



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLÍNICA
PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA

Percepción del rol de ama casa en bogotá y cómo interfiere en el equilibrio emocional

PRESENTA:

CAMILA ANDREA DOMINGUEZ CASAS 1812410231, CARLOS AUGUSTO GALVIS
CARDONA 100205255, ERIKA ANDREA GUTIERREZ QUINTERO 100204286, HERLIN
GUTIERREZ BOGOTA 1721021451, JULIETH MORENO CANTOR 1721022618

SUPERVISOR:

ANGELA GISSETTE CARO DELGADO. MGS.

BOGOTÁ, MARZO - JULIO DE 2022

Tabla de Contenidos

ii

| | |
|--|---------|
| Resumen..... | i |
| Capítulo 1. Introducción..... | 2 |
| Descripción del contexto general del tema..... | 2 a 3 |
| Planteamiento del problema..... | 3 |
| Pregunta de investigación..... | 3 |
| Objetivo general..... | 3 |
| Objetivos específicos..... | 4 |
| Justificación..... | 4 |
| Capítulo 2. Marco de referencia..... | 4 |
| Marco conceptual..... | 4 a 6 |
| Marco teórico..... | 5 a 8 |
| Marco Empírico..... | 8 a 10 |
| Capítulo 3. Metodología..... | 11 |
| Tipo y diseño de investigación..... | 11 |
| Participantes..... | 11 |
| Instrumentos de recolección de datos..... | 11 a 12 |
| Estrategia del análisis de datos..... | 12 |
| Consideraciones éticas..... | 13 |
| Capítulo 4. Resultados..... | 13 |
| Análisis de resultados..... | 13 a 17 |
| Discusiones..... | 17 a 18 |
| Conclusiones..... | 19 a 20 |
| Limitaciones..... | 20 |
| Recomendaciones..... | 20 a 21 |
| Referencias bibliográficas..... | 21 a 26 |
| Anexos..... | 27 a 31 |
| Producto Multimedia..... | 31 |

Lista de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Analisis de resultados de la Encuesta sociodemográfica..... | 13 |
| Tabla 2. Analisis de resultados de la entrevista semiestructurada. | 14 |
| Tabla 3. Analisis del Equilibrio emocional en amas de casa en relación. | 16 |

Resumen

Una aproximación a los conflictos que enfrentan las llamadas “amas de casa” Colombianas dentro de su rol, que afectan directamente sus emociones; contribuyendo a la prevención y promoción de la salud mental, y aportando a la construcción social. **Objetivo.** Conocer la percepción que tienen las amas de casa en la ciudad de Bogotá, acerca de su realización personal, su dependencia económica y su reconocimiento laboral y cómo esta percepción podría interferir en el equilibrio emocional. **Método.** Estudio empírico, descriptivo, con un muestreo por conveniencia de 15 participantes, análisis de entrevistas, y apoyo en la revisión teórica de 30 fuentes útiles acerca de las variables y población propuestas. **Resultado.** El 69% tienen un trabajo formal/o informal, el 73,3% le alcanzan los ingresos para sus necesidades, el 53% no ha sido remunerada por su labor de hogar; el 60,3% dice haber logrado proyectos de vida; el 60% dice ser reconocida en su labor y 66,7% recibe apoyo en labores domésticas. Por otro lado el 8 de las 15 encuestadas tienen un estado de ánimo actual frustrado, estresado y cansado; pero a la misma cantidad las labores de casa le dan satisfacción. **Conclusión.** Los datos y las muestras analizados no son suficientes para concretar la hipótesis de que las variables propuestas en la investigación puedan afectar el equilibrio emocional de las amas de casa; sin embargo se debe propender por generar estrategias que ayuden a minimizar cualquier impacto en la salud mental de esta población.

Palabras claves: Ama de casa, dependencia económica, equilibrio emocional, autorrealización, reconocimiento laboral.

El rol de las amas de casa puede ser una de las labores que genera incertidumbre respecto al equilibrio emocional, teniendo en cuenta la gran cantidad de tareas a realizar, el tiempo invertido y la forma en la que se llevan a cabo las actividades domésticas. Las mujeres en Colombia conforman más del 60% de la población económicamente inactiva dedicándose por tiempo completo a las tareas domésticas de su hogar; la no retribución monetaria y la dependencia económica son realidades que pasan desapercibidas por la satisfacción de necesidades en el entorno familiar; sometiéndose a situaciones de estrés, vulnerabilidad y sumisión (Buitrago, 2022). Las amas de casa también carecen de oportunidades educativas y laborales que les impide "autorrealizarse"; sin embargo, hay quienes han salido al mercado laboral o ejercer una profesión en su área de conocimiento; además en el 62,5% de amas de casa Colombianas predomina un nivel medio de estrés, por motivo de las características hostiles de su entorno, las actividades domésticas y la administración de recursos económicos (Tulcanazo, 2020). Por lo anterior, se quiere conocer desde la perspectiva personal de las amas de casa, los diferentes factores que constituyan un elemento de riesgo para su equilibrio emocional; abarque las diferentes áreas funcionales en las que interfieren.

Descripción del contexto general del tema

Mantener el equilibrio emocional se ha convertido en un reto para los seres humanos, por las diferentes dinámicas sociales, experiencias determinantes, y factores subyacentes al contexto, a lo psicológico o a lo biológico que impide el correcto desarrollo del ser (Murcia & Jiménez, 2012). Se hace necesario abordar la población "amas de casa" teniendo en cuenta que su importante papel en la familia y la sociedad puede estar amenazado; con un evidente retroceso en su salud general presentando síntomas depresivos, y ansiosos, que suelen estar acompañados de

dolores físicos; sin contar con las situaciones de emergencia presentadas por la exposición de su rol al peligro y por la convivencia familiar (Carrillo, Yepes, & Santander, 2020).

Planteamiento del problema

Según Garay (2005), la baja autoestima y/o cambios en los estados de ánimo que presentan las amas de casa depende de una u otra manera del escaso reconocimiento familiar y social, de la rutina, la poca ayuda, y la dependencia económica. A pesar del trabajo no remunerado y demás conflictos que surgen, las mujeres ponen su rol doméstico en primer lugar antes de adquirir alguna obligación externa (Adelmann, 1994). Las diversas funciones como el cuidado de los hijos, el apoyo emocional hacia su núcleo familiar, y otros roles que no les corresponde como el del padre ausente representan factores de riesgo emocional para las amas de casa. El covid 19 reveló grandes brechas desiguales con las mujeres en Latinoamérica; donde sin contar el trabajo remunerado, las mujeres dedicaban a la labor del hogar 28.8 horas semanales cuidando adultos mayores y niños entre 0 a 14 años; que aumentó en pandemia con cuidado de contagiados y la educación virtual de niños(as) (García, 2020).

Pregunta de investigación

¿Cuál es la percepción de las amas de casa de la ciudad de Bogotá, acerca de su realización personal, su dependencia económica y su reconocimiento laboral y cómo esta percepción podría interferir en el equilibrio emocional?

Objetivo general

Conocer la percepción que tienen las amas de casa en la ciudad de Bogotá, acerca de su realización personal, su dependencia económica y su reconocimiento laboral y cómo esta percepción podría interferir en el equilibrio emocional.

Objetivos específicos

4

Indagar la injerencia en el equilibrio emocional de las amas de casa en la ciudad de Bogotá, de la percepción acerca de su realización personal.

Definir de qué manera afecta la dependencia económica el equilibrio emocional de las amas de casa en la ciudad de Bogotá según su percepción.

Conocer la opinión que tienen las amas de casa en la ciudad de Bogotá, sobre el reconocimiento laboral de su rol y cómo esto puede interferir en su equilibrio emocional.

Justificación

El interés de este estudio está dado por una actividad doméstica no considerada como un trabajo productivo con derecho a remuneración, prestaciones laborales y realizadas por la mayoría de las mujeres jóvenes y adultas (OIT, s.f). Así, surge la necesidad desde la disciplina psicológica de conocer la percepción que tienen las amas de casa en un sector de Colombia, acerca de su rol y de factores como la autorrealización, la dependencia económica y el reconocimiento laboral dado a que es una ocupación susceptible a desequilibrios emocionales. Se busca también proporcionar información de utilidad a toda la comunidad en general, contribuir al conocimiento sobre los alcances y riesgos del problema; generar estrategias de prevención y promoción de la salud mental de esta población, y brindar soporte bibliográfico a futuras investigaciones afianzando el conocimiento del tema y ofreciendo herramientas a los profesionales psicólogos en la correcta evaluación, orientación e intervención de estos fenómenos sociales.

Capítulo 2. Marco de referencia

Marco conceptual

El aparte presentado, permite describir las variables y conceptos objeto de investigación.

En la antigüedad este término era definido como “las mujeres a partir de los 12 años, con un vínculo sentimental dado entre dos personas y que llevan a cabo únicamente labores domésticas no remuneradas” (Martinez, 2018) .Ahora, las mujeres han logrado posicionarse y sobresalir profesionalmente en diferentes escenarios, pero la labor de ama de casa continúa siendo una responsabilidad asignada, fundamentada en el compilado de múltiples funciones al interior del hogar en beneficio propio, y de manera extensiva a los miembros de la familia sin beneficio económico, que excede en ocasiones la capacidad de trabajo de la mujer (Pizarro, 2019).

Autorrealización

Este concepto puede ser entendido como la obtención gratificante de las pretensiones personales por medios propios (Real Academia Española [RAE], s.f.). Para Abraham Maslow la autorrealización consiste en lograr alcanzar el máximo potencial que una persona tiene, de esta manera propone una organización jerárquica de estas y las organiza en forma de pirámide, en donde las necesidades más básicas o fisiológicas (respirar, comer, dormir, etc.) se encuentran en la base de dicha pirámide, para finalmente encontrarse en la cúspide de esta figura geométrica, la autorrealización, al cual se llega cuando han sido cubiertas las necesidades anteriores (necesidades de seguridad y protección, necesidades sociales y necesidades de estima) (Maslow, 1972).

Dependencia económica

De acuerdo al objeto de estudio, este se encuentra relacionado con el manejo del dinero exclusivo por parte del hombre dentro del hogar, dificultando en algunos casos la toma de decisiones por parte de la mujer al interior de este, además de debilitar su autonomía y desarrollo

(Procuraduría General de la República, 2017). En las amas de casa, se fundamenta en cómo las 6 construcciones sociales las han “dividido sexualmente”, subordinando a la mujer y subvalorando las actividades realizadas por ellas en el hogar aduciendo que no representan ninguna participación dentro de la economía de un país (Campillo, 2000).

Reconocimiento laboral

En el contexto organizacional, este término puede ser descrito como el agradecimiento brindado por la empresa hacia los talentos, por el buen desempeño laboral realizado en su trabajo y el cual es exaltado y en ocasiones remunerado por la empresa (Fuentes, Valle, & Vargas, 2020). No obstante, el reconocimiento laboral hacia la labor llevada a cabo por la mujer como ama de casa, es un concepto desdibujado en el argot popular, a pesar de las funciones de cuidado que desempeña de manera continua en el hogar, convirtiéndose en un trabajo invisible (Cruz, Cañizares, & López-Guzmán, 2011).

Equilibrio emocional

Entendido como la dualidad existente entre las emociones y sentimientos, los cuales requieren de un balance que permita estar o alcanzar un estado de calma y bienestar en el individuo, cabe anotar que el equilibrio emocional no es estático, al contrario, se caracteriza por ser un dinámico y dependerá en buena parte del manejo asertivo de la mente, la emoción y la acción para concretar una competencia emocional satisfactoria y saludable (Cullen & Pons, 2016).

Marco teórico

Vinculamos la teoría propuesta por el psicólogo humanista Abraham Maslow, en la cual plantea ciertas categorías sobre las necesidades humanas que se deben satisfacer para el goce

total de un bienestar psicológico (Hevia, Vilar, & Salvá, 2006). Sin duda, este planteamiento es ⁷ un barniz que permite entender aquellos factores que mueven internamente al ser humano, siendo relevantes para la comprensión de la problemática planteada, dado que tiene relación con las variables de autorrealización; reconocimiento laboral y dependencia económica propuestas en este estudio.

Jerarquía de las necesidades humanas

Maslow en sus postulados teóricos considera cinco categorías principales de necesidades humanas que rigen el comportamiento de un individuo, lo hace por medio de una pirámide explicativa donde las clasifica de forma ascendente (Ver Anexo 1); Igualmente, cabe mencionar que en 1971, este autor agregó dos categorías más que no posicionó dentro de la jerarquía dándoles el nombre de necesidades estéticas y necesidades de saber comprender. Es importante mencionarlas, aunque no se ahonde precisamente en ellas.

Así pues, Norman & Sand (1998) nos ayuda a comprender la posición y descripción de cada escalafón dentro de la pirámide, así:

Necesidades fisiológicas. Se ubican en primer lugar y son llamadas también de base, dentro de las cuales se encuentra la alimentación; el abrigo; el sueño; la respiración; el sexo y otras importantes para la supervivencia toda vez que son inherentes al ser humano.

Necesidades Seguridad o protección. Ubicadas en segundo lugar, son todas aquellas que permitan a la persona librarse de algún tipo de riesgo físico o económico y darle un orden a su vida, pongamos por caso los ingresos económicos, la salud y la vivienda.

Necesidades Sociales. Se ubican en tercer lugar, referentes a la pertenencia dentro de cualquier círculo social, de ser aceptados dentro de estos; se refiere concretamente a amistades,

familia, compañeros laborales, parejas sentimentales, entre otros importantes como seres sociables.

8

Necesidades Estima. Ubicadas en cuarto lugar, concernientes a la valoración propia y externa, como la búsqueda de reconocimiento, autoridad, confianza, prestigio, afecto e incluyendo metas financieras.

Necesidades de Autorrealización. Se ubican en el quinto lugar del escalafón, relacionadas con el deseo de potencializar habilidades y saberes; estas últimas son consideradas de orden superior, como la creatividad, habilidades para la vida, moralidad y otras que den la sensación de éxito. Justamente, este es el principal concepto en el que se enfoca Maslow, teniendo en cuenta que el ideal de todo ser humano es dar rienda a su propósito o proyecto de vida de manera íntegra, como resultado del escalonamiento y cubrimiento de las necesidades que lo anteponen; además genera en la persona una alta necesidad de ser más humano (Ryff, 2014)

Para cerrar esta teoría, se resalta que la satisfacción por cubrir una necesidad específica provee paralelamente a los individuos de utilidades como la autoconfianza; el equilibrio emocional, la sensación de bienestar y el sentido de trascendencia. En cambio, la distorsión de estas, puede causar malestares emocionales como manifestaciones ansiosas, tristeza, molestia, sufrimiento y otros problemas relacionados como insomnio (Molina, 20018).

Marco Empírico

Un estudio basado en 25 artículos, se refirió al género femenino como aquel que cuenta con una representación menos equitativa dentro de los diferentes escenarios establecidos en la sociedad. La muestra fue de tipo intencional y en él, se abordaron 33 amas de casa en un grupo etario de 19 a 48 años, en este, el 39.4% de la población abordada, eran madres cuando menos de

un hijo y se hallaban adscritas a algún programa de apoyo del que se reciben alguna clase de apoyo económico. Como resultado, se demostró que la mujer como ama de casa debería practicar tres roles determinados social y culturalmente; el rol de la crianza de sus hijos, el rol como soporte económico del hogar y el rol de cuidado y servicio del mismo (Ibarra, 2019). 9

La investigación de enfoque descriptivo adelantado por Orozco et al. (2017), tuvo por objetivo describir el agotamiento mental en noventa y nueve mujeres amas de casa en situación de vulnerabilidad. Se aplicó la magnitud número 4 de la (CTCPS-MAC), encargada de medir el deterioro psicológico aunado a elementos como, la reacción cognitiva - emocional, la respuesta comportamental y la reacción fisiológica; además de esto, el 75,8 % de la muestra poblacional registraron condiciones favorables pues se llegaron a observar puntuaciones con rangos, bueno y bastante bueno; así mismo, el 24,2% registró respuestas enmarcadas entre, habitual y perjudicial, lo que indica que pueden llegar a requerir de un apoyo de forma rápida. En cuanto al aspecto cognitivo-emocional, este presentó una manifestación negativa evidenciada con un porcentaje mayor al 52,5%. Los resultados permiten desencadenar investigaciones a profundidad con la población estudiada con el fin de garantizar salud mental, y calidad de vida en las mujeres en estado de vulnerabilidad social.

De otra parte, Astorga y Calles (2019), llevaron a cabo un estudio con el fin de indagar si las estrategias de afrontamiento propuestas por Lazarusy Folkman en 1986 se encuentran vinculadas con los componentes de personalidad del modelo de los Cinco Factores planteados por Costa y McCrae al momento de afrontar el síndrome de quemarse en el trabajo. Para esto fueron tomadas en cuenta 442 amas de casa a las cuales les fueron aplicados, el cuestionario Ways of Coping Questionnaire (WCQ) con el fin de evaluar la manera en que se realizan los procesos de confrontación, y el NEO FFI, a través del cual fueron examinados los aspectos de la

personalidad normal. Los resultados reflejan que las mujeres que utilizan modos de afrontamiento dirigidos a la resolución del problema son las que obtienen puntuaciones más altas en responsabilidad, extraversión y apertura mental y más bajas en neuroticismo; en caso contrario quienes utilizan el escape como modo de afrontamiento obtienen puntuaciones en inestabilidad e inseguridad emocional y en neuroticismo.

Larenas (2017), por medio de un estudio cualitativo llevado a cabo con madres solteras, buscó definir los efectos de la maternidad en las clases populares, esto con relación a la satisfacción personal dentro de un contexto social que continua basándose en una cultura patriarcal y conservadora. Mediante un modelo de relato social, se evidencia en primer lugar que en el contexto social y el núcleo familiar han sido por décadas enteras, constructores de una identidad que delimita las funciones que deben ser llevadas a cabo por hombres y mujeres; segundo que a pesar de las zonas vulnerables donde crecieron, todas manifiestan una “buena infancia”, con afecto y felicidad a pesar de indicar también que sus infancias fueron estrictas. Un aspecto relevante a mencionar, es que tan solo una de las entrevistadas tuvo una infancia con madre y padre presente.

Ortega y Torres (2021), a través de un estudio con enfoque mixto adelantado en 22 mujeres, buscó determinar que tanto influye ser dependiente económicamente de la pareja sentimental y como esto puede llegar a influir en la aparición de violencia de género hacia la mujer. Obteniendo como resultado que la violencia intrafamiliar es muy persistente y normalizada dentro de los hogares, ya que muchas mujeres desconocen en que consiste la dependencia económica y por ende este desconocimiento desencadena una serie de limitaciones que denigran la calidad de vida de la mujer

Tipo y diseño de investigación

El proyecto de investigación es de carácter descriptivo, permite ampliar el alcance del fenómeno investigado y conducir a nuevas hipótesis sobre este (Zembylas & Bozalek, 2016). Se lleva a cabo mediante la organización y análisis cualitativo de la información, basados en el registro documental (mediante un cuestionario y sustento teórico) dentro de un marco de relato social de las amas de casa Bogotanas, acerca de la percepción del rol y los factores de autorrealización, dependencia económica y reconocimiento laboral y cómo esta percepción podría interferir en su el equilibrio emocional.

Participantes

Se seleccionó una muestra por conveniencia no probabilística por situaciones como a la dispersión geográfica de los entrevistadores y el tiempo de ejecución investigativo; 15 mujeres amas de casa, domiciliadas en la ciudad de Bogotá, de estratos socioeconómicos 1,2 y 3, con edades entre 25 y 45 años, no importa el nivel de escolaridad, ni el tipo de conformación familiar, y que acepte el tratamiento de datos.

Instrumentos de recolección de datos

Se utilizó un formularios de Google del conjunto gratuito Google Docs Editors, un software que administra encuestas y sólo está disponible como una aplicación web; permitiendo a los usuarios crear, editar y obtener colaboraciones en línea; mientras que la información recopilada es ingresada automáticamente en una hoja de cálculo (Raju & Harinarayana, 2016).

Se construyó allí, un único instrumento de recolección de datos de construcción propia no normalizado (Ver Anexo 2), Su validez se basada en las características que posee; su sencillez, preguntas precisas, adaptado al contenido teórico; se adecuo a los criterios de inclusión, variables

y objetivos investigativos; además es de corta durabilidad para una mejor interpretación de los 12 resultados; esta propuesta permite a los participantes transmitir esta información por medio de sus percepciones, emociones, sentimientos y otras conductas que permitan evidenciar la problemática planteada en el estudio (Prous, Salvanés, & Ortells, 2009).

El instrumento presenta inicialmente un resumen pretencioso del proyecto y donde se incluyen 3 puntos importantes: Primero el modelo de consentimiento informado, que explica el objetivo del estudio, blinda jurídicamente a los participantes en su libre elección, derecho a la confidencialidad y correcto manejo de la información. Segundo 15 ítems donde se incluye: Un cuestionario de 5 preguntas 1 de respuesta abierta y 4 cerradas, que consigan la información sociodemográfica de la población según la caracterización. Finalmente una entrevista semiestructurada con 9 ítems de 4 preguntas respuestas abiertas y 5 cerradas, enfocadas en recolectar información de los objetivos y variables propuestas; las preguntas; (6-7-8) de la variable dependencia económica; la pregunta (9) de la variable autorrealización; las preguntas (10-12-13) de la variable reconocimiento laboral; y las preguntas (11-14) de la variable equilibrio emocional.

Estrategia del análisis de datos

La organización y el análisis de información se llevó a cabo con el programa Excel, que permitió recoger los datos cualitativos, y clasificarlos a través de filtros (para mayor claridad de las variables de estudio y los resultados obtenidos); además permite realizar gráficos interpretativos relevantes que describen las características de la población.

Consideraciones éticas

Una investigación realizada a la luz de la ley 1090 de 2006 que reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y la Resolución 8430 del 2003 que regula la investigación de salud

con seres humanos; ambas garantes del cumplimiento de los principios éticos, científicos y administrativos en la indagación de estos campos; aportando intrepidez de dilemas éticos ante los intereses y procedimientos que susciten en el proyecto, encaminados hacia la prevalencia del criterio de la dignidad, bienestar y respeto del individuo como participante. 13

Capítulo 4. Resultados

Analisis de resultados

El instrumento, permitió detallar en un primer momento el total asentimiento del 100% (15) de los participantes en hacer parte de la investigación acá propuesta (Ver Anexo 4); en segundo lugar los resultados relacionados a los datos sociodemográficos (Ver Anexo 3); y en tercer lugar los resultados acerca de las variables de estudio a partir de las respuestas de los participantes (Ver Anexo 5),

Tabla 1

Analisis de resultados de la Encuesta sociodemográfica

| Categoría | Código | Subcategoría | Descripción de resultados |
|-----------------------------------|--------|----------------|--|
| Aspectos sociodemográficos | ASD | Edad | La población abordada estuvo en un rango de edad de los 25 a 45 años, de los cuales el 6,7% (1 persona) tiene 25 años; el 13,3% (2) tiene 27 años; el 33,3% (5) con 28 años; 6,7% (1) 29 años, 6,7% (1) 30 años; 33 años el 6,7% (1); 34 años 6,7% (1); 41 años el 6,7% (1); y 45 años el 13,3% (2). |
| | | Estrato social | La muestra poblacional cuenta el 20% (3 personas) ubicadas en el estrato 1, mientras que el 40% (6) pertenecen al estrato 2, finalmente el 40% (6) se ubican en el estrato 3. |

| | |
|-------------------------------|---|
| Estado civil | Las respuestas obtenidas dejan ver que, el 26,7% (4 personas) son solteros, el 46,7% (7) están casados, un 20% (3), se hallan en unión libre y un 6,7% (1) de la población es viuda. |
| Nivel académico | En la población el 13,3% (2 personas) cuenta con estudios de primaria, el 6,7% (1) señaló haber alcanzado estudios de básica secundaria, el 13,3% (2) llevaron a cabo estudios de bachiller, el 53,3% (8) tienen estudios técnicos y un 13,3% (2) culminaron su carrera profesional. |
| Nº de personas en convivencia | El 40.1% (6 personas) conviven con el esposo y sus hijos, seguido de un 20% (3) que indicaron convivir solamente con el esposo, un porcentaje del 13,4% (2 mujeres) viven actualmente con su/sus hijos, el mismo porcentaje 13,4% (2 mujeres) viven solas, el 6,7% (1) convive con sus papás y sus hijos, y un 6,7% (1) con el esposo y la mascota. |

Nota: Esta tabla expone los resultados relevantes recogidos en los apartados sociodemográficos de la encuesta pregunta 1-2-3-4-5; divididos por categoría, código y subcategoría de estudio.

Tabla 2

Analisis de resultados de la entrevista semiestructurada

| Categoría | Código | Sub-categoría | Descripción de resultados |
|------------------------------|---------------|----------------------|---|
| Dependencia Económica | DE | Actividad económica | Los resultados observados mostraron que el 46,8% (7 personas), son mujeres que laboran para diferentes sectores económicos, el 13,3% (2) son amas de casa tiempo completo, el 20,1% (3) no labora actualmente y una de ellas se encuentra estudiando, el 20,1% (3) indicaron ser trabajadoras independientes. |

| | | | |
|-------------------------------|----|----------------------------|--|
| | | Ingresos suficientes | Se pudo evidenciar que seis mujeres lo equivalente al 40% (6 personas) de la población encuestada indicó que si, mientras que un 26,7% (4) refirió que no le eran suficientes sus ingresos para cumplir con las necesidades de su hogar, finalmente el 33,3% (5) referente a cinco mujeres, señalaron que tal vez. |
| | | Remuneración Económica | Las respuestas obtenidas, permitieron evidenciar que la mayoría de ellas con un porcentaje del 53,3% (8 personas) refieren que no, frente a un 46,7% (7) que señala que ha sido remunerada económicamente por el núcleo familiar algunas veces. |
| Auto-realización | AR | Logro de Metas y Proyectos | Las respuesta arrojadas señalaron que si en un 53,3% (8 personas), un 40% (6) indicó que no, cabe anotar que solo el 6,7% (1) comentó que ha logrado tener un trabajo estable en su propio negocio y además de ello ha podido estudiar. |
| Reconocimiento Laboral | RL | Reconocimiento de la labor | Las mujeres amas de casa señalaron en un 60% (9 personas) que sí, frente a un 40% (6) que refirieron que no sienten que su familia reconozca el esfuerzo y la labor desempeñada al interior de sus hogares |
| | | Apoyo Doméstico | El 66,7% (10 personas) de la muestra poblacional señaló que no, un 33,3% (5) indicaron que sí reciben apoyo. |
| | | Apoyo en ausencia | Las respuestas mostraron que el 60% (9 personas) contestaron si, mientras que un 40% (6) indicaron que no. |

Nota. Esta tabla contiene un análisis de las respuestas ítem 6-7-8-9-10-12-13, sobre el EA de las amas de casa dentro de su rol, las subcategorías y N° de personas que respondieron.

Lo que respecta a la variable Equilibrio Emocional (EE), representada con las subcategorías Estado de ánimo actual (EA) y Actividades satisfactorias (AS); se realizó un analisis del discurso de la siguiente manera:

Análisis del Equilibrio emocional en amas de casa en relación

| Categoría | Sub-categoría | Análisis del discurso | Sub-categoría | NP |
|------------------|----------------------|--|--------------------------------|-----------|
| EE | EA | “Me he sentido bien, es lo que se hacer mejor, entonces me he sentido bien”. | Bien | 6 |
| | | “A veces es frustrante por responsabilidad, quieren que tú soluciones todo, tiene que hacer obligado, es frustrante, frustrada, triste, a veces frustrante”. | Frustrada | 4 |
| | | “Estresada, siento no poder a veces, estresante”. | Estresada | 2 |
| | | “Desgastante, múltiples labores, finalizar el día con cansancio y agotada”. | Cansancio/agotamiento/desgaste | 2 |
| | | “Demanda mucho tiempo y debe de ser reconocida como un trabajo | Es mucho trabajo | 1 |
| AS | | “El arreglo de los cuartos, Ordenar los espacios del hogar y el jardín, cocinar, arreglar la cocina, hacer aseo, doblar ropa”. | Labores de casa | 8 |
| | | “Escuchar música, no estar en casa todo el día, caminar, hacer costura en las tardes”. | Hobbies | 4 |
| | | “Apoyo del esposo, enseñar a los hijos, compartir en familia”. | Apoyo familiar | 3 |

Nota. Esta tabla contiene un análisis de las respuestas ítem 11 y 14, sobre el EA de las amas de casa dentro de su rol, las subcategorías y N° de personas que respondieron.

Para finalizar, dentro de la información analizada en la tabla 3; se resaltar que una de las participantes anexo que ser ama de casa conlleva bastante esfuerzo, pero en contraste se ahorra dinero (de no contratar empleadas del servicio); otra de ellas anexo que “si hubiera estudiado”,

no sería ama de casa; una más indica “tristeza”; y otra de las participantes anexo que el trabajo ¹⁷ estable le brindaba energía, motivación y satisfacción.

Discusiones

Los hallazgos en la presente investigación tienen una prevalencia en el equilibrio emocional y en la percepción sobre la realización personal de las amas de casa de Bogotá, estas labores de la casa ocupan una satisfacción del 53,4% (8 amas de casa), los hobbies representan un 26,60% (4 amas de casa) y ser un apoyo para la familia el 20% (2 amas de casa). Este resultado al compararlo con el estudio adelantado por Ibarra y Magdalena (2019), evidenció que un 52% de las amas de casa que hicieron parte de la muestra poblacional, se ubica en el nivel de baja autoeficacia, queriendo decir con esto, que, ante una situación adversa, esta población, puede llegar a quedar desamparada, ya que son mujeres que tienen afectada su autoestima, por lo tanto, no cuentan con la confianza suficiente para poder salir adelante por medios propios, lo cual se convierte en un obstáculo para su progreso. En este orden de ideas, se estaría afectando 3 de las 5 fases de las necesidades básicas de la pirámide de Abraham Maslow; necesidades de seguridad, necesidades de estima o reconocimiento y necesidades de autorrealización.

En el estudio Desgaste psíquico y vulnerabilidad social de mujeres zapotlenses; un 75,8 % de las participantes presentaron condiciones óptimas con lo cual no se encontró asociación significativa entre las variables sociodemográficas estudiadas y el agotamiento psicológico.

En el estudio Factores de personalidad y estrategias de afrontamiento en mujeres: relaciones y diferencia, se tiene como resultado el escape como método de afrontamiento.

La forma en que la dependencia económica afecta el equilibrio emocional de las amas de casa en la ciudad de Bogotá es, en su percepción, un 53,3%, equivalente a ocho mujeres no remuneradas, frente a un 46,7% que dijo recibir alguna vez una compensación económica del

núcleo familiar. En comparación con otras encuestas como las llevadas a cabo por Ibarra y Magdalena (2019), en donde pudo observarse que el 76% no cuenta con un lugar donde vivir, el 82% no recibe apoyo económico de los padres o familiares de sus hijos, no recibe apoyo emocional, no depende económicamente, lo que genera hacinamiento. 18

La carga de trabajo afecta la salud mental de las mujeres. Mientras en el estudio; Agotamiento psicológico y vulnerabilidad social de las mujeres en Zapotlán no que existe una relación significativa entre las variables, únicamente una relación positiva y débil entre las variables edad y el factor 1 de la dimensión 4, correspondiente a síntomas subjetivos y cambios en el estado de salud mental.

En los resultados obtenidos en nuestra investigación, el 60% equivalente a 9 mujeres se sienten valoradas, frente a un 40% con 6 mujeres que manifestaron no sentir que su familia reconoce el esfuerzo y trabajo realizado en su familia. En comparación con los estudios realizados en Ibarra y Magdalena (2019); alrededor de una cuarta parte de ellas tienen más de tres hijos, el 76% de los cuales son solteras; 63% escuela secundaria y superior, 18% universidad; el 92% tiene empleo, el 62% de ellos trabaja como dependientes en empresas de secretariado y cosmetología nacionales y extranjeras son reconocidas profesionalmente, pero las amas de casa no.

Conclusiones

En atención a los resultados obtenidos y conocidos a lo largo de este trabajo de investigación, nos permitimos mostrar el cumplimiento de los objetivos definidos frente a los hallazgos, las siguientes conclusiones:

económica, las participantes manifiestan tener un empleo formal o informal a la par del rol de ama de casa; además indican que los ingresos que entran en su hogar, si/ o tal vez son suficientes para suplir las necesidades básicas.

Frente al reconocimiento laboral, partiendo de la idea de que la labor de amas de casa es considerada un trabajo no remunerado a pesar de las arduas labores que se desempeñan. En nuestra investigación hay marcada una respuesta positiva en la mayoría de los entrevistados cuando manifiesta haber recibido o un apoyo económico por las labores desempeñadas y apoyo en las labores domésticas cuando no se encuentran en casa.

Se logró evidenciar con las personas entrevistadas que las amas de casa, si han podido alcanzar metas y proyectos a nivel personal planteados desde su labor doméstica, alcanzando así la meta de tener y/o administrar un negocio propio, lograr adelantar estudios técnicos y superiores.

Concluyendo según los estudios adelantados y los resultados obtenidos, que el trabajo y/o labor de ser ama de casa conlleva a tener un desgaste emocional por las múltiples tareas que se realizan, esto teniendo en cuenta que pocas veces se remunera económicamente, se desconoce su labor y atrasa el proceso de autorrealización; Sin embargo aunque en nuestra investigación la mayoría de las amas de casa manifiestan tener sentimientos y sensaciones adversas en el estado anímico (frustradas, estresadas, desgastadas, cansadas); a la misma cantidad les satisface y les da energía realizar tareas en el hogar.

Limitaciones

No fue posible la realización de la investigación de manera presencial debido a la modalidad de estudio de los estudiantes y su ubicación a nivel nacional, afectando la posibilidad

de ejecutar la teoría y práctica del objetivo a investigar, que impidió obtener resultados a fondo que permitan enriquecer los resultados de la misma. 20

La falta de dispositivos para transmitir la información, la falta de acceso a internet, el poco acompañamiento en el manejo de las plataformas requeridas para la aplicación, etc., pudieron sesgar y alterar no solo la aplicación del instrumento sino también la interpretación de los resultados.

En la búsqueda de resultados investigativos más fiables, se hace preciso realizar algunas recomendaciones.

Recomendaciones

Realizar propuestas de estrategias que favorezcan el equilibrio emocional de las amas de casa respecto a las variables de estudio planteadas en este punto descriptivo de la investigación podría ser apresurado; pues se debería realizar un trabajo de campo más profundo que este acompañado de otros instrumentos de recolección, de la observación del sujeto y del contexto real en el que se desenvuelve; con la finalidad de aportar verdaderas y beneficioso soluciones.

Es importante seguir investigando, ya que en la medida que se reconoce laboral o funcionalmente al potencial humano, se contribuye a la estimulación de una conducta más adaptativa y se ayudada a fortalecer la existencia; sin embargo se reconoce que es más factible cuando se amplía el campo de aplicación del instrumento de evaluación, teniendo en cuenta otras técnicas en la recolección de datos como los estudios de caso y grupos focales.

Estimar el uso de otros instrumentos ya estandarizados aplicados a una población con características similares o iguales a la nuestra, para mayor validez y fiabilidad de los resultados investigativos; además es pertinente plantear un marco teórico basado en otras propuestas autorales, que permitan contrastar la información recabada en esta investigación, donde se

reconozcan otros determinantes que influyan en la conducta humana. Mostrando su amplitud y 21 multifactorialidad.

Referencias bibliográficas

Adelmann P. K. (1994). *Múltiple roles and psychological well-being in a national sample of older adults*. Journal of gerontology, 49(6), S277–S285.

<https://doi.org/10.1093/geronj/49.6.s277>

Astorga, C. M., & Calles, J. M. T. (2019). *Factors of personality and struggles of focus on women: relations and differences*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 4, 1, pp. 139-150, 2019:

<https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666014/html/>

Buitrago, P. (2022). *Las brechas de género en el mercado laboral continúan*. Recuperado de Portal de Noticias Más Colombia: <https://mascolombia.com/las-brechas-de-genero-en-el-mercado-laboral-continuan/>

Campillo, F. (2000). *El trabajo doméstico no remunerado*. Nómadas, 12, 98-115.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3988745>

Carrillo, F. C., Yepes, H. P., & Santander, M. N. (6 de Noviembre de 2020). *Condiciones y efectos para la salud en el trabajo de ama de casa*. Obtenido de Repositorio Institucional Uniminuto:

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11714/5/TE.RLA_ChonaFernando-FajardoHelena-CasasMaria_2020.pdf

Cullen, M., & Pons, G. B. (2016). *Mindfulness y Equilibrio Emocional*. Obtenido de Published22 by Editorial Sirio, 2016.: <https://es.scribd.com/book/463095932/Mindfulness-y-equilibrio-emocional>

Cruz, F. G., Cañizares, S. M., & López-Guzmán, T. (2011). *Satisfacción laboral como factor crítico para la calidad - El caso del sector hostelero de la provincia de Córdoba - España*. Obtenido de Scientific Electronic Library Online- Scielo Argentina: <http://www.scielo.org.ar/img/revistas/eypt/v20n5/html/v20n5a05.htm>

Fuentes, N. N., Valle, J. A., & Vargas, E. Y. (2020). *La motivación en el desempeño laboral de los empleados de los hoteles en el Cantón Quevedo, Ecuador*. Obtenido de Universidad y Sociedad vol.12 no.1 Cienfuegos ene.-feb. 2020 Epub 02-Feb-2020: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000100359

Garay López, J. C. (2005). *Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa)*. Recuperado de: Repositorio Universidad Iberoamericana de Mexico-Tesis doctoral: <http://ri.ibero.mx/bitstream/handle/ibero/982/014584s.pdf?sequence=1>

García-Allen, J. (30 de Mayo de 2015). *Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas*. Obtenido de Revista Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>

García, M. S. (18 de Septiembre de 2020). *Mujeres, trabajo de cuidados y sobreexplotación: desigualdades de género en México durante la pandemia por covid-19women*. Obtenido

Hevia, A. E., Vilar, M. M., & Salvá, F. A. (2006). *Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el enfoque centrado en la persona*. Obtenido de Portal de difusión de la producción científica Dialnet:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2225932.pdf>

Ibarra, M. y Magdalena, S. (2019). *Desafíos de las mujeres jefas de familia monoparental: ¿convicción o duda de sus propias capacidades?*. Obtenido de Trayectorias Humanas Trascontinentales, N° 6 | 2019: <https://doi.org/10.25965/trahs.1950>

Larenas, R. B. (2017). *Efectos del ser madre soltera en una sociedad que regula y norma el quehacer cotidiano*. Obtenido de Red de repositorios Latinamericanos:

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3121807>

Martinez, V. S. (2018). *Significados sobre el trabajo doméstico de amas de casa y cuidadoras que realizan, sin remuneración económica, un grupo de mujeres de un barrio popular de la ciudad de cali*. Obtenido de Biblioteca Digital Universidad del Valle:

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/17646/CB-0575430.pdf?sequence=1>

Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Obtenido de Editorial Káiros S.A. Edición en castellano.: <https://escuelafeliz.org/wp-content/uploads/2020/10/El-Hombre-Autorrealizado.-Hacia-una-psicologia-del-Ser-Abraham-H.-Maslow.pdf>

cuidadores profesionales. Obtenido de Cultura de los cuidados: Revista de Enfermería y Humanidades, N°. 52, 2018, págs.102-108:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6747396>

Murcia, S. R., & Jiménez, M. Z. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. Obtenido de Revista Logos, Ciencia & Tecnología, vol. 4, núm. 1, julio-diciembre, 2012, pp. 58-67:

<https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

Norman, A. M., & Sand, G. F. (1998). *Análisis de la motivación del recurso humano*.

Comparación entre los servicios de cirugía del hospital Dr. Calderón Guardia y patología forense del Organismo de Investigación Judicial. Obtenido de Med. Leg. Costa Rica vol.15 n.1-2 Heredia Dec. 1998:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151998000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=es

OIT. (s.f). *La OIT y la igualdad de género*. Obtenido de Servicio de Género, Igualdad y

Diversidad (GED): <https://www.ilo.org/gender/Aboutus/ILOandgenderequality/lang--es/index.htm>

Ortega, A. B., & Torres, A. E. (2021). *La dependencia económica de la mujer y su impacto en la violencia intrafamiliar en la ciudad de Machala 2020*. Obtenido de UTMACH, Facultad De ciencias Sociales, Machala, Ecuador. 78 p.:

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/16965>

Pizarro, T. M. (2019). *El amor en los tiempos del cuidado. Las jubilaciones de las amas de* 25

casa como bifurcaciones del trabajo reproductivo no remunerado. Obtenido de *Prácticas y Discursos: Cuadernos de Ciencias Sociales*, 8(12), 141-171.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7150879>

Procuraduría General de la República [PGR]. (2017). *Violencia Patrimonial y Económica contra las mujeres*. Unidad de Igualdad de Género PGR.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/242427/6__Enterate_Violencia_economica_y_patrimonial_contra_las_mujeres_junio_170617.pdf

Prous, M. J., Salvanés, F. R., & Ortells, L. C. (2009). *Validación de cuestionarios*. Obtenido de *Reumatología Clínica* Vol. 5. Núm. 4. Páginas 171-177: DOI:

10.1016/j.reuma.2008.09.007

Raju, N. V., & Harinarayana, N. (January de 2016). *Online Survey Tools: A Case Study of*

Google Forms. Obtenido de Paper presented at the National Conference on "Scientific, Computational & Information Research Trends in Engineering, GSSS-IETW, Mysore.:

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Online+Survey+Tools%3A+A+Case+Study+of+Google+Forms&btnG=

Real Academia Española [RAE]. (s.f.). *Autorrealización*:

<https://dle.rae.es/autorrealizaci%C3%B3n>

Ryff, C. D. (5 Aug de 2014). *Self-realisation and meaning making in the face of adversity: a*

eudaimonic approach to human resilience. Obtenido de *Journal of Psychology in África*

Volume 24, 2014: <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904098>

Saldana-Orozco, C., Carrion-Garcia, M. D., Gutierrez-Strauss, A. M., & Hernandez-Flores, M.²⁶

A. (2017). *Desgaste psíquico y vulnerabilidad social de mujeres zapotlenses. Un estudio descriptivo*. Obtenido de *Universidad y Salud*, 19(3), 321-329.:

<https://doi.org/10.22267/rus.171903.94>.

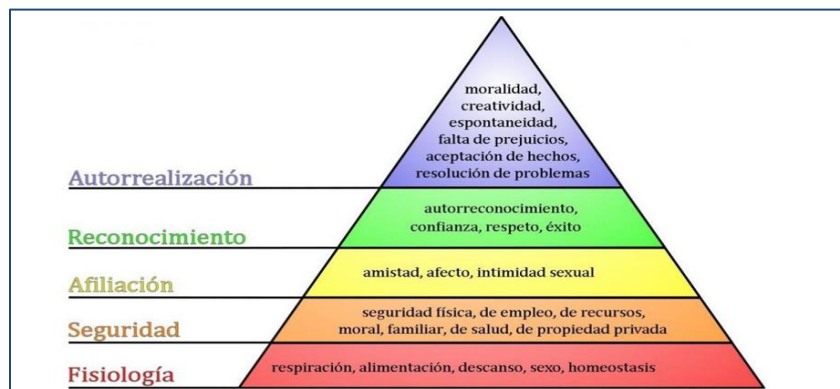
Tulcanazo, G., & Santiago, J. (2020). *Estrés y factores de riesgo psicosociales en amas de casa durante la pandemia COVID-19*. Obtenido de *Repositorio Digital Quito: UCE*. 246 p. (Bachelor's thesis, Quito: UCE): <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22654>

Zembylas, M., & Bozalek, V. (2016). *Diffraction or reflection? Sketching the contours of two methodologies in educational research*. Obtenido de *International Journal of Qualitative Studies in Education*. Pág. 111-127: <https://doi.org/10.1080/09518398.2016.1201166>

Anexos.

Anexo 1

Jerarquía de necesidades de Maslow



Nota. El anexo presenta la jerarquía de las necesidades humanas. Tomada del portal Psicología y mente, por García-Allen, 2015, <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>.

Anexo 2

Percepción del rol de ama casa en Bogotá y cómo interfiere en el equilibrio emocional

Esta investigación, es una aproximación a los conflictos que enfrentan las llamadas "amas de casa" Colombianas dentro de su rol, que afectan directamente sus emociones; contribuyendo a la prevención y promoción de la salud mental de acuerdo a la "necesidad" que subyace como aporte a la construcción social. Planteando como objetivo (Conocer la percepción que tienen las amas de casa en la ciudad de Bogotá, acerca de su realización personal, su dependencia económica y su reconocimiento laboral y cómo esta percepción podría interferir en el equilibrio emocional). Un estudio empírico, de tipo descriptivo sobre la experiencia de las amas de casa en Bogotá, con un muestreo por conveniencia de 15 participantes; a través del análisis de entrevistas y apoyo en la revisión teórica de 30 fuentes útiles acerca de las variables y población propuestas .

Declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación de caracter académico, que cuenta con el respaldo del Politