al mismo tiempo tenía que estar pendiente de mis nenas a que no les pase nada, porque aún son pequeñas, si es un poco más complicado. Cuando no estaba el papá venían donde mí, pero a veces como ya son más grandecitas, entonces ya entendían y se quedaban en sus cuartos, y me daba ganas de llorar, porque si desesperaban un ratito, me volvía nerviosa y no sabía qué hacer y cuando estaba en un examen me alborotaban el sentido y me perdía, no sabía que estaba haciendo”* (Madre universitaria de 23 años).

**ET10:** *“Cuando mi nena me pedía rara vez ayuda o algún tipo de cuidado, si me sentí incómoda y podría decir vergonzoso para el resto de compañeros y compañeras incluso para él o la misma docente”* (Madre universitaria de 24 años).

Con todos estos testimonios citados anteriormente dentro de los subtemas: incapacidad de concentración en el teletrabajo, incapacidad de concentración en los estudios académicos de un grupo de madres teletrabajadoras, más los testimonios de madres que únicamente estudiaban, pero no teletrabajaban, se evidencia que la dificultad de concentración, cuya característica cognitiva fue la más señalada por la mayoría de las entrevistadas dentro la **Subescala de Depresión de Goldberg véase (Gráfico 2)**, se debe por esa constante preocupación de cuidar y estar pendiente de los hijos e hijas o de realizar al mismo tiempo otras actividades, mientras realizaban su jornada laboral o académica, en visto de ello se verifica que el rol de cuidados de los niños y niñas, recayó de manera intensiva en manos femeninas y desde la perspectiva sexo-género el tema del cuidado



sigue siendo ante la sociedad una condición natural al género femenino, en este sentido Martín Palomo (2008) citado por (Mayobre & Vázquez, 2015) agrega lo siguiente “se consagra al cuidado y atención a los otros a causa de la extensión de la ideología que naturaliza el amor familiar y la capacidad de las mujeres de cuidar de otras personas” (pág. 85), esta naturalización sigue vigente hasta el día de hoy, por ende estas madres al encontrarse recibiendo clases o teletrabajando, se vieron en la necesidad de preocuparse y cuidar a los otros/as, si bien este asunto, es muy importante para contribuir en el mantenimiento del bienestar social, el deber ser o hacer una madre se ha predispuesto a una disminución de concentración, tanto en la jornada laboral como en la jornada académica.

Para simplificar podríamos afirmar que la sobrecarga de la maternidad, del teletrabajo y de cuidado más los estudios universitarios ha implicado a desarrollar signos de estrés y depresión tales como: cansancio o agotamiento, constante preocupación por los otros/as, tensión muscular, dolores de cabeza, desmotivación, crisis nerviosa y frustración, encadenando al mismo tiempo sentimientos de ira, enojo y rabia.

### **ROL DE MADRE (TRABAJO REPRODUCTIVO Y DE CUIDADOS)**

Por otro lado, durante el confinamiento se manifestó fuertemente estigmas sociales entorno a la maternidad y esto ha ocasionado a no recibir ningún tipo de apoyo de parte de algún miembro de la familia en el cuidado del niño/a y esto ha complicado aún más la vida de una madre estudiante y así lo describe:

**ET8:** *“Yo le decía a mi mamá ¡por favor deme viendo a mi guagua!, porque mi hijo lloraba y como vivimos en el campo, ella tenía también sus cosas que hacer, porque se tiene animales que ir a dejar de un lado a otro y me decía ¡ay no, para que has tenido, cuídalo tú!, o le decía deme viendo y me respondía, pero ¡tú estás aquí! y yo le decía, pero estoy en clases, ya te ven que estas*



*aquí ya es diferente, incluso mis hermanas me decían ¡tú estás aquí, cuídalo tú!, entonces uno como tiene un hijo, le tocaba cocinar quiera o no y sigue siendo así hasta el día de hoy y aparte que yo soy la mayor y tengo un hijo, ya tenía que hacer las cosas solo yo y eso me daba coraje”* (Madre universitaria de 25 años).

Se puede apreciar que dentro de la familia existe un discurso que se materializa aquellas exigencias sociales que han sido creado culturalmente como el deber ser o hacer una madre, pues es quién debe ser la cuidadora y por ende debe priorizar su atención hacia las hijas e hijos y en este caso sin la opción que exista un acuerdo familiar, por lo tanto esta madre universitaria es prejuizada por el resto de su familia, por el simple hecho de negarse en cuidar a su hijo durante la jornada académica y partiendo desde el punto de vista de Estupiñan y Rodríguez (2009) manifiestan “que la falta de apoyo familiar lleva a las mujeres estudiantes que tienen hijos/as a sobrepasar su salud física y psicológica” (pág. 14), situación que ha provocado a la entrevistada un sentimiento de “coraje”, estado de ánimo que forma parte del estrés.

Otro punto importante a señalar es que la mitad de las madres entrevistadas han experimentado sentimientos de culpa, pues consideran no haber dado una suficiente prioridad y atención a sus hijos/as u algún otro miembro de la familia, este sentimiento negativo se debe por los niveles de exigencias producidos por el teletrabajo, la teleeducación y las diferentes responsabilidades que implica gestionar un hogar, y esto a su vez es fuente de malestar sobre la salud mental, pues ha generado emociones tales como la frustración, angustia, arrepentimiento e ira, ejemplo de ello se visualiza en los siguientes discursos:

**Entrevistadora: ¿En algunos momentos ha experimentado sentimientos de culpa?**

**ET2:** *“Si, porque al dedicarme mucho tiempo al computador, sentía que no le estaba dando toda mi atención a mi hijo, como debería ser. Mis responsabilidades me obligaban estar*



*sentada frente al computador casi todo el día y no podía atender a mi propio hijo y realmente el sentimiento de culpa se radicaba ahí, en no poder estar haciendo otras actividades con mi hijo”*

(Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).

Producto de la sobrecarga de actividades durante el confinamiento una de las madres no ha logrado una relación satisfactoria con su hijo y así lo ha señalado:

**ET3:** *“Si, todo el tiempo, y me sentía nuevamente mala madre, porque no podía darle ese tiempo a mi hijo que necesitaba, a veces mi hijo quería un abrazo, quería comerse una golosina conmigo y yo le decía “no me molestes, ahorita no puedo”, entonces me sentía una mala madre, yo estaba enfocada en no perder mi ingreso. Me sentía cargada de estrés y angustiada por no poderme levantar de donde estaba todo el día, de no poder compartir, de no poder ayudar y habías días que ni siquiera podía poner la mesa, peor darme cuenta de que mi hijo necesitaba atención, y por ello no lo tengo aquí conmigo, me frustró como madre, me sentí culpable al no poder cumplir con mis roles de mamá”* (Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar).

**ET4:** *“Si me sentía muy culpable de no haberme preocupado lo suficiente de mi niño y de mi papá o de atenderles al 100% como ellos se merecían ¡ah! y por haberle pegado en algunas ocasiones a mi niño”* (Madre universitaria de 23 años).

**ET8:** *“Si, yo me sentía culpable después de lo que pasó con mi pareja, pues yo decía ¡Ay, es mi culpa!, “talvez pasó esto por no responderle el WhatsApp y además a partir de que vino la pandemia, me sentía culpable de haber traído a mi hijo al mundo, porque yo decía “y ahora qué va a hacer” y por eso también me sentía angustiada, porque decía y ¡ahora!, cuando va pasar esta pandemia”; si fuera sola, no me importará yo enfermarme, pero tengo a mi hijo chiquito y decía “que hago” y eso se me venía a la mente, porque traje a este mundo tan feo a sufrir a mi hijo”* (Madre universitaria de 25 años).



**ET9:** *“A veces si tenía iras conmigo misma, porque no podía satisfacer algunas cosas y no sentía tranquilidad, a veces yo me irritaba mucho y trataba mal a la otra persona y eso me hacía sentir culpable”* (Madre universitaria de 23 años).

El sentimiento de culpabilidad se expresa con sensaciones de frustración, angustia e impotencia y este conjunto de sentimientos o emociones son las principales respuestas que se genera en personas que principalmente se dedican a cuidar, en este caso a madres cuidadoras, para Kaufmann (2008) citado por Pilar Montesó pone en manifiesto que “los sentimientos de culpa surgen cuando la mujeres incumplen aquellos mandatos de la perfección sobre ser respetuosa y buena persona, inculcado sobre todo desde las madres hacia las hijas dentro de la familia” (Montesó, 2015, pág. 76), siendo así la culpabilidad que sintieron estas madres entrevistadas se debe a que fallaron ese deber de ellas de ser una buena madre, que viene encarnado de una representación abstracta e ideal de lo que deber ser mujer=madre= cuidadora.

Siguiendo esta misma línea se establece que la culpabilidad trajo consecuencias sobre la imagen de una madre **ET3**, pues manifestó ser “mala madre” y este es un pensamiento que nace a partir de la idea de una “buena madre”, que proviene de un imaginario social que prescribe lo que debe hacer y que no debe hacer una madre, es decir, son todas aquellas expectativas que se espera de una mujer madre, donde el mandato consiste en dejarlo todo por sus hijas/os traducido a una madre sacrificada, hacer las cosas bien y encima debe sentirse contenta, cumpliéndolo todo lo que implica el rol materno, para así llegar hacer una “madre perfecta”, cuya connotación se ha ido construyendo socialmente a lo largo del tiempo, donde la maternidad es sinónimo de realización y felicidad, sin embargo, hay un montón de cosas que se alejan de ese imaginario social.

A lo que se quiere llegar es que una madre puede decir que ya no aguanta más a sus hijos/as o sentirse irritable con ellos/as y esta situación no es sinónimo de falta de amor, pues fue tanta la



presión de elegir entre ellas, el teletrabajo o la teleeducación universitaria y la maternidad, que hubo momentos donde ya no se sentían estables tanto mentalmente como físicamente, por esta razón se ha generado una culpa en estas madres durante el confinamiento, sentimiento que a su vez crea malestar, por lo cual, mantiene una relación directa con el estrés y la depresión, así lo afirma Montesó (2015) “cuando la mujer no puede estar disponible y ser afectivamente empática se genera sentimientos íntimos de autoinculpación y son los responsables mayores del estrés crónico y su consecuencia es la depresión” (pág. 107), el sentimiento de culpa más que todo se da, en especial en madres que teletrabajaban, consideraron que si hubo una falta de afecto y atención hacia sus hijas/os, debido a que se dedicaban a las largas jornadas de teletrabajo y esto se refleja en las siguientes relatos:

**Entrevistadora: ¿Cuántas horas se dedicaba al teletrabajo o trabajo presencial?**

**ET1:** *“Al día como 8 horas más o menos”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar).

**ET2:** *“Más de 12 horas”* (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).

**ET3:** *“Como 12 horas hasta más”* (Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar).

**ET4:** *“Al día siquiera 18 horas, porque yo me quedaba hasta las 5 de la mañana realizando mis actividades laborales”* (Madre universitaria de 23 años).

**ET5:** *“Mi trabajo dura 8 horas y de ahí obviamente como mujer se tenía que hacer otras actividades extras en el trabajo”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar que trabajaba de manera presencial).

**ET6:** *“A 8:00am de la mañana a las 2:00am de la mañana”* (Madre universitaria de 33 años que trabajaba de manera presencial).

Las madres entrevistadas opinan que trabajaron mucho más durante del confinamiento, dando a conocer una excesiva prolongación de horas en la jornada laboral y por esta razón, estas



madres de acuerdo a sus testimonios se han sentido cansadas, fatigadas, angustiadas, llevándolas también a sentir culpa.

Otro de los aspectos que se debe mencionar es el doble y el triple rol que llevaron a todas las diez madres a no tener tiempo a cuidarse a sí mismas y a sentirse bien, es decir, no han podido vivir durante el confinamiento una vida más relajada consigo misma, así los señalaron unas de las entrevistadas:

**Entrevistadora: Durante el confinamiento ¿Usted ha dedicado tiempo a cuidarse a sí misma y a sentirse bien?**

**ET1:** *“No, porque estaba inmersa en mi consideración en una depresión, pero al pasar los días poco a poco empecé a cuidar más de mí, pero ya después me daba pereza”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar).

**ET6:** *“Nada, totalmente descuidada, me preocupaba más por los niños que tengan ropa, tengan comida, es decir, que no les falte nada”* (Madre universitaria de 33 años que trabajaba de manera presencial).

**ET8:** *“No, yo me preocupaba más por mi hijo, yo puedo haber dejado de comer para que mi hijo coma”* (Madre universitaria de 25 años).

**ET9:** *No, no tenía tiempo para arreglar mis uñas, el cabello o el rostro, entonces no me dedicaba tiempo a mí misma”* (Madre universitaria de 23 años).

El tiempo de ocuparse en sus actividades personales y cuidarse así mismas estuvo en el último lugar de sus posibilidades y esto se debe porque realmente existió una mayor carga de responsabilidad familiar, de trabajo y esto sumándole a una constante vigilancia del otro/a que incluye el cuidado de los/as hijas/os.



Además, existe otro factor determinante que conllevó a la disminución del tiempo libre de descanso en estas madres, y esto es la sobreexigencia de tiempo sobre el teletrabajo, la teleeducación y otras actividades extras dentro del hogar, debido a que estas madres continuaban realizando horas extraordinarias en la jornada laboral y en el proceso educativo tanto de sus hijas/os como de ellas, quienes la mayoría de estas madres durante el confinamiento también les tocó asumir el rol de maestras de sus niñas/os.

Adicional a esta situación es importante señalar las horas semanales que se dedicaban a sus actividades académicas durante el confinamiento como también a las actividades educativas de sus hijos/as, lo cual se ven reflejados en las siguientes tablas:

Tabla 8

*Horas semanales que se dedicaban a las actividades académicas propias de la universidad*

<b>HORAS</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa (%)</b>
5 a 10 horas	4	40%
11 a 16 horas	6	60%
17 a 22 horas	0	0%
Mas de 22 horas	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Mayra Ximena García Saavedra

Seis madres de 10 con una representación del 60% de estudiantes, han señalado haber destinado entre 11 a 16 horas semanales de su tiempo en la dedicación a las actividades educativas propias de la universidad, lo que implica que estas madres consumieron un tiempo mayor en dichas actividades y esto sumándole las horas semanales que se dedicaron también a las actividades educativas de sus hijas/os:



Tabla 9

*Horas semanales que se dedicaba un grupo de madres universitarias en la ayuda de las actividades educativas de sus hijos/as durante el confinamiento*

<b>HORAS</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa (%)</b>
5 a 10 horas	2	22%
11 a 16 horas	7	78%
17 a 22 horas	0	0%
Mas de 22 horas	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Mayra Ximena García Saavedra

En este caso es importante recalcar que una estudiante señaló que durante el confinamiento su hijo no estaba cursando ningún nivel educativo, por ello siendo la muestra real 10, bajo a una muestra de 9, es así que 7 estudiantes madres con una representación del 78%, han manifestado del mismo modo dedicarse a las actividades educativas de sus hijos/as de 11 a 16 horas semanales, lo cual, demuestra que fueron ellas las que se dedicaron en su totalidad a la educación y cuidado de los más pequeños/as, ya que con el cierre de jardines infantiles, las escuelas y colegios no les quedó otra opción a estas madres asumir la carga de profesoras y esto a su vez las afectó emocionalmente, he aquí algunos de los testimonios que evidencian esta situación:

**ET2:** *“Parecía que estuviera aprendiendo cosas de la escuela y de la universidad, porque estaba tomando clases en dos lados, porque las tareas que le dejaban a mi hijo, no eran para él, eran prácticamente para mí, ya mandaban hacer el proyecto de no sé qué, es decir, un montón de cosas, que fueron al final trabajos para las mamás y prácticamente yo hacía las tareas de mi hijo el fin de semana y además hacía mis tareas de la universidad”* (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).



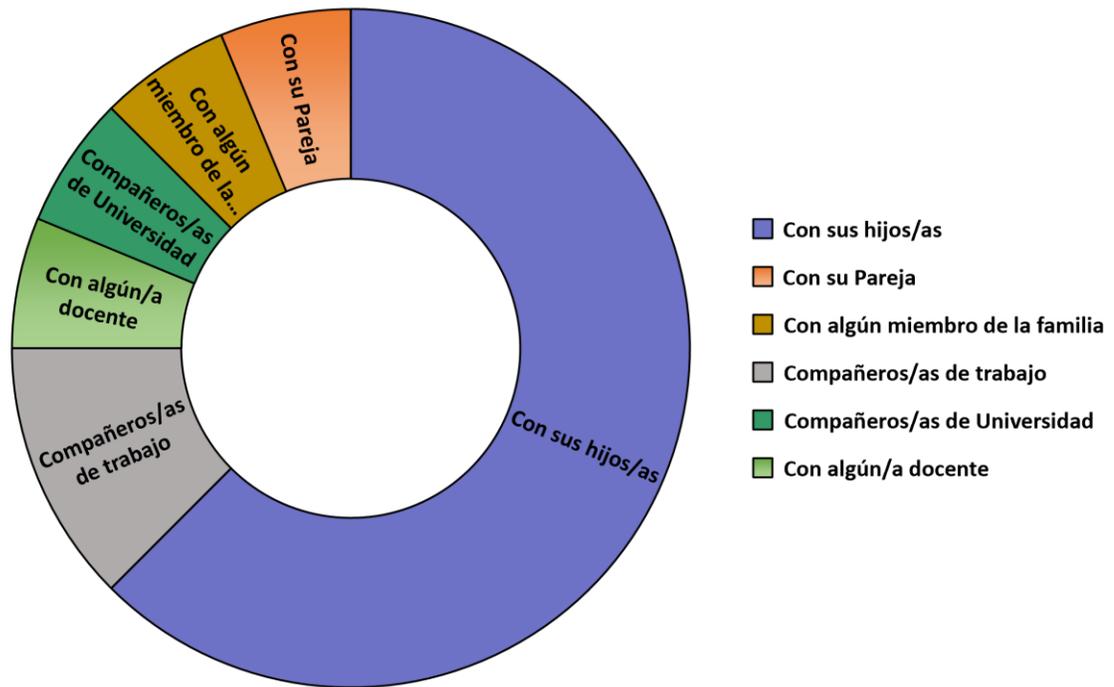
**ET5:** *“Hablando por ejemplo de la educación de mi hija, tenía que darme un poco más de gasolina a mí cuerpo, y eso fue deprimente, no solamente hubo una presión para los niños, sino también para uno como mamá de estar pendiente de los trabajos y de esas actividades escolares que les mandaban diariamente”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar que trabajaba de manera presencial).

**ET6:** *“El tema de la educación de mis hijos, por ejemplo, los docentes escribían que el niño no atiende y esto se debía porque se iba el internet, entonces si era un poquito tedioso y asumí el rol de maestra sin saber nada”* (Madre universitaria de 33 años que trabajaba de manera presencial).

**ET10:** *“Cansada de llevar unas dos o tres horas de profesora de mi nena, cuatro horas limpiando la casa, unas cuatro horas más en clases virtuales de uno y luego ir hacer la merienda, el almuerzo y así sucesivamente, obvio que iba ser agotador todo esto”* (Madre universitaria de 24 años).

Los datos señalados en las tablas 8 y 9, más los testimonios citados demuestra que estas madres dedicaron muchas horas tanto al trabajo productivo (teletrabajo) como también al reproductivo y de cuidados, sobre todo en el seguimiento de la escolaridad de sus niños/as y por ser muy pequeños/as necesitaban cuidados específicos, lo cual, se debía contar con la presencia de un adulto que les ayuden a realizar las actividades educativas, por lo tanto, esta tarea durante el confinamiento tuvo rostro femenino, ya que lo realizaron la mayoría de las mujeres, y el peso de ser cuidadora y maestra al mismo tiempo, ha implicado también a que se minimice las posibilidades de poseer un tiempo de ocio puro en estas madres universitarias y al no contar con un tiempo de ocio y al no descansar adecuadamente, han experimentado uno de los síntomas más frecuentes de la ansiedad y es la irritabilidad, cuya sensación lo han señalado la mayoría de las

entrevistadas dentro de la **Subescala de Ansiedad de Goldberg**, véase (**Gráfico 1**), y una madre con un nivel alto de ansiedad e irritabilidad, aumenta un riesgo de expresar ese sentimiento de una manera negativa con las personas que le rodean, situación que se ejemplifica a continuación:



*Figura 1.* Manifestación de irritabilidad, sobre un grupo de personas  
Ximena García Saavedra

Las entrevistadas señalaron haber experimentado mayores niveles de irritabilidad con sus hijos/as y esta emoción tiende a manifestarse con una leve frustración o enojo, lo cual se considera una pérdida del autocontrol de la persona, muchas de ellas durante la entrevista indicaron que expresaban la irritabilidad cuando sus hijos/as se negaban en realizar las tareas de la escuela, cuando interrumpían en las clases de la universidad o cuando teletrabajaban y finalmente se desesperaban o se irritaban cuando no podían lograr equilibrar el rol productivo con el





sensaciones han sido muy mencionadas por las madres en muchos de sus testimonios sobre todo el “cansancio” y la “angustia”, esta última se asocia con la preocupación que se produce al momento de pensar en cierta situación o la preocupación de hacer algo y al final no poder hacerlo, en relación con esta condición, se planteó la siguiente pregunta:

**Entrevistadora: ¿Se han sentido cansada o fatigada por realizar múltiples roles durante el confinamiento?**

**ET1:** *“Si, porque me ha tocado un día, por ejemplo, organizarme de mi tiempo, he tenido que hacer cosas de mi papá y en las mañanas siempre pasaba ocupada, me levantaba siempre muy temprano a las 7:am de la mañana, porque tenía que hacer el desayuno y dar de comer a mi hija, luego estar en las clases y luego hacer cosas que me tocaba realizar, ya sean mías o de mi papá o inclusive de mi propia hija, luego ya tocaba hacer la comida, el almuerzo y hacer los trabajos de la universidad, etc.”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar).

**ET2:** *“Si, tuve mucho cansancio mental y tanto fue el cansancio, que el siguiente ciclo no lo tomé, porque me empezó a dar mucha ansiedad y se podría decir también depresión, entonces me sentí agotada mentalmente, emocionalmente, físicamente y ya no daba más, porque justamente también en ese período de confinamiento me dio Covid y tuve que trabajar con Covid”* (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).

**ET3:** *“Si, cambió completamente el reloj de dormir por cumplir con las cosas del teletrabajo y con las tareas de la Universidad”* (Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar).

**ET4:** *“Me afectó bastante, porque no se podía compaginar estas tres cosas a la vez, por más que yo quería no se podía, porque trabajaba y al mismo tiempo hacia también los deberes de la Universidad y ya molestaba mi hijo o mi papá por cualquier cosa, entonces fueron situaciones que hacían que yo entre en desesperación y preocupación, porque no sabía si hacer la una cosa*



*o la otra actividad, entonces me desesperaba y me enojaba conmigo misma, porque me sentía ineficiente al no poder realizar todo al instante” (Madre universitaria de 23 años).*

**ET6:** *“Si, había una falta de descanso por el exceso de trabajo” (Madre universitaria de 33 años que trabajaba de manera presencial).*

**ET8:** *“Claro, es algo lógico tanto cansancio físico como mental, porque físicamente ya debía estar haciendo una cosa y otra cosa, el hecho de que me tenía que moverme de un lado a otro eso cansaba. Además mi abuelita es mayor y necesita atenciones y a mis hermanas les decía “ya bajen, a verle un rato, porque estoy haciendo esto” y no me hacían caso y me tocaba a mí misma irle a ver y decirle “mande, dígame” hasta hacer algo que ella quiere, se iba el tiempo o a veces estaba haciendo algo de mis tareas, ya me llamaba y me interrumpía y nuevamente volver a concentrarme en lo que estaba haciendo, por ese lado hubo mucho cansancio físico y vuelta sentarme y ver en donde me quede con mis tareas, por ese lado en cambio mucho cansancio mental, porque decía ¡y ahora cuando terminaré” y a veces por estas razones, me he quedado hasta la madrugada haciendo las tareas, porque en lapso de la tarde ha existido interrupciones como las que les mencioné” (Madre universitaria de 25 años).*

**ET9:** *“Si, a veces tenía reuniones a las 11:00am o 12:00am de la mañana con la docente de mi hija, entonces ya tenía que estar preocupada por hacer el almuerzo y si era complicado en este sentido, porque a veces los docentes de la escuelita de mi hija también hacían las reuniones cuando ellos tenían tiempo y en cambio yo como madre de familia no tenía tiempo” (Madre universitaria de 23 años).*

Como se observa en los testimonios, la necesidad de realizar varias cosas simultáneamente, se le conoce con el término multitasking o multitarea, dicho término comenzó a utilizarse dentro del contexto tecnológico donde existe un sistema operativo capaz de realizar varias funciones de



forma intercalada o simultánea, pero actualmente se aplica también al entorno humano, teniendo en cuenta esta breve definición, desde la ciencia se argumenta que la multitarea es una habilidad exclusivamente de mujeres, y así lo confirma el especialista Eduardo Calixto de Neurobiología indica que el cerebro de los hombres es más grande, sin embargo considera que las mujeres tienen mayor capacidad neurobiología para memorizar, para concentrarse y para generar respuestas con agilidad y eficiencia más que los hombres, por esta razón asegura: “una mujer resulta muy natural poder hacer muchas cosas a la vez, mientras que es algo que resulta muy difícil para los hombres” (González, 2018), esta aseveración es un estereotipo de género muy connatural, pues encasillan a las mujeres como las únicas que pueden realizar malabares, entre cuidar a sus hijos/as o cuidar una persona mayor, cocinar, teletrabajar, limpiar, entre cosas.

Ser una mujer y madre perfecta “multitasking” que lo resuelve todo y lo puede todo es una afirmación utópica y asfixiante, donde se le otorga a las mujeres de manera natural la habilidad de realizar más cosas al mismo tiempo en comparación a los hombres, esta posición permite al otro esquivar ciertas tareas, en especial lo relacionado al trabajo reproductivo, no obstante aplicar multitasking puede tener un coste emocional grave en las mujeres y desde la perspectiva de la economía feminista, la economista Mercedes D'Alessandro mencionada por (Peña, Cruz, & Juvera, 2020) “advierte que las mujeres al hacer uso del multitasking, hacen todo a costa de su propia sobrexplotación, precarizando su trabajo, su vida cotidiana, su tiempo de ocio, autocuidado y su propia salud”, al parecer tiene efectos negativos porque se refuerza las funciones cognitivas, lo cual, se pone en riesgo la concentración, la memoria, la percepción, entre otras funciones, situación que experimentaron estas madres durante el confinamiento, ya que al pasar de una actividad a otra o realizar las cosas al mismo tiempo y muy rápido, durante el proceso se pierde



calidad y eficacia de lo que se está ejecutando en ese momento, lo cual resulta una situación estresante y un desgaste mental extremo.

Siendo así este conjunto de emociones reflejados en la **figura 2**, más los testimonios citados, hace referencia a una realidad, pues el tratar de integrar o hacer al mismo tiempo las actividades de teletrabajo con los estudios universitarios más los roles de maternidad, más los quehaceres del hogar y atender a la familia, implicó un desgaste mayor en la salud mental de estas madres y de acuerdo con Victoria Chuco:

Estar en casa todo el tiempo y depender en gran medida de las TICS y tratar de equilibrar las responsabilidades familiares con el trabajo se vuelve una tarea más que complicada y puede dar lugar a múltiples problemas, como el estrés, la ansiedad, el cansancio físico y la fatiga mental (Chuco, 2021).

En este sentido las respuestas de estas madres entrevistadas confirman lo complicado que fue lograr conciliar todos sus roles, lo que les ha impedido desenvolverse con normalidad y tranquilidad en sus actividades cotidianas durante el confinamiento y al preguntar si han recibido apoyo de las parejas en cuanto al cuidado de sus hijos e hijas y en las labores domésticas, siete de las diez madres entrevistadas supieron mencionar que NO, ya que la mayoría de ellas no convivían durante el confinamiento con el padre de sus niños/as y ejemplo de ello se evidencia en unos de los testimonios:

**ET5:** *“No, nunca cumplió ningún rol del cuidado, ni económicamente no me ayudaba”*  
(Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar que trabajaba de manera presencial).



y las tres madres restantes, en cambio mencionaron que si hubo un apoyo de la pareja, pero no lo suficiente:

**ET4:** *“Durante el confinamiento a él le agregaron más horas de trabajo y tenía que ir a trabajar hasta los fines de semana en la fábrica, y le daban solamente un día a la semana de descanso y ese día lo ocupaba solo para descansar y por el tipo de trabajo que él tenía y sigue teniendo no se dedicaba al cuidado de nuestro hijo”* (Madre universitaria de 23 años).

**ET6:** *“Cuando enfermé, porque fui víctima del Covid, él ahí asumió las labores domésticas, él decía que, si ayudaba, pero yo digo que no”* (Madre universitaria de 33 años que trabajaba de manera presencial).

**ET10:** *“Si aumentó un poco la ayuda sobre todo de mi pareja, pero hay que ser realistas, la mayor parte siempre me ocupe yo y mi mamá, por ser mujeres, podría decir que una parte si ayudó. Él estaba ocupado en su teletrabajo y es como que no hubiera estado en la casa, entonces todo tocaba hacer a uno mismo, estar al tanto en el cuidado de la nena y estar atento en mis estudios y los estudios de ella”* (Madre universitaria de 24 años).

A pesar de que si existió un leve involucramiento de la figura paterna, en la crianza o cuidado de los hijos/as y en el ejercicio de las labores del hogar, para las entrevistadas el apoyo de sus parejas no fue suficiente y para otras en cambio no existió ni apoyo económico peor aún apoyo en el cuidado de los niños/as, por lo general esta última situación lo vivieron dos madres jefas de hogares monoparentales, estas madres tuvieron que resolver muchas situaciones solas durante el confinamiento sin ninguna corresponsabilidad paterna, lo que generó mayor carga de cuidados y por ende una mayor tensión en el estado físico y mental.

En cambio para una de las madres que convivía con el padre de su hijo, manifestó que su pareja pasó más tiempo trabajando fuera de casa, y el poco tiempo que tenía se tomaba unas siestas



constantes hasta nuevamente empezar su jornada laboral, por lo cual no realizó actividades dentro del hogar, este escenario se traduce a una creencia social que por lo general sigue latente en la gran mayoría de familias ecuatorianas el del “varón proveedor” y de la “mujer cuidadora”, esta división de lo privado y lo público ha impedido a una adecuada división de las actividades y responsabilidades de todo lo que implica el rol reproductivo y de cuidados entre las parejas durante el confinamiento. Cabe señalar que la expresión: mi pareja o mi esposo si me “ayudó” estuvo muy presente en la mayoría de los testimonios de las entrevistadas, y argumentar que los hombres ayudan para el psicólogo Alberto Soler (2018) significa que detrás de esa frase da a entender que el sujeto principal responsable de las tareas de crianza y cuidado de los niños/as son las mujeres, porque se tiene la idea de que ellos solamente “ayudan”, entonces es importante cambiar el chip y entender que los padres de sus niños/as es su deber ejercer el rol de la paternidad e involucrarse en todo lo que implica el trabajo reproductivo y de cuidados de forma igualitaria, y adicional a ello el psicólogo argumenta que de esta manera se disminuirá la carga mental que pesa sobre ellas:

Las tareas mentales prácticamente siempre llevan a cabo las mujeres: tener en cuenta el calendario de vacunas del niño, citas con el pediatra, pedir la reunión con la tutora, saber cuándo hay que hacer el cambio de armario o lavar las cortinas, entre otras actividades y son tareas que no se ven, pero que pesan y mucho, y restan un espacio mental que al final supone una carga enorme (Soler, 2018).

Por lo tanto, la escasa copaternidad activa durante el confinamiento, también fue un factor determinante que afectó a la salud mental de estas madres, pues a base de sus testimonios anteriormente citados estas madres experimentaron un sin número de emociones negativas,



corroborando de esta manera que fueron ellas las que invirtieron mayor tiempo en el trabajo reproductivo.

Del mismo modo se preguntó si hubo apoyo tanto en el cuidado de los niños/as como en las labores domésticas por parte de algún miembro de la familia, lo cual, la mayoría de las madres manifestaron que SI:

**ET2:** *“Mi mamá casi siempre me ayudaba con mi hijo que estuviera listo, bañado, cambiado o atenta de lo que él necesitará, ya le decía: “abuela quiero un pan, quiero una fruta, quiero agua, quiero una leche y yo mientras estaba trabajando mi mamá le preparaba algo”* (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).

**ET3:** *“Si, mi mamá me ayudaba económicamente y también apoyo emocional, porque ella a veces era la que conversaba más con mi hijo”* (Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar).

**ET5:** *“Si, de mi mamá”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar que trabajaba de manera presencial).

**ET6:** *“Si, de mi hija”* (Madre universitaria de 33 años que trabajaba de manera presencial).

**ET7:** *“Si, por mi suegra”* (Madre universitaria de 27 años).

**ET8:** *“Solo en los exámenes, si me ayudaban mis hermanas o mi mamá. El hecho de darme viendo un ratito solamente que no se pierda y yo estaba más al cargo de lo que era hacer las cosas de la casa y de la cocina, ya que mis hermanas tenían clases en el día y no colaboraban tanto ese ese aspecto del trabajo doméstico, entonces si se me hacía estresante y no podía ni concentrarme mucho en lo mío”* (Madre universitaria de 25 años).

Cabe mencionar que dentro de estos testimonios supieron decir todas las madres que no hubo un apoyo mayor por parte de sus parejas y familiares, pues el poco apoyo que han recibido durante el confinamiento era el mismo apoyo que recibían antes de la pandemia.



Finalmente, lo interesante en los testimonios, es que estas madres acudieron a redes familiares para poder lograr un poco equilibrar todas sus labores, pero se observa que es un apoyo de menor proporción, lo cual una vez más los cuidados y el trabajo doméstico recayó en manos femeninas principalmente en las abuelas. Para Marcela Lagarde (2006), “las tareas de cuidado que realizan las abuelas, las hermanas, las primas etc., es un acto de sororidad entre las mujeres” (Luengo & Gutiérrez, 2010), por lo tanto, las abuelas maternas cumplieron un rol importante durante el confinamiento, pese a esta sororidad algunas madres universitarias señalaron que sus hijos/as solo querían estar con ellas más no con las abuelas o con algún otro miembro de la familia, situación que se señala a continuación:

**ET1:** *“En el momento que empezó el confinamiento ella tuvo mayor apego a mí, pero cuando hubo demasiado afecto, demasiado amor intensamente todos los días, todas las horas y todo momento, si llegó a tornarse tedioso y cansado, entonces por ese lado si me cansaba, porque quería pasar solo conmigo y no quería jugar con sus juguetes, porque quería que me quede todo el tiempo con ella y eso me enojaba”* (Madre universitaria de 27 años, jefa de hogar).

**ET8:** *“Me quería a mí mismo mi hijo, entonces fue bastante terrible y yo gritaba a mis hermanas que vengan a verle y le llevaban, pero seguía gritando y eso me paso como tres veces en tres exámenes. Incluso me enojaba por el hecho que molestaba y le gritaba a mi hijo y no le voy a negar también lo castigaba”* (Madre universitaria de 25 años).

**ET9:** *“Antes tenían más apego con mi mami y en la pandemia el apego ya era más conmigo, pero también fue difícil esa cuestión de que tengan más apego, porque no me dejaban respirar, no me daban tiempo libre para estar sola”* (Madre universitaria de 23 años).

Al respecto la Dra. Harleen Hutchinson (2018) indica que cuando una madre se encuentra extremadamente estresada o deprimida, impacta negativamente la capacidad de relacionarse



positivamente con sus niños/as, considerando el apego como algo amenazante. Si bien es cierto que el apego del niño/a hacia la madre genera un sentimiento de seguridad, pues con ello se logra satisfacer ciertas necesidades tanto físicas como psíquicas del infante, sin embargo, este apego durante el confinamiento se ha visto afectada, debido al alto nivel de estrés, ansiedad y depresión que estas madres experimentaron, por lo tanto, equilibrar entre las conductas de apego de los hijo/as con los demás roles, de igual forma se generó una vez más señales de malestar.

Finalmente, se indagó sobre si la relación con sus compañeros/as de universidad o de trabajo y con los/as docentes se ha mantenido igual o se ha visto afectada durante el confinamiento, siete de las diez madres señalaron que la relación se ha mantenido igual, sin embargo, tres madres consideraron que se ha visto afectada, lo cual, se logró identificar dentro de sus testimonios una nula empatía por parte de sus compañeros/as de trabajo o de estudio como también de ciertos docentes sobre las situaciones que algunas de las entrevistadas estaban pasando dentro de sus hogares como madres:

**ET3:** *“Hubo mucha resistencia de los compañeros de trabajo, en entender la dinámica de mi trabajo y yo me sentía horrible, ellos no tenían asignados reuniones en las tardes, así como yo, entonces hubo un desequilibrio total entre las tareas asignadas”* (Madre universitaria de 41 años, jefa de hogar).

**ET2:** *“Quería darme por vencida, porque a veces no podía entrar a las clases por el trabajo y yo esa situación les mencionaba a los profesores, pero algunos no son muy flexibles, entonces me sentí muy incomprendida, me sentía como que uno les está mintiendo, como que si uno tuviera tiempo para mentirles y no me creían que tenía que cuidar a 5 personas, que sólo yo trabajo, que estoy con epilepsia, etc., y creían que es mentira”* (Madre universitaria de 26 años, jefa de hogar).



**ET7:** *“No todos los profesores son considerados incluso se ponen más bravos, porque cuando yo cogí inglés dos, nos obligaban a tener prendidas las cámaras y mi hija venía y me decía “mami, mami” y me llamaba la atención la docente y me decía “se supone que por algo escogieron este horario, es para que no tengan interrupciones, tienen que dejar a sus guaguas no sé a dónde para que ustedes presten atención a clases” y yo pensaba donde le voy a dejar a mi guagua. Entonces si hay profesores que fueron super estrictos”* (Madre universitaria de 27 años).

Al no existir una comprensión o empatía sobre aquellas circunstancias en particulares de vivir la maternidad, se hace visible la falta de apoyo y acompañamiento hacia las estudiantes, incidiendo en el deseo por ejemplo de abandonar los estudios académicos, así pues ser madre universitaria denota otra realidad, ya sea en el ámbito universitario o laboral, ya que deben afrontar este tipo de situaciones, alterando de igual forma a los sentimientos y emociones de estas madres; además se observa que las actitudes y palabras de estas personas, demuestran sutilmente una discriminación a estas estudiantes por su condición de ser madres.

## CAPÍTULO IV

### DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

De los resultados obtenidos a través de la aplicación de las dos escalas para detectar malestares sobre la salud mental, permitió determinar en forma significativa que todas las madres universitarias independientemente de la edad y del estado civil, presentaron un mayor nivel de ansiedad, depresión y estrés, prevaleciendo malestares tales como la preocupación, la irritabilidad, la dificultad para concentrarse, cambios en la situación económica y los hábitos de dormir.

Por un lado, respecto a la sensación de preocuparse, es importante retomar lo obtenido por (Rojas, 2015) en su estudio investigativo, quien menciona que las mujeres al asumir el rol de cuidadoras, son las más propensas de padecer una alta probabilidad de “depresión, angustia,



tristeza, miedo y ansiedad”, debido a que están concentradas a una constante “preocupación por los otros”, lo que concuerda con los testimonios de nuestras entrevistadas, ya que durante el confinamiento estuvo muy latente la preocupación de cuidar y estar pendiente en el bienestar de los demás miembros de la familia, principalmente de los hijos e hijas y de personas de la tercera edad.

Ahora bien, en cuanto a la irritabilidad, se muestra que la falta de corresponsabilidad del trabajo reproductivo y de cuidados entre los miembros de la familia y de la pareja más las interrupciones de los hijos e hijas, generó el desarrollo de la irritabilidad, lo cual este resultado coincide con la literatura de la psicóloga Ysela Nicolás (2020), donde argumenta que, si el padre no asume el rol tanto doméstico como el rol parental, incluyendo el aspecto económico, serán las madres quienes asuman una mayor carga de responsabilidades de la gestión del hogar y del trabajo remunerado, por esta razón llegan a presentar cuadros de estrés y de irritabilidad, siendo las madres teletrabajadoras y jefas de hogar las más afectadas.

Además, este estudio también reportó la dificultad de las madres para concentrarse en el teletrabajo, en las labores académicas y en las actividades del hogar, lo cual, ha fomentado a no poder equilibrar todos estos roles. Estos aspectos se relacionan con ciertos estudios previos, tal es el caso de la asociación del Club de Malasmadres liderado por Laura Baena, donde se ha evidenciado que las madres tienen dificultades para teletrabajar, ocasionando problemas para conciliar el trabajo remunerado con el cuidado de los hijos e hijas. En este mismo orden de ideas la Dra. Soledad Martínez Labrín (2020) a través de su estudio que llevó a cabo sobre la conciliación durante el confinamiento, la Doctora demostró que las madres experimentan situaciones estresantes al momento de intentar compaginar el teletrabajo con el hogar.



Por otra parte, un estudio de (Benlloch, Aguado, & Anna, 2020), cuyo objetivo fue conocer “cómo afecta el confinamiento por el Covid-19 al teletrabajo y a la conciliación en las unidades familiares”, en donde se comprobó que mujeres teletrabajadoras con hijos/as menores en edad educativa, se han convertido en supervisoras de sus hijos e hijas, llegando a experimentar síntomas de ansiedad y estrés, sumado a ello la psicóloga Ysela Nicolás (2020), agrega que la mujer tiene mayor ansiedad, al momento que se junta su rol de madre, su rol de ama de casa con la crianza y la vigilancia virtual de los hijos e hijas, estos resultados de las autoras anteriores, reafirma con lo encontrado en los testimonios plasmados en el presente estudio, ya que dentro de la muestra, nueve madres señalaron haber asumido durante el confinamiento el rol de profesoras, originando una sobrecarga en su salud mental, debido a que se dedicaban largas horas realizando las actividades académicas de sus niños/as.

De igual modo, las madres universitarias revelaron pasar muchas horas, incluso amanecerse realizando las tareas de la universidad o teletrabajando y nuevamente retomando a la Dra. Soledad Martínez Labrín (2020) otro de los resultados de su investigación fue que las madres han prolongado hasta largas horas de la noche su jornada de teletrabajo, alterando de esta manera sus hábitos de dormir, esta última aclaración también lo vivieron estas madres universitarias, por lo tanto, la falta de descanso trajo consigo emociones tales como: la frustración, cansancio, fatiga, agotamiento y culpabilidad, cuyas emociones estuvieron muy presentes en los discursos de las participantes, hallazgo que confirma con lo encontrado por (Ciciolla & Luthar, 2019), verificaron que la sobrecarga de roles deteriora la salud mental de las madres, a causa de su rol de administradoras de hogares y por ello se sienten con frecuencia apuradas, abrumadas y fatigadas mentalmente, por tal motivo no contaron con un tiempo para dedicarse a sí mismas.



En términos generales, una vez expuestos los resultados con su respectiva aclaración, se puede observar que el confinamiento más el doble y la triple carga de roles, están intrínsecamente relacionados con la ansiedad, depresión y estrés, lo cual, ha provocado en mujeres madres un impacto emocional negativo.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

De acuerdo con los objetivos planteados, se puso en manifiesto aquellos efectos colaterales que impactaron de manera negativa en la salud mental de un grupo de madres universitarias durante el confinamiento, suscitado por el estado de alarma por la pandemia Covid-19. Dentro de la investigación se tomó en consideración, ciertos temas claves para así indagar con profundidad aquellos síntomas, conductas y actitudes que llevaron al grupo de estudio, experimentar cambios emocionales nocivos, que han originado un agotamiento extremadamente intenso sobre la salud física y mental.

En relación al objetivo general se logró determinar la presencia de estrés, ansiedad y depresión generados por el impacto del confinamiento por Covid-19 sobre la salud mental en estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca. A través de la utilización de las escalas de Ansiedad y Depresión de Goldberg y la Escala de acontecimientos vitales Holmes y Rahe, las madres solteras o autónomas, las que se separaron y las que convivieron en pareja durante el confinamiento, se demostró que el 100% de estas madres han padecido un nivel de ansiedad alto y un 90% de depresión probable. En cuanto al estrés, el 80% de la muestra han experimentado situaciones estresantes.



De lo anterior, lleva a deducir que para quienes contaban con el teletrabajo remunerado más el recibir clases en línea, ha generado padecimientos de ansiedad y estrés, pues las madres teletrabajadoras dedicaron largas horas de su tiempo para cumplir con los objetivos laborales y académicos, lo que ha modificado a su vez sus hábitos de dormir, produciendo de esta manera un cansancio físico y mental en estas madres, del mismo modo esta situación lo vivieron las madres que únicamente se dedicaban a la crianza, cuidados de sus niños/as y a los estudios universitarios, en este caso, la modalidad de teletrabajar o estudiar en línea, al fin y al cabo, requirieron mayor concentración y silencio, por ello estas madres desarrollaban estas actividades durante la madrugada, por tanto, son ellas quienes se levantaban temprano que el resto de los integrantes de la familia.

A estas circunstancias se suma el rol de la maternidad, las madres describieron que ejercer este rol también fue bastante estresante, ya que para algunas de las madres estar al pendiente de los hijos e hijas las 24 horas al día o realizar el cuidado de alguna persona mayor, ha generado en estas madres, el sentirse poco productivas ya sea laboralmente o académicamente. Además, resultó muy desgastante para las madres dar el seguimiento y entrega de actividades escolares sobre todo de los niños/as que se encontraban en la educación básica y sumado a ello la responsabilidad de tener todo en orden dentro del hogar, fueron una de las razones para que se genere un mayor nivel de cansancio y agotamiento.

Este ritmo frenético derivó a la aparición de algunos sentimientos de impotencia e irritabilidad, afectando en algunos momentos la relación afectiva entre madre e hijo o hija, llevándolas a sentirse automáticamente culpables, por un lado la culpa de sentir enojo y frustración por las interrupciones constantes de los hijos/as y reprenderles por ese hecho o culpables por dedicarse mayor tiempo teletrabajando, estudiando o realizando los quehaceres domésticos,



tiempo que consideraron que debieron invertirlo más con su hijos/as, situación que les hizo creer que son un fracaso de madre o “mala madre”.

Adicionalmente debido al desempeño del teletrabajo, del proceso educativo y del rol de madre, se logró identificar aquellos factores de riesgo en la salud mental en madres universitarias, uno de ellos fue la falta de espacio exclusivo para poder teletrabajar y recibir clases en línea y eso se debía, porque la mayoría de las estudiantes manifestaron que la casa o el departamento donde habitaban durante el confinamiento, sea esta de familiares o arrendada era pequeño, por lo tanto, el hecho de realizar estas actividades en un mismo espacio físico y reducido, donde además existe la presencia niños/as menores y conjuntamente a ello también las dificultades tecnológicas, han dificultado la concentración en estas madres.

Otro de los factores de riesgo que favorecieron a la manifestación de ansiedad, estrés y depresión es: ser estudiante universitaria que no cuenta con recursos económicos propios, dado que una gran parte de las estudiantes recibían apoyo económico por parte de la pareja y otras lograban sustentar los gastos por apoyo económico de algún familiar o de la beca que recibían del bienestar estudiantil.

Por otro lado, se encuentra el perfil de las madres jefas de hogar, en este caso dos de las estudiantes madres antes y durante el confinamiento no contaron con ningún tipo apoyo económico por parte del padre de sus hijos/as, lo que significó ser la proveedora directa de su grupo familiar, cuidadora y educadora de los niños/as, lo cual, incrementó doble y triplemente la carga de trabajo dentro del hogar, siendo así, ser jefa de hogar también fue un factor de riesgo que afectó negativamente el bienestar psicológico de estas madres. Seguidamente, se demostró que la falta de conciliación, de corresponsabilidad y estar en varias actividades a la vez son factores estresores que después derivaron en ansiedad y en una leve depresión.



Prestando mucha atención a los testimonios de estas madres donde explícitamente dieron a conocer sus experiencias y anécdotas, finalmente se concluye desde la perspectiva de género que las mujeres madres en comparación a los hombres son una mayoría significativa de padecer signos de ansiedad, estrés y depresión, debido a la multiplicidad de roles maternos y familiares que debieron afrontar estas madres durante el confinamiento, ya que el trabajo reproductivo ha implicado no solamente el cuidado de los hijos e hijas sino también el cuidado de otras personas dependientes, tales como: papá, mamá, abuelo o abuela, por lo general personas de la tercera edad, más la atención del trabajo remunerado ha puesto en manifiesto una serie de problemas de salud mental en las mujeres, varios estudios investigativos antes del confinamiento dieron a conocer que en Ecuador el trabajo del hogar tiene rostro femenino, basándose en datos de la INEC así lo confirmó la funcionaria Iveth Orellana (2019) que la mujeres destinan 22 horas semanales a las actividades domésticas más que los hombres, demostrando que las mujeres dedican más del triple de tiempo al trabajo reproductivo y a cuidados no remunerados que los hombres, ocasionado a las mujeres madres a perder espacios de autocuidado o a la realización personal. En esta investigación se evidenció un mayor uso de horas semanales destinadas al proceso educativo propias de la universidad, en otras madres mayor uso de horas en teletrabajo y adicional el uso de tiempo que emplearon para apoyar a sus hijos e hijas en las tareas escolares, más los testimonios, donde la mayoría de las madres manifestaron que si existió un aumento de las actividades domésticas, llegando a demostrar que esto limitó el tiempo para dedicarse a sí mismas (autocuidado) y para otras madres en cambio esto fue un factor para anular algunas materias del ciclo que estaban cursando durante el confinamiento.

Es importante retomar el tema de la corresponsabilidad y conciliación, donde algunas madres tuvieron una mínima responsabilidad compartida, por parte de la pareja u algún miembro



de la familia en las labores domésticas y de cuidados. Lo que llamó la atención fue el ausentismo de ciertos progenitores respecto a la crianza y al aspecto económico, este panorama para la escritora y periodista Lauri García Dueñas, indica que una de las violencias de género más normalizadas e invisibles es que los padres deciden abandonar el trabajo de criar a sus hijos/as y no aportar en la manutención (Dueñas, 2021), lo que implica para las madres una mayor sobrecarga física, emocional y sobre todo económica.

Otro punto a considerar es el sentimiento de culpabilidad que estas madres sintieron durante el confinamiento mencionado anteriormente, pero es importante concluir este tema con profundidad, para ello es importante lo que menciona la filósofa y educadora social feminista Paola Alcazar (2021) el sistema capitalista, parece ser ese sistema que da ciertos privilegios y derechos a las mujeres como por ejemplo, dejar de ser amas de casa para pasar a lo profesional o integrarse al mercado laboral en todas sus facetas, pero hay ciertos aspectos que ese sistema ignora. Si bien es cierto que esto ha sido un avance importante para la vida de las mujeres, hay que tomar en cuenta la otra realidad que viven las mujeres al integrarse a la esfera pública y es la triple explotación, es decir, se trabaja fuera de casa, pero también se trabaja dentro de casa en el cuidado y en la crianza de los hijos/as y a parte las que tienen el privilegio de autocuidarse, ahora con el confinamiento todos estos trabajos se juntaron en un mismo espacio físico, menos del autocuidado, ya que las madres entrevistadas dieron a conocer que no tuvieron tiempo de ocio. Entonces estar presente en todas estas dimensiones y del cuidado para los demás o para los “otros”, las madres universitarias se olvidaron el tiempo para dedicarse ellas mismas como madres, es aquí donde se manifiesta esa maternidad culposa, las madres universitarias sintieron culpa cuando estuvieron teletrabajando o recibiendo clases en línea, sintieron culpa cuando estuvieron extremadamente cansadas y no tuvieron el suficiente tiempo para sus niños/as, pese a los esfuerzos de intentar



compaginar todo sus roles incluyendo los patrones de cumplir con perfección los estereotipos y roles de “buena madre”, quedaron con la sensación permanente de no haber avanzado o de no llegar a nada al cien por ciento, así pues la culpa proviene de los roles de género tradicionales, generando aún más frustración y angustia.

La maternidad y la crianza no se han separado del todo de la construcción social del género, aún siguen siendo romantizadas e idealizadas en nuestra cultura, se piensa que todo lo que implica la maternidad es de color de rosa, que las madres deben sentirse plenas y satisfechas, donde la felicidad irradia en todo momento, estas son idealizaciones erróneas, pues este trabajo investigativo visibilizó otra realidad, la maternidad es un reto difícil para cualquier madre estudiante que se encuentra sobre todo activa económicamente y es sumamente complicado desempeñar este rol en este mundo capitalista, pues detrás de los cuidados y de la crianza de los hijos e hijas existe tanta presión social.

El teletrabajo y la teleeducación parecían medidas atractivas para conciliar los estudios universitarios, la vida familiar con lo laboral, permitiendo de esta manera mayor flexibilidad horaria, mayor tiempo de ocio y mayor tiempo para cubrir las demandas del cuidado de las/os hijas/os, sobre todo si estos son menores o de familias dependientes, es decir, se pensaba que estas medidas iban a favorecer la conciliación, sin embargo, fue todo lo contrario, no fue positivo ni para las madres que teletrabajaban como tampoco para aquellas madres que se encontraban desempleadas.

Finalmente, como una reflexión final: No existe las malas madres, no existe las madres perfectas, tampoco hay madres superwoman (multitasking), lo difícil no es ser madres, sino lo difícil y lo que cansa es ejercer la maternidad en un sistema que no sostiene ni a las madres ni a



los niños/as, porque en este mundo capitalista ni cuidan, ni apoyan a las madres, debido que se carece de las condiciones adecuadas para la crianza de los niños/as y el autocuidado de las mujeres.

## 5.2. Recomendaciones

*“Si tomamos el lema feminista que lo personal es político, pues la maternidad también lo es. El reto consiste en politizar la maternidad en un sentido feminista y emancipador, pues ya es hora de reconocer su papel fundamental en la reproducción social, implica valorarla, darle visibilidad y reivindicar que se trata de una responsabilidad colectiva y otorgarle el lugar que le corresponde” Notas del libro: “Mamá desobediente” Esther Vivas (2020) citado por Nadia San Martín (SanMartín, 2020, pág. 4)*

Socialmente, aún queda mucho camino por recorrer en cuanto a la valorización y reconocimiento de la labor de ser mamás. Una labor que sigue envuelta por valores patriarcales sobre todo dentro del desarrollo profesional, lo cual se tienen como resultado prejuicios, horarios poco flexibles y estructuras económicas que no se adaptan a los cuidados y a la crianza de los niños/as, originando una serie de conflictos y malestares en la salud mental de cientos de mujeres madres como también a la salud mental de sus pequeños/as.



## Para el Estado

- El tema de la maternidad es un asunto público y debe ser socializada, por lo que se debe llevar a cabo debates públicos sobre las problemáticas de las maternidades, para así crear redes de apoyo. En este sentido es fundamental reconocer la maternidad dentro de las políticas públicas desde un enfoque de derechos y analizarlas desde una perspectiva de género, por lo tanto, se recomienda la participación de las mujeres madres dentro de estos procesos políticos, porque al escucharlas, comprenderlas y apoyarlas es vital para la toma de decisiones, donde las madres se les brinde las condiciones necesarias para que puedan cuidar y criar a sus hijos/as libre de prejuicios, pero también puedan desarrollarse profesionalmente libre de culpas. La idea es apostar por una maternidad sana, libre en plenitud y segura.
- Es importante realizar una revisión sobre el avance de las políticas públicas en tema de conciliación de la vida personal y laboral, corresponsabilidad y cuidados, tanto a nivel local como regional, para así encontrar posibles vacíos dentro de estas temáticas y profundizar dentro de estos contextos aspectos laborales, familiares, económicos y de salud.
- Es sumamente esencial visibilizar la importancia de la maternidad y la importancia de compartir las labores de cuidado en la vida familiar, de esta manera se espera un cambio de conciencia por parte de las personas y una modificación en los roles tradicionales de género, que aún persiste en nuestra sociedad y en la mayoría de los hogares ecuatorianos, para ello se recomienda propagar campañas de comunicación masiva partiendo desde la educación y dirigidos a diferentes grupos sociales.



- Promover una paternidad comprometida y responsable en todos los entornos sociales, es uno de los mecanismos que puede influir a los hombres a compartir esa carga mental que representa la maternidad, esto podría reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión que tanto atacan a la salud mental de las madres, lo cual, traería más posibilidades de poseer un tiempo de ocio, menos sobrecargas y entre otros indicadores, contribuyendo a garantizar el derecho a cuidarse, cuidar y ser cuidado.

### **Para las empresas privadas u organismos del sector público**

- El mayor problema de las empresas o empleadores/as fue que durante el confinamiento no existió nada de empatía hacia las madres teletrabajadoras, ya que las mujeres contaron con jornadas poco flexibles e incompatibles con ser madre, puesto que trabajaron más de ocho horas diarias dentro de casa, entonces es sumamente importante y necesario incorporar la perspectiva de género en el teletrabajo, pues esta modalidad ha llegado para quedarse y en tal caso de combinarse con un trabajo presencial, se recomienda implantar un teletrabajo con garantías, es decir, un teletrabajo que no genere riesgos en la salud física y mental y que se cumpla con los derechos laborales, haciéndose cargo de los diferentes costes que implica teletrabajar.
- Generar un espacio de participación donde las mujeres madres teletrabajadoras sean las protagonistas y compartan sus experiencias entorno a esta modalidad, de este modo se puede conocer sus dificultades al momento de trabajar en línea, esto ayudará a desarrollar estrategias que más se ajusten a las necesidades de las madres, facilitando a la creación de medidas de conciliación e igualdad que favorezcan a las trabajadoras contar con jornadas flexibles adaptadas a las necesidades de la crianza de los hijos/as, vida familiar y personal, facilitando simultáneamente la corresponsabilidad y reducción de riesgos psicosociales.



- En concordancia con lo anterior, hay que repensar en una conciliación para todos/as, sería algo ilógico luchar una conciliación solo para las madres, por lo tanto, es imprescindible desarrollar nuevas estrategias de permisos paternales que fomenten a una paternidad activa en todas las fases de lo que implica la crianza y el cuidado de los hijos e hijas, más la implicación en actividades domésticas familiares. Si todos/as tienen las mismas condiciones de conciliación e igualdad sustantiva, se lograría una justa organización social de los cuidados del hogar y será una forma de proteger la salud mental de todos los individuos, especialmente de las madres, aspectos que también deben ser gestionadas y promovidas desde el gobierno.

#### **Para los/las profesionales del área de la psicología**

- Se recomienda integrar servicios especializados en salud mental con enfoque de Género dentro del sistema sanitario con profesionales en atención psicológica y apoyo psicosocial, capaces de brindar información clara, eficiente y métodos efectivos de autogestión emocional que ayuden a contrarrestar los malestares de ansiedad, estrés y depresión a mujeres madres de todas las edades, incluso en situaciones de emergencia, por ello el planteamiento de intervención debe estar gestionada bajo los aspectos que implica lidiar el trabajo reproductivo con el trabajo productivo y todo lo que conlleva el rol de la maternidad, de esta manera se estará otorgando un manejo de atención integral en salud mental a esta población vulnerable y es obligación por parte del gobierno dar un adecuado seguimiento y evaluación de los resultados en materia de salud mental materna.



### **Para la Academia**

- La Universidad de Cuenca como institución pública del Estado, posee también entre sus alumnados/as, madres estudiantes, lo cual es su deber concientizar tanto a los y a las estudiantes como a todas las autoridades, asimismo el tema de la conciliación, que posibilite a las madres universitarias equilibrar su vida personal y profesional, por ello se recomienda generar políticas o proyectos sociales donde se recoja las realidades de cada estudiante, de esta manera se puede evitar que las madres universitarias abandonen o interrumpan su proceso educativo a causa de la maternidad.
- Así pues, se recomienda trabajar conjuntamente con el Departamento de Bienestar Universitario, pues al disponer con un alto repertorio de profesionales en áreas sociales y de salud, lleven a cabo programas de apoyo para este grupo de vulnerabilidad, teniendo en cuenta aspectos económicos, sociales, culturales y principalmente centrarse en las necesidades emocionales, por lo tanto, se sugiere generar espacios de expresión y capacitación ya sean grupales o individuales, que indiquen medidas efectivas para disminuir niveles de ansiedad, estrés y depresión, accesibles a todas las estudiantes madres que puedan presentar dichas sintomatologías, así como también se pueda autogestionar redes de apoyo.
- Por último, debido a la muestra pequeña de esta investigación se recomienda a la academia profundizar con nuevas investigaciones similares en otras facultades sobre la maternidad y salud mental como también a diversos tipos de población y lo más importante tomar en cuenta los resultados para su debida intervención y seguimiento.



## BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, L., González, A., & Bruner, C. (2012, Enero). *La Escala de REajuste social de HoLmEs y RaHE En México: una REvisión dEpués dE 16 años*. Retrieved Julio 6, 2020, from redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189002.pdf>
- agifes. (s.f). *¿Qué es la Salud Mental?* Retrieved Mayo 10, 2020, from agifes: <https://agifes.org/es/enfermedad-mental/salud-mental>
- Alvarez, M. (2016). *El género en las profesiones: el caso de las mujeres taxistas*. Retrieved Agosto 10, 2021, from Udelar: [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/8896/1/TS\\_AlvarezMariana.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/8896/1/TS_AlvarezMariana.pdf)
- Avalos, J., & Fuentes, W. (2016, Marzo). *ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES Y NIVEL DE RIESGO PSICOSOMÁTICO EN PACIENTES PERTENECIENTES AL CLUB DE DIABÉTICOS DEL HOSPITAL REGIONAL DE SONSONATE ISSS*. Retrieved Julio 6, 2020, from bvsalud: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/06/1252419/321.pdf>
- Benlloch, C., Aguado, E., & Anna. (2020, Mayo 4). *Las mujeres con menores que teletrabajan soportan la mayor parte del estrés del confinamiento*. Retrieved Mayo 0, 2020, from Universitat de Valencia: [https://www.uv.es/uvweb/uv-noticies/es/formats-periodistics/opinion/mujeres-menores-teletrabajan-soportan-mayor-parte-del-estres-del-confinamiento-1286012532756/Novetat.html?id=1286127953796&plantilla=UV\\_Noticies/Page/TPGDetallNews](https://www.uv.es/uvweb/uv-noticies/es/formats-periodistics/opinion/mujeres-menores-teletrabajan-soportan-mayor-parte-del-estres-del-confinamiento-1286012532756/Novetat.html?id=1286127953796&plantilla=UV_Noticies/Page/TPGDetallNews)
- Canencia, E., Tenisaca, J., & Salzar, Y. (2016, Octubre 9). *CUIDADO INFANTIL Y PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN EL MERCADO LABORAL ECUATORIANO*.



- Retrieved Agosto 11, 2021, from ucuena:  
<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/REP/article/download/1344/1425/565>  
3.
- Castillo Sanguino, N. (2021, Octubre). *Fenomenología como método de investigación*. Retrieved Mayo 12, 2021, from relmis:  
[http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia\\_como\\_metodo/167](http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo/167)
- Cazau, P. (2006, Marzo). *INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES*. Retrieved Mayo 12, 2021, from unex:  
<https://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>
- Chuco, V. (2021, Junio 30). *El teletrabajo y su impacto en el estrés de los trabajadores*. Retrieved Agosto 8, 2021, from epneumann:  
<https://journals.epneumann.edu.pe/index.php/NBR/article/view/215/453>
- Ciciolla, L., & Luthar, S. S. (2019, Enero 17). *Invisible Household Labor and Ramifications for Adjustment: Mothers as Captains of Households*. Retrieved Mayo 10, 2020, from researchgate:  
[https://www.researchgate.net/publication/330847401\\_Invisible\\_Household\\_Labor\\_and\\_Ramifications\\_for\\_Adjustment\\_Mothers\\_as\\_Captains\\_of\\_Households](https://www.researchgate.net/publication/330847401_Invisible_Household_Labor_and_Ramifications_for_Adjustment_Mothers_as_Captains_of_Households)
- Confederación Salud Mental en España. (2018, Junio 26). *La salud mental*. Retrieved Mayo 18, 2020, from Confederación Salud Mental en España:  
6,7%[https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017\\_notatecnica.pdf](https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf)



Constitución 2008. (2008, Octubre 20). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR*.

Retrieved Julio 5, 2020, from oas:

[https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)

Corte Consititucional del Ecuador. (2020, Marzo 17). *Normas en la emergencia sanitaria y el*

*estado de exepción en Ecuador*. Retrieved Mayo 30, 2020, from Comité Permanente por

la Defensa de los Derechos Humanos:

[https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2020-03/RO-SU-163\\_17-3-2020.pdf](https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2020-03/RO-SU-163_17-3-2020.pdf)

Docer Argentina. (2020, Noviembre 11). *Test-Escala de Ansiedad-Depresión de Goldberg-I*.

Retrieved 12 Agosto, 2021, from docer: <https://docer.com.ar/doc/n0sn0ec>

Dueñas, L. G. (2021, Septiembre 21). *La violencia de dejarte sola criando a tus hijos*. Retrieved

Agosto 22, 2021, from alharaca: [https://www.alharaca.sv/descompases/la-violencia-de-](https://www.alharaca.sv/descompases/la-violencia-de-dejarte-sola-criando-a-tus-hijos/)

[dejarte-sola-criando-a-tus-hijos/](https://www.alharaca.sv/descompases/la-violencia-de-dejarte-sola-criando-a-tus-hijos/)

Escudero Sanchez, C., & Cortéz Suarez, L. (2018, Junio 14). *Técnicas y Métodos Cualitativos*

*para la Investigación Científica*. Retrieved Mayo 12, 2021, from utmachala:

[http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-](http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-MetodoscualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf)

[MetodoscualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf](http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-MetodoscualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf)

Giménez, M. (2020, Marzo 4). *La carga mental femenina o el “síndrome de la mujer agotada”*.

Retrieved Junio 6, 2020, from Área Humana: Investigación, Innovación y Experiencia en

Psicología: <https://www.areahumana.es/carga-mental/>

González, J. (2018, Mayo 31). *La Esencia del Multitasking: Entrevista a Lorena Rienzi*. Retrieved

Agosto 11, 2021, from feminismo inc: [https://feminismoinc.org/2018/04/la-esencia-del-](https://feminismoinc.org/2018/04/la-esencia-del-multitasking-entrevista-lorena-rienzi.html)

[multitasking-entrevista-lorena-rienzi.html](https://feminismoinc.org/2018/04/la-esencia-del-multitasking-entrevista-lorena-rienzi.html)



- Grupo investigativo de Neuropsiquiatría Genética. (2018, Octubre 26). *Salud mental: entre lo genético y lo social*. Retrieved Mayo 17, 2020, from Universidad de Costa Ricas: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/10/26/salud-mental-entre-lo-genetico-y-lo-social.html>
- INEC. (2020, Febrero 21). *El INEC también genera estadísticas de trabajo no remunerado*. Retrieved Junio 5, 2020, from ecadorencifras: <https://www.ecadorencifras.gob.ec/el-inec-tambien-genera-estadisticas-de-trabajo-no-remunerado/>
- Insm. (2020, Junio 15). *Especialistas del Instituto Nacional de Salud Mental advierten MADRES SON MÁS VULNERABLES A PADECER DE ESTRÉS Y ANSIEDAD FRENTE A LA CUARENTENA POR EL COVID*. Retrieved Junio 5, 2020, from Instituto Nacional de Salud Mental "Honorario Delgado-Hideyo Noguchi": <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2020/012.html>
- Junchaya, M. (2021, Marzo 23). *NIVEL DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN GESTANTES TENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD "LA TULPUNA" DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA. CAJAMARCA 2020*. Retrieved Agosto 12, 2021, from unc: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/4092/TESIS-MARTIN%20JUNCHAYA%20GOICOCHEA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Loeza, N. (2020, Abril 4). *El mito de la "super mujer" en tiempos de cuarentena*. Retrieved Junio 5, 2020, from La silla rota: <https://lasillarota.com/lacaderadeeva/el-mito-de-la-super-mujer-en-tiempos-de-cuarentena-cuarentena-coronavirus-mujeres/377616>
- Luengo, R., & Gutiérrez, E. (2010, Diciembre 9). *Mujeres, tiempo y educación: una relación condicionada*. Retrieved Agosto 11, 2021, from dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3675504.pdf>



- malasmadres. (2020, Marzo 31). *Las claves de la conciliación durante la cuarentena*. Retrieved Mayo 10, 2020, from clubdemalasmadres.com: [https://clubdemalasmadres.com/claves-conciliacion-cuarentena/?fbclid=IwAR3UCz1AJ92RU7dBfI\\_SpqX5Rx6N3k3dhAKIDlcXbf-12Mh0xkeWpvXOM7I](https://clubdemalasmadres.com/claves-conciliacion-cuarentena/?fbclid=IwAR3UCz1AJ92RU7dBfI_SpqX5Rx6N3k3dhAKIDlcXbf-12Mh0xkeWpvXOM7I)
- Manual de Seguridad CChC; ISTAS). (2018, Marzo). *Mujeres y Salud en el Trabajo*. Retrieved Agosto 10, 2021, from istas: [https://istas.net/sites/default/files/2020-12/1Mujeres\\_SaludTrabajo\\_Guia\\_enfoque\\_genero.pdf](https://istas.net/sites/default/files/2020-12/1Mujeres_SaludTrabajo_Guia_enfoque_genero.pdf)
- Martín, M., Pérez, R., & Riquelme, A. (2015, Septiembre 25). *Valor diagnóstico de la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg en adultos cubanos*. Retrieved Julio 6, 2020, from scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15n1/v15n1a14.pdf>
- Mayobre, & Vázquez, I. (2015, Septiembre). *Cuidar cuesta: Un análisis del cuidado desde la perspectiva de Género*. Retrieved Agosto 10, 2021, from dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5145036.pdf>.
- MedlinePlus. (2021, Febrero 12). *Ansiedad*. Retrieved Septiembre 8, 2021, from medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- MedlinePlus. (2021, Septiembre 1). *El estrés y su salud*. Retrieved Septiembre 8, 2021, from medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Montesó, P. (2008). *Salud mental y género: causas y consecuencias de la depresión en las mujeres*. Retrieved Junio 5, 2020, from Dialnet: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=tesisuned:CiencPolSoc-Mpmonteso&dsID=Documento.pdf>



- Montesó, P. (2015, Mayo 13). *La depresión en las mujeres: una aproximación multidisciplinar desde la perspectiva de género*. Retrieved Mayo 8, 2020, from researchgate: [https://www.researchgate.net/publication/276269839\\_La\\_depresion\\_en\\_las\\_mujeres\\_una\\_aproximacion\\_multidisciplinar\\_desde\\_la\\_perspectiva\\_de\\_genero](https://www.researchgate.net/publication/276269839_La_depresion_en_las_mujeres_una_aproximacion_multidisciplinar_desde_la_perspectiva_de_genero)
- Moran, M., & Ortega, I. (2015, Octubre). *Tipos de Investigación*. Retrieved Mayo 12, 2021, from Academia: [https://www.academia.edu/18122652/TIPOS\\_DE\\_INVESTIGACION](https://www.academia.edu/18122652/TIPOS_DE_INVESTIGACION)
- Muñoz, O. O. (2013). *REPENSANDO LA SALUD MENTAL*. Retrieved Mayo 16, 2020, from Alternativas Cubanas en Psicología: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:CkRhC\\_qZcbMJ:https://www.acupsi.org/articulo/192/repensando-la-salud-mental.html+&cd=8&hl=es&ct=clnk&gl=ec&client=firefox-b-d](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:CkRhC_qZcbMJ:https://www.acupsi.org/articulo/192/repensando-la-salud-mental.html+&cd=8&hl=es&ct=clnk&gl=ec&client=firefox-b-d)
- Naciones Unidas. (2020, Mayo 13). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. Retrieved Agosto 25, 2021, from un: [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf)
- OMS. (2013). *Plan de Acción sobre Salud Mental*. Retrieved Mayo 16, 2020, from Organización Mundial de la Salud: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1)
- OMS. (2018, Marzo 30). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Retrieved Mayo 10, 2020, from Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



- OMS. (2019, Noviembre 28). *Trastornos mentales*. Retrieved Mayo 18, 2020, from Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- OMS. (s.f). *Constitución*. Retrieved Mayo 10, 2020, from OMS: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>
- OPS. (2009, Octubre 2). *Marco de Referencia para la implementacion de la Estrategia Regional de Salud Mental*. Retrieved Junio 6, 2020, from paho: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/MARCO%20DE%20REFERENCIA%20Salud%20Mental%20final.pdf?ua=1>
- OPS. (2014, Octubre 10). *Salud Mental*. Retrieved Mayo 18, 2020, from paho: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- OPS. (2017, Marzo 30). "*Depresión: hablemos*", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad. Retrieved Mayo 10, 2020, from paho: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es)
- PAHO. (2020, Julio 17). *Líderes mujeres llaman a integrar la salud mental en la respuesta al COVID-19*. Retrieved Agosto 25, 2021, from paho: <https://www.paho.org/es/noticias/17-7-2020-lideres-mujeres-llaman-integrar-salud-mental-respuesta-al-covid-19>
- Peña, C., Cruz, I., & Juvera, J. (2020). *Capítulo 7 Desafíos de las Mujeres: trabajos, cuidados, uso del tiempo y salud*. Retrieved Agosto 11, 2021, from ecorfan: [https://www.ecorfan.org/handbooks/Handbooks\\_Mujeres\\_en\\_la\\_Ciencia\\_TVI/Handbooks\\_Mujeres\\_en\\_la\\_Ciencia\\_TVI\\_7.pdf](https://www.ecorfan.org/handbooks/Handbooks_Mujeres_en_la_Ciencia_TVI/Handbooks_Mujeres_en_la_Ciencia_TVI_7.pdf)



- Pérez, C., & Gálvez, A. (2008, Junio). *Teletrabajo y vida cotidiana: Ventajas y dificultades para la conciliación de la vida aboral, personal y familiar*. Retrieved Agosto 8, 2021, from redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/537/53712929004.pdf>
- Quecedo Lecanda, R., & Castaño Garrido, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. Retrieved Mayo 12, 2021, from redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- RethinkDepression. (2020, Mayo 26). *Aislamiento: Cómo distinguir si sufres ansiedad, estrés o depresión y consejos para afrontarlos*. Retrieved Mayo 28, 2020, from rethinkdepression: <http://www.rethinkdepression.es/aislamiento-como-distinguir-si-sufres-ansiedad-estres-o-depresion-y-consejos-para-afrontarlos/>
- Robles, B. (2011, Diciembre). *La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico*. Retrieved Julio 6, 2020, from scielo: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-16592011000300004](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592011000300004)
- Rodríguez, C. V. (2020, Abril 27). *Estudio UBB revela que mujeres valoran el teletrabajo sólo en situaciones excepcionales*. Retrieved Mayo 10, 2020, from Universidad del Bio Bio: <http://noticias.ubiobio.cl/2020/04/27/estudio-ubb-revela-que-mujeres-valoran-el-teletrabajo-solo-en-situaciones-excepcionales/>
- Rojas, C. O. (2015). *unmsm*. Retrieved Mayo 8, 2020, from unmsm: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4524/Oca%C3%B1a\\_rc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4524/Oca%C3%B1a_rc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sánchez, R. (2013). *Facultad de Educación y Humanidades Departamento de Ciencias Sociales"VIVENCIA DEL ROL MATERNO EN MUJERES UNIVERSITARIAS:UN*



- ANÁLISIS FEMINISTA". Retrieved Mayo 30, 2020, from ubiobio: [http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/227/1/S%C3%A1nchez%20Valenzuela\\_Renata%20C..pdf](http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/227/1/S%C3%A1nchez%20Valenzuela_Renata%20C..pdf)
- SanMartin, N. (2020). *Maternidades desobedientes*. Retrieved 22 Agosto, 2021, from revistaidees: <https://revistaidees.cat/es/maternitats-desobedients/?pdf=10423>
- sasmadrid. (2020, Mayo 15). *La ONU alerta de una crisis psicológica "masiva" por la pandemia si los países no toman medidas*. Retrieved Junio 5, 2020, from Sindicato Asambleario de Salu (SAS): <https://www.sasmadrid.org/index.php/noticias/sanidad/1942-la-onu-alerta-de-una-crisis-psicologica-masiva-por-la-pandemia-si-los-paises-no-toman-medidas-15-05-2020>
- Soler, A. (2018, Marzo 12). *Cómo acabar con los conflictos por las tareas domésticas: la corresponsabilidad y la carga mental*. Retrieved Agosto 11, 2021, from albertosoler: <https://www.albertosoler.es/acabar-los-conflictos-las-tareas-domesticas-la-corresponsabilidad-la-carga-mental/>
- Stott, L., & Ramil, X. (2014, Junio). *Metodología para el desarrollo de estudios de caso*. Retrieved Julio 6, 2020, from upm: [http://www.itd.upm.es/wp-content/uploads/2014/06/metodologia\\_estudios\\_de\\_caso.pdf](http://www.itd.upm.es/wp-content/uploads/2014/06/metodologia_estudios_de_caso.pdf)
- Suarez, Á. (2010). *LA IMPORTANCIA DEL ANÁLISIS DE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES EN LA PRÁCTICA CLÍNICA*. Retrieved Agosto 12, 2021, from scielo: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-89582010000200010](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582010000200010)
- Tavera, R. (2020, Mayo 15). *Ansiedad, fatiga mental y culpa: la realidad de las madres que teletrabajan*. Retrieved Junio 5, 2020, from Agencia EFE:



<https://www.efe.com/efe/comunitat-valenciana/sociedad/ansiedad-fatiga-mental-y-culpa-la-realidad-de-las-madres-que-teletrabajan/50000880-4247269>

Terán, C. U. (2020, Abril 20). *Entre la espada y la pared: Encuesta sobre el Impacto del Coronavirus en Ecuador*. Retrieved Mayo 10, 2020, from dialoguemos.ec: [https://dialoguemos.ec/2020/04/entre-la-espada-y-la-pared-encuesta-sobre-el-impacto-del-coronavirus-en-ecuador/#\\_ftnref2](https://dialoguemos.ec/2020/04/entre-la-espada-y-la-pared-encuesta-sobre-el-impacto-del-coronavirus-en-ecuador/#_ftnref2)

unizar. (2020, Junio 8). *El confinamiento aumenta el estrés y la ansiedad en las mujeres e intensifica la brecha de género en las familias*. Retrieved Junio 6, 2020, from Universidad Zaragoza: <https://www.unizar.es/noticias/el-confinamiento-aumenta-el-estres-y-la-ansiedad-en-las-mujeres-e-intensifica-la-brecha-de>

Verdú, C., Chica, A., García, F. J., & Fernández, Ó. A. (2015). *LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS CON ATLAS.TI*. Cuenca, Ecuador: PYDLOS EDICIONES. Retrieved Junio 25, 2020, from [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/52606/1/INVESTIGACION\\_CUALITATIVA.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/52606/1/INVESTIGACION_CUALITATIVA.pdf)



## ANEXOS

## Anexo 1

*Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg*

<b>Subescala de Ansiedad</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. ¿Se ha sentido muy excitada, nerviosa o en tensión?		
2. ¿Ha estado muy preocupada por algo?		
3. ¿Se ha sentido muy irritable?		
4. ¿Ha tenido dificultad para relajarse?		
<b>Si hay 2 o más respuestas afirmativas, continuar preguntando</b>		
5. ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?		
6. ¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?		
7. ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea? (síntomas vegetativos)		
8. ¿Ha estado preocupada por su salud?		
9. ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormida?		
<b>Subescala de Depresión</b>		
10. ¿Se ha sentido con poca energía?		
11. ¿Ha perdido Ud. su interés por las cosas?		
12. ¿Ha perdido la confianza en sí misma?		
13. ¿Se ha sentido Ud. desesperanzada, sin esperanzas?		
<b>Si hay 2 o más respuestas afirmativas, continuar preguntando</b>		
14. ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?		
15. ¿Ha perdido peso? (a causa de su falta de apetito)		



16. ¿Se ha estado despertando demasiado temprano?		
17. ¿Se ha sentido Ud. enlentecida?		
18. ¿Cree Ud. que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas?		

Fuente: Tomado de (*Docer Argentina, 2020*)

Autor: Dr. Goldberg, año 1988

## Anexo 2

### Escala de acontecimientos vitales Holmes y Rahe 1976

#### Escala de acontecimientos vitales Holmes y Rahe 1976 Acontecimientos vitales que se han sucedido en los 12 últimos meses

1. Muerte del cónyuge:	100	23. Cambio de responsabilidad en el trabajo:	29
2. Divorcio:	73	24. Hijo o hija que deja el hogar:	29
3. Separación matrimonial:	65	25. Problemas legales:	29
4. Encarcelación:	63	26. Logro personal notable:	28
5. Muerte de un familiar cercano:	63	27. La esposa comienza o deja de trabajar:	26
6. Lesión o enfermedad personal:	53	28. Comienzo o fin de la escolaridad:	26
7. Matrimonio:	50	29. Cambio en las condiciones de vida:	25
8. Despido del trabajo:	47	30. Revisión de hábitos personales:	24
9. Desempleo:	47	31. Problemas con el jefe:	23
10. Reconciliación matrimonial:	45	32. Cambio de turno o de condiciones laborales:	20
11. Jubilación:	45	33. Cambio de residencia:	20
12. Cambio de salud de un miembro de la familia:	44	34. Cambio de colegio:	20
13. Drogadicción y/o alcoholismo:	44	35. Cambio de actividades de ocio:	19
14. Embarazo:	40	36. Cambio de actividad religiosa:	19
15. Dificultades o problemas sexuales:	39	37. Cambio de actividades sociales:	18
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia:	39	38. Cambio de hábito de dormir:	17
17. Reajuste de negocio:	39	39. Cambio en el número de reuniones familiares:	16
18. Cambio de situación económica:	38	40. Cambio de hábitos alimentarios:	15
19. Muerte de un amigo íntimo:	37	41. Vacaciones:	13
20. Cambio en el tipo de trabajo:	36	42. Navidades:	12
21. Mala relación con el cónyuge:	35	43. Leves transgresiones de la ley:	11
22. Juicio por crédito o hipoteca:	30		
<b>No AVE=</b>		<b>Puntuación=</b>	

Fuente: De la Revilla 1994

Fuente: Tomado de (*Suarez, 2010*)

Autor: Holmes y Rahe 1976



### Anexo 3

#### *Encabezado de las Escalas en Google Forms*

Preguntas Respuestas 10 Configuración



"Confinamiento por COVID-19 y su impacto sobre la salud mental en estudiantes madres de la carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-julio 2020"

Saludos cordiales, soy estudiante de la universidad de Cuenca de la carrera de Género y Desarrollo, se está llevando a cabo un estudio investigativo con el fin de poder comprobar el impacto del confinamiento en la salud mental durante la pandemia del Covid-19 a un grupo de madres universitarias durante el período marzo- julio 2020 de la Carrera de Género y Desarrollo de la Universidad de Cuenca. Las respuestas que proporcione en las siguientes escalas serán tratadas de forma anónima de acuerdo con la legislación vigente en materia de protección de datos, y serán tratadas únicamente con fines académicos.

*Fuente: Elaboración propia*



## **Anexo 4**

*Guía de entrevista solo para estudiantes madres que teletrabajaban o trabajaban de manera presencial durante el confinamiento*

### **GUIA N°1 DE ENTREVISTA**

#### **N° Entrevista:**

Saludos cordiales, soy estudiante de la universidad de Cuenca de la carrera de Género y Desarrollo, se está llevando a cabo un estudio investigativo con el fin de poder comprobar el impacto del confinamiento en la salud mental durante la pandemia del Covid-19 a un grupo de madres universitarias durante el período marzo-julio 2020. Las respuestas que proporcione a esta entrevista serán tratadas de forma anónima de acuerdo con la legislación vigente en materia de protección de datos, y serán tratadas únicamente con fines académicos.

#### **Fecha:**

#### **DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DURANTE EL CONFINAMIENTO**

**1. ¿Cómo se autoidentifica usted?**

Indígena

Afrodescendiente

Mestizo/a

Mulato/a

Blanco/a

Otro/a

**2. ¿Qué edad tiene?**

**3. ¿Cuál fue su estado civil durante el confinamiento?**

**4. ¿Cómo considera usted su estrato económico?**

Alto

Medio

Bajo

**5. ¿Cuántos hijos/as tiene?**

**6. ¿En dónde se encontraba usted durante el confinamiento?**

En la zona rural

En la zona urbana

**7. ¿La vivienda donde usted habitaba durante el confinamiento era?**

Propia

Arrendada



De Familiares

**8. ¿Cuál fue su situación laboral durante el confinamiento?**

En caso de obtener una respuesta: autónoma o por cuenta propia pasar al numeral 10

**9. Relación de dependencia: ¿Durante el confinamiento hubo reducción de su sueldo?**

**10. Relación de independencia: ¿Durante el confinamiento los ingresos se mantuvieron igual o disminuyeron?**

**11. ¿El ingreso que usted poseía en ese momento era suficiente para cubrir sus gastos tanto personales como para sus hijas/os?**

**12. ¿Con quién vivía durante el confinamiento?**

**13. ¿Realizó actividades de cuidados con este grupo?**

**14. A parte de cuidar a sus hijos/as ¿ A quien más cuidaba?**

**DATOS SOBRE ESCOLARIDAD DE LOS HIJOS/AS DE UN GRUPO DE MADRES UNIVERSITARIAS**

**15. ¿Qué edad tiene sus hijos/as?**

0 a 12 meses

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

Más de 20 años

**16. ¿En qué nivel educativo se encontraba sus hijos/as durante el confinamiento?**

Inicial o preparatoria

Nivel Básico

Bachillerato

Universidad

Ninguno



**OBJ1: Describir como el teletrabajo, el proceso educativo y el rol de madre influyen en los aspectos relacionados con el estrés, ansiedad y depresión en las estudiantes.**

## **TELETRABAJO**

- 17. Hablemos ahora, cuénteme ¿Cómo se sintió usted durante el confinamiento?**
- 18. Durante el confinamiento ¿usted teletrabajaba o trabajaba de manera presencial?**  
En caso de obtener la respuesta trabajo presencial pasar al numeral 32
- 19. ¿Cómo ha sido su experiencia en teletrabajo?**
- 20. El confinamiento, el encierro en casa ¿ha afectado a su situación laboral?**
- 21. ¿Siente que con el teletrabajo dedicaba la misma carga horaria que un trabajo presencial?**
- 22. ¿Cuántas horas se dedicaba al teletrabajo?**
- 23. Para usted ¿cuáles han sido las dificultades de trabajar en casa?**
- 24. Coménteme ¿Ha tenido dificultad para concentrarse en sus actividades laborales?**
- 25. ¿Mientras desarrollaba su teletrabajo tuvo interrupciones?, en caso afirmativo ¿Cuáles?**
- 26. Durante el confinamiento ¿La relación con sus compañeros/as de trabajo y/o su jefe/a se ha mantenido igual o se ha visto afectada?**
- 27. ¿Durante su jornada laboral usted cuidaba simultáneamente a sus hijos/as, es decir, hacer dos cosas al mismo tiempo?, si la respuesta es afirmativa preguntar ¿Cómo se sentía por la situación?**
- 28. ¿Cómo le afectó la dinámica: teletrabajo, familia y educación?**
- 29. ¿Lograr integrar el teletrabajo, las labores académicas y domésticas más los cuidados de sus hijos/as durante el confinamiento, ¿Cómo le hizo sentir? mencióneme tres alterativas que le voy a señalar:**
  - Nerviosa
  - Agobiada
  - Cansada
  - Frustrada
  - Irritable
  - Triste
  - Angustiada



Otro:

30. Coménteme ¿El aumento de las tareas domésticas y de cuidados de los hijos/as ¿ha perjudicado su desempeño laboral durante el confinamiento?
31. En definitiva ¿Cómo se ha sentido o cuales fueron las emociones que le transmitieron o le dejaron esta cuestión de teletrabajo dentro del confinamiento?

(Solo para estudiantes madres que trabajaron de manera presencial)

32. ¿Cómo fue su experiencia en ese trabajo presencial?
33. El confinamiento, el encierro en casa ¿ha afectado a su situación laboral?
34. ¿Hubo carga horaria en su trabajo presencial?
35. ¿Cuántas horas se dedicaba al trabajo presencial?
36. ¿Para usted ¿Cuáles han sido las dificultades de trabajar de manera presencial durante el confinamiento?
37. Coménteme ¿Ha tenido dificultad para concentrarse en sus actividades laborales?
38. ¿Mientras desarrollaba su trabajo tuvo interrupciones?, en caso afirmativo ¿Cuáles?
39. Durante el confinamiento ¿La relación con sus compañeros/as de trabajo y/o su jefe/a se ha mantenido igual o se ha visto afectada?
40. ¿Durante su jornada laboral usted realizaba simultáneamente diversas actividades al mismo tiempo?, si la respuesta es afirmativa preguntar ¿Cómo se sentía por la situación?
41. ¿Cómo le afectó la dinámica: trabajo, familia y educación?
42. ¿Lograr integrar el trabajo, las labores académicas y domésticas más los cuidados de sus hijos/as durante el confinamiento, ¿Cómo le hizo sentir? méncioneme tres alterantivas que le voy a señalar:

Nerviosa

Agobiada

Cansada

Frustrada

Irritable

Triste

Angustiada

Otro:



43. Coménteme ¿El aumento de las tareas domésticas y de cuidados de los hijos/as ¿ha perjudicado su desempeño laboral durante el confinamiento?
44. En definitiva ¿Cómo se ha sentido o cuáles fueron las emociones que le transmitieron o le dejaron esta cuestión de trabajar de manera presencial dentro del confinamiento?

#### **PROCESO EDUCATIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO**

45. ¿Qué pensó cuando cambiaron de clases presenciales a clases virtuales?
46. ¿Cómo le afectó la dinámica entre cuidar hijos/as, actividades domésticas y su proceso educativo?
47. Durante el período de confinamiento ¿usted se encontraba formándose en otros cursos extracurriculares?
48. ¿Cuándo estudiaba de manera presencial, cuantas horas semanales dedicaba a sus actividades académicas?
- 5 a 10 horas
- 11 a 16 horas
- 17 a 22 horas
- Más de 22 horas
49. Ahora en confinamiento ¿cuántas horas semanales dedicaba a sus actividades académicas?
- 5 a 10 horas
- 11 a 16 horas
- 17 a 22 horas
- Más de 22 horas
50. Coménteme ¿Ha tenido dificultad para concentrarse en sus estudios académicos?
51. Durante el confinamiento ¿La relación con sus compañeros/as de universidad y con el/la docente se ha mantenido igual o se ha visto afectada?
52. ¿Ha existido interrupciones de sus hijos/hijas mientras recibía clases en línea?, si la respuesta es afirmativa preguntar ¿Cómo se sentía por la situación?
53. Mientras recibía clases en línea usted cuidaba simultáneamente a sus hijos/as, es decir, hacer dos cosas al mismo tiempo?, si la respuesta es afirmativa preguntar ¿Cómo se sentía por la situación?



- 54. En definitiva ¿cómo se ha sentido o cuales fueron las emociones que le transmitieron o le dejó la teleducación?**
- 55. ¿Lograr integrar las labores académicas y domésticas más los cuidados de sus hijos/as durante el confinamiento, ¿Cómo se sintió usted? mencioneme tres alternativas que le voy a señalar:**
- Nerviosa
- Agobiada
- Cansada
- Frustrada
- Irritable
- Triste
- Angustiada
- Otro:
- 56. Coménteme ¿el aumento de las tareas domésticas y de cuidados de los hijos/as afectó su desempeño académico durante el confinamiento?**

**ROL DE MADRE (CUIDADOS DE LOS HIJOS/AS Y LABORES DOMÉSTICAS DURANTE EL CONFINAMIENTO)**

- 57. Con respecto al contexto de confinamiento del año pasado ¿Cómo se sintió con los cambios en las rutinas y dinámicas familiares dentro de su hogar?**
- 58. ¿Cómo fue la distribución de roles dentro de su hogar?**
- 59. ¿Cómo ha sido su experiencia de pasar más tiempo con sus hijos/as?**
- 60. Usted ¿se dedicaba a la ayuda de las actividades educativas de sus hijos/as?**
- 61. En caso afirmativo ¿cuantas horas semanales se dedicaba a la ayuda de las actividades educativas de sus hijos/as?**
- 5 a 10 horas
- 11 a 16 horas
- 17 a 22 horas
- Más de 22 horas
- 62. En caso de haber convivido con su pareja durante el confinamiento, ¿Ha recibido apoyo por parte de su pareja en el cuidado de sus hijos/as?, en caso afirmativo preguntar ¿Qué tipo de apoyo?**



63. **¿Ha recibido apoyo por parte de su pareja con las labores domésticas?, en caso afirmativo preguntar ¿Qué tipo de apoyo?**
64. **¿Considera usted que tuvo más apoyo de su pareja en las labores de cuidado y en las labores domésticas durante el confinamiento que antes?**
65. **¿Ha recibido apoyo por parte de algún miembro de la familia en el cuidado de sus hijos/as?, en caso afirmativo preguntar ¿Qué tipo de apoyo?**
66. **¿Ha recibido apoyo por parte de algún miembro de la familia con las labores domésticas?, en caso afirmativo preguntar ¿Qué tipo de apoyo?**
67. **¿Considera usted que tuvo más apoyo de sus familiares en las labores de cuidado y en las labores domésticas durante el confinamiento que antes?**
68. **¿Las responsabilidades del hogar durante el confinamiento fueron exclusivamente suyas?**

**OBJ2: Identificar los factores de riesgo en la salud mental en madres universitarias**

69. **¿Han sentido frustración al no poder realizar diferentes actividades al mismo tiempo?**
70. **¿Considera usted que durante el confinamiento ha tenido problemas para conciliar el sueño?**
71. **¿En algunos momentos ha experimentado sentimientos de culpa?**  
Si/ ¿por qué?  
No
72. **¿Se han sentido cansada o fatigada por realizar múltiples roles durante el confinamiento?**
73. **¿Se han sentido preocupada por su situación financiera?**  
Si/ ¿por qué?  
No
74. **¿Se han sentido preocupada por su situación Académica?**  
Si/ ¿por qué?  
No
75. **¿Se han sentido preocupada por su relación con su familia?**  
Si/ ¿por qué?  
No



**76. ¿Se han sentido preocupada por su relación con su pareja?**

Si/ ¿por qué?

No

**77. Durante el confinamiento ¿con quién se sentía más irritable?**

Con sus hijos/as

Con su Pareja

Con algún miembro de la familia

Compañeros/as de trabajo

Compañeros/as de Universidad

Con algún/a docente

**78. ¿Ha notado algún cambio en su estado de humor o ánimo?**

**79. Durante el confinamiento ¿Usted ha dedicado tiempo a cuidarse a sí misma y a sentirse bien?**

**80. ¿Con todo lo que me ha contado ha pensado en la idea del suicidio?**

#### **PREGUNTAS DE CIERRE**

**81. ¿Qué le ha costado más y que le ha costado menos en sobrellevar en el confinamiento?**

**82. ¿Qué resaltaría como lo peor y lo mejor de su experiencia durante el confinamiento como madre, estudiante, empleada y ama de casa?**

**83. ¿Hay algo más que le gustaría señalar?**

**Muchas gracias por tomarse el tiempo para responder a cada una de las preguntas  
agradezco su colaboración.**



## Anexo 5

*Guía de entrevista para estudiantes madres que NO teletrabajaban*

### GUIA N°2 DE ENTREVISTA

#### N° Entrevista:

Saludos cordiales, soy estudiante de la universidad de Cuenca de la carrera de Género y Desarrollo, se está llevando a cabo un estudio investigativo con el fin de poder comprobar el impacto del confinamiento en la salud mental durante la pandemia del Covid-19 a un grupo de madres universitarias durante el período marzo-julio 2020. Las respuestas que proporcione a esta entrevista serán tratadas de forma anónima de acuerdo con la legislación vigente en materia de protección de datos, y serán tratadas únicamente con fines académicos.

#### Fecha:

#### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DURANTE EL CONFINAMIENTO

**1. ¿Cómo se autoidentifica usted?**

Indígena

Afrodescendiente

Mestizo/a

Mulato/a

Blanco/a

Otro/a

**2. ¿Qué edad tiene?**

**3. ¿Cuál fue su estado civil durante el confinamiento?**

**4. ¿Cómo considera usted su estrato económico?**

Alto

Medio

Bajo

**5. ¿Cuántos hijos/as tiene?**

**6. ¿En dónde se encontraba usted durante el confinamiento?**

En la zona rural

En la zona urbana

**7. ¿La vivienda donde usted habitaba durante el confinamiento era?**

Propia

Arrendada

De Familiares



8. **¿Cuál fue su situación laboral durante el confinamiento?**
9. **¿Quién financiaba los gastos del hogar en el confinamiento?**
10. **¿El ingreso que usted poseía en ese momento era suficiente para cubrir sus gastos tanto personales como para sus hijas/os?**
11. **¿Con quién vivía durante el confinamiento?**
12. **¿Realizó actividades de cuidados con este grupo?**
13. **A parte de cuidar a sus hijos/as ¿ A quien más cuidadaba?**

#### **DATOS SOBRE ESCOLARIDAD DE LOS HIJOS/AS DE UN GRUPO DE MADRES UNIVERSITARIAS**

14. **¿Qué edad tiene sus hijos/as?**

0 a 12 meses

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

Más de 20 años

15. **¿En qué nivel educativo se encontraba sus hijos/as durante el confinamiento?**

Inicial o preparatoria

Nivel Básico

Bachillerato

Universidad

Ninguno

**OBJ1: Describir como el teletrabajo, el proceso educativo y el rol de madre influyen en los aspectos relacionados con el estrés, ansiedad y depresión en las estudiantes.**

#### **PROCESO EDUCATIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO**

16. **¿Qué pensó cuando cambiaron de clases presenciales a clases virtuales?**
17. **¿Cómo le afectó la dinámica entre cuidar hijos/as, actividades domésticas y su proceso educativo?**
18. **Durante el período de confinamiento ¿usted se encontraba formándose en otros cursos extracurriculares?**



**19. ¿Cuándo estudiaba de manera presencial, cuantas horas semanales dedicaba a sus actividades académicas?**

5 a 10 horas

11 a 16 horas

17 a 22 horas

Más de 22 horas

**20. Ahora en confinamiento ¿cuántas horas semanales dedicaba a sus actividades académicas?**

5 a 10 horas

11 a 16 horas

17 a 22 horas

Más de 22 horas

**21. Coménteme ¿Ha tenido dificultad para concentrarse en sus estudios académicos?**

**22. Durante el confinamiento ¿La relación con sus compañeros/as de universidad y con el/la docente se ha mantenido igual o se ha visto afectada?**

**23. ¿Ha existido interrupciones de sus hijos/hijas mientras recibía clases en línea?, si la respuesta es afirmativa preguntar ¿Cómo se sentía por la situación?**

**24. Mientras recibía clases en línea usted cuidaba simultáneamente a sus hijos/as, es decir, hacer dos cosas al mismo tiempo?, si la respuesta es afirmativa preguntar ¿Cómo se sentía por la situación?**

**25. En definitiva ¿cómo se ha sentido o cuales fueron las emociones que le transmitieron o le dejó la teleeducación?**

**26. ¿Lograr integrar las labores académicas y domésticas más los cuidados de sus hijos/as durante el confinamiento, ¿Cómo se sintió usted? méncioneme tres alternativas que le voy a señalar:**

Nerviosa

Agobiada

Cansada

Frustrada

Irritable

Triste



Angustiada

Otro:

- 27. Coménteme ¿el aumento de las tareas domésticas y de cuidados de los hijos/as afectó su desempeño académico durante el confinamiento?**

**ROL DE MADRE (CUIDADOS DE LOS HIJOS/AS Y LABORES DOMÉSTICAS DURANTE EL CONFINAMIENTO)**

- 28. Con respecto al contexto de confinamiento del año pasado ¿Cómo se sintió con los cambios en las rutinas y dinámicas familiares dentro de su hogar?**
- 29. ¿Cómo fue la distribución de roles dentro de su hogar?**
- 30. ¿Cómo ha sido su experiencia de pasar más tiempo con sus hijos/as?**
- 31. Usted ¿se dedicaba a la ayuda de las actividades educativas de sus hijos/as?**
- 32. En caso afirmativo ¿cuantas horas semanales se dedicaba a la ayuda de las actividades educativas de sus hijos/as?**
- 5 a 10 horas
- 11 a 16 horas
- 17 a 22 horas
- Más de 22 horas
- 33. En caso de haber convivido con su pareja durante el confinamiento, ¿Ha recibido apoyo por parte de su pareja en el cuidado de sus hijos/as?, en caso afirmativo preguntar ¿Qué tipo de apoyo?**
- 34. ¿Ha recibido apoyo por parte de su pareja con las labores domésticas?, en caso afirmativo preguntar ¿Qué tipo de apoyo?**
- 35. ¿Considera usted que tuvo más apoyo de su pareja en las labores de cuidado y en las labores domésticas durante el confinamiento que antes?**
- 36. ¿Ha recibido apoyo por parte de algún miembro de la familia en el cuidado de sus hijos/as?, en caso afirmativo preguntar ¿Qué tipo de apoyo?**
- 37. ¿Ha recibido apoyo por parte de algún miembro de la familia con las labores domésticas?, en caso afirmativo preguntar ¿Qué tipo de apoyo?**
- 38. ¿Considera usted que tuvo más apoyo de sus familiares en las labores de cuidado y en las labores domésticas durante el confinamiento que antes?**



**39. ¿Las responsabilidades del hogar durante el confinamiento fueron exclusivamente tuyas?**

**OBJ2: Identificar los factores de riesgo en la salud mental en madres universitarias**

**40. ¿Han sentido frustración al no poder realizar diferentes actividades al mismo tiempo?**

**41. ¿Considera usted que durante el confinamiento ha tenido problemas para conciliar el sueño?**

**42. ¿En algunos momentos ha experimentado sentimientos de culpa?**

Si/ ¿por qué?

No

**43. ¿Se han sentido cansada o fatigada por realizar múltiples roles durante el confinamiento?**

**44. ¿Se han sentido preocupada por su situación financiera?**

Si/ ¿por qué?

No

**45. ¿Se han sentido preocupada por su situación Académica?**

Si/ ¿por qué?

No

**46. ¿Se han sentido preocupada por su relación con su familia?**

Si/ ¿por qué?

No

**47. ¿Se han sentido preocupada por su relación con su pareja?**

Si/ ¿por qué?

No

**48. Durante el confinamiento ¿con quién se sentía más irritable?**

Con sus hijos/as

Con su Pareja

Con algún miembro de la familia

Compañeros/as de Universidad

Con algún/a docente

**49. ¿Ha notado algún cambio en su estado de humor o ánimo?**



**50. Durante el confinamiento ¿Usted ha dedicado tiempo a cuidarse a sí misma y a sentirse bien?**

**51. ¿Con todo lo que me ha contado ha pensado en la idea del suicidio?**

**PREGUNTAS DE CIERRE**

**52. ¿Qué le ha costado más y que le ha costado menos en sobrellevar en el confinamiento?**

**53. ¿Qué resaltaría como lo peor y lo mejor de su experiencia durante el confinamiento como madre, estudiante y ama de casa?**

**54. ¿Hay algo más que le gustaría señalar?**

**Muchas gracias por tomarse el tiempo para responder a cada una de las preguntas  
agradezco su colaboración.**

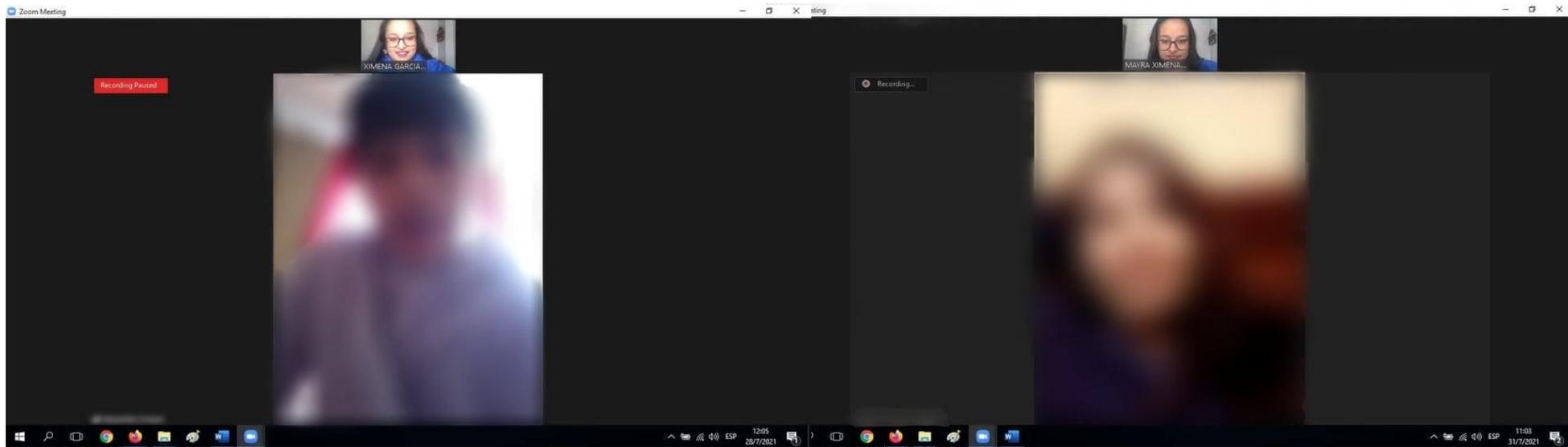


## Anexo 6

*Entrevistas del Trabajo Investigativo por la plataforma de Zoom*

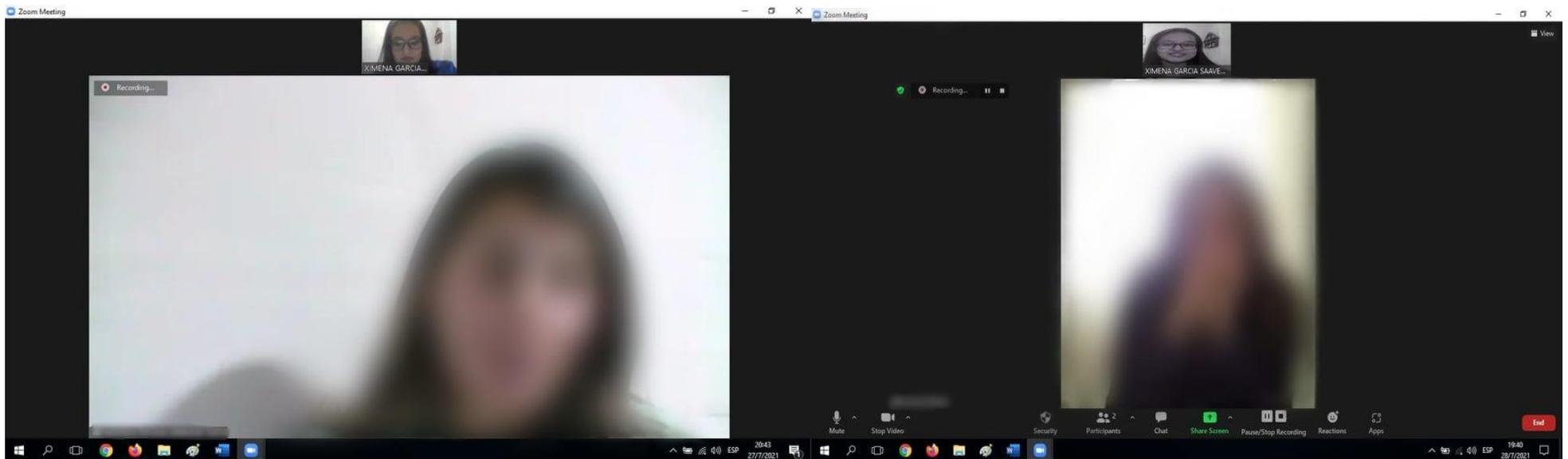
### ENTREVISTADA ET1

### ENTREVISTADA ET2



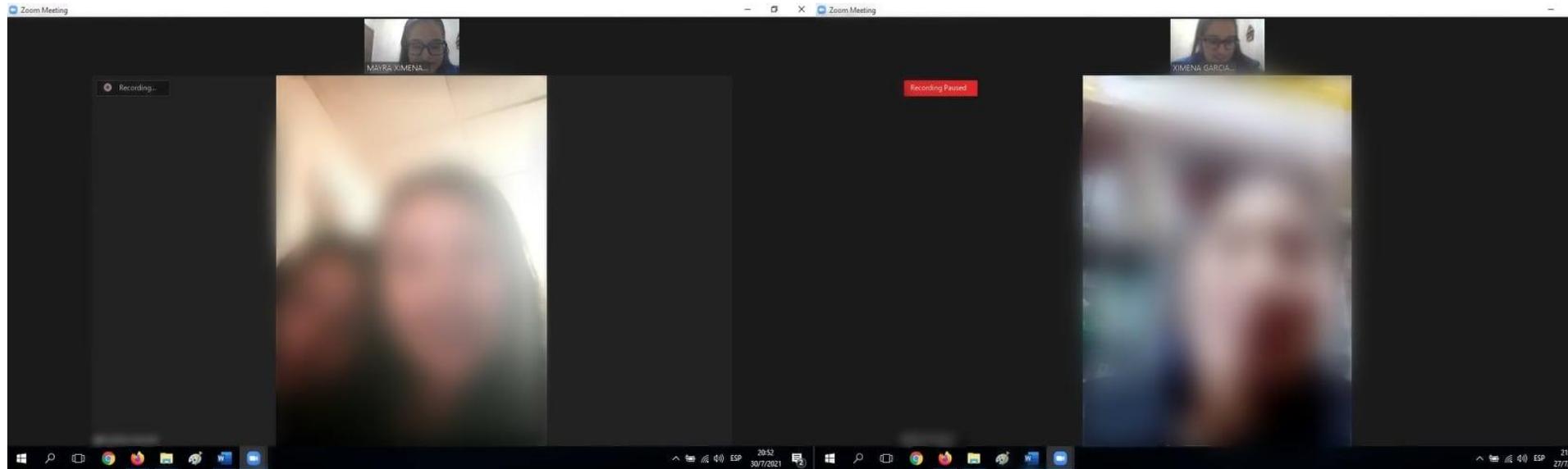
### ENTREVISTADA ET3

### ENTREVISTADA ET4



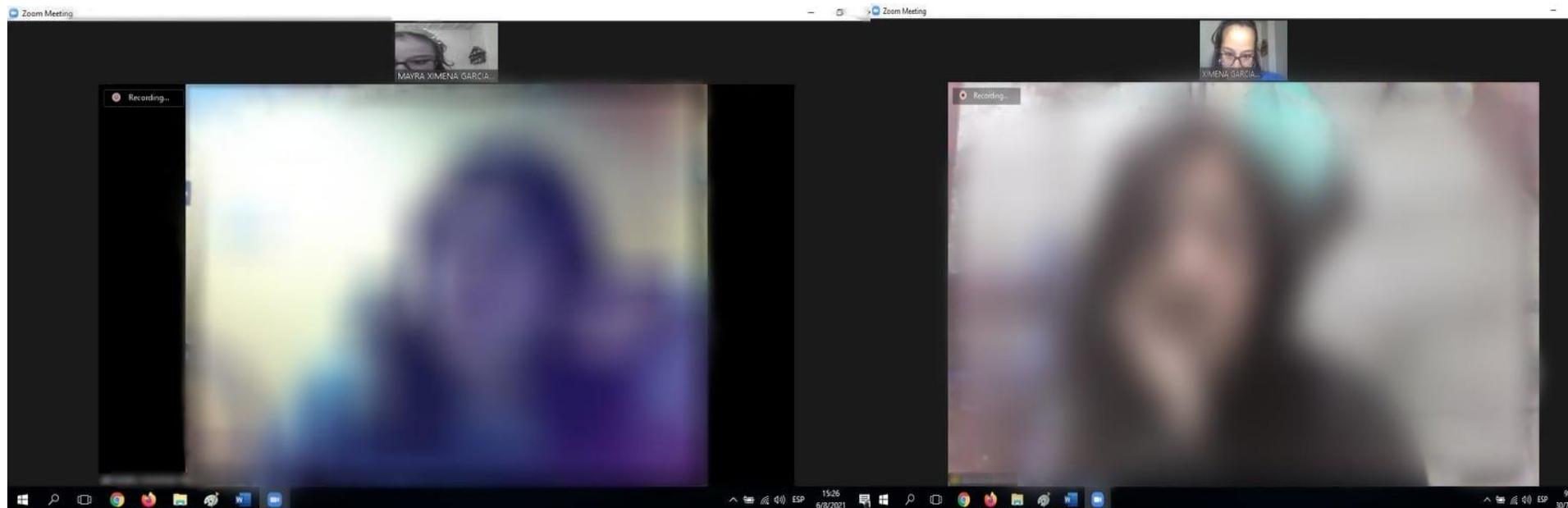


### ENTREVISTADA ET5



### ENTREVISTADA ET6

### ENTREVISTADA ET7

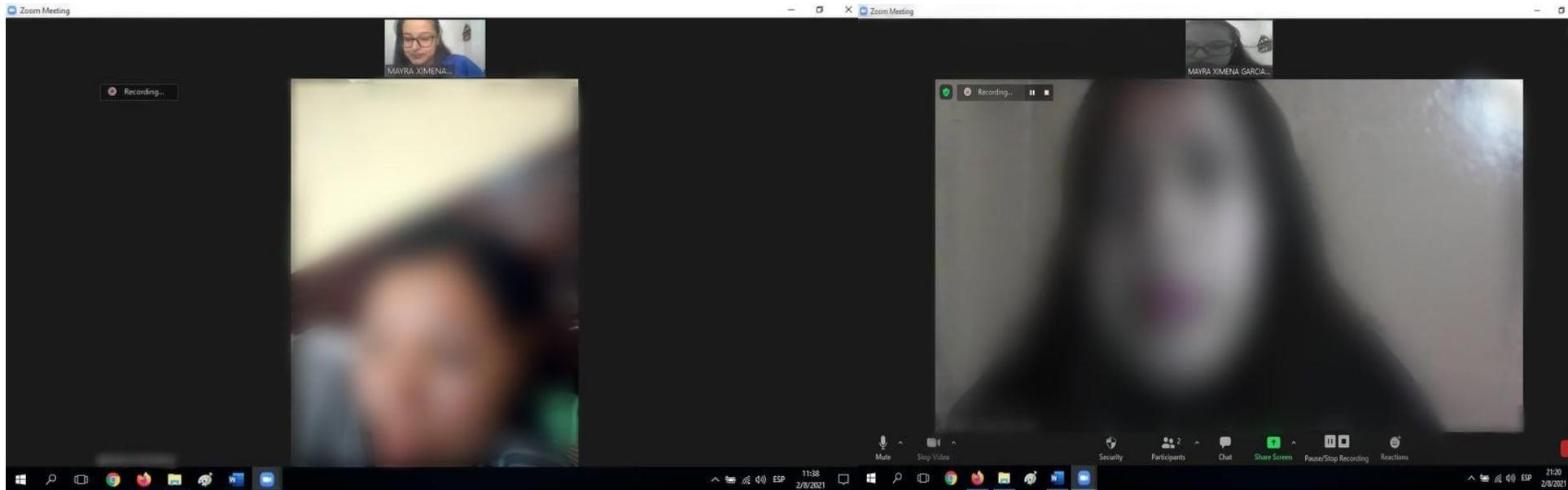


### ENTREVISTADA ET8



## ENTREVISTADA ET9

## ENTREVISTADA ET10



*Fuente: Plataforma Zoom  
Elaboración propia*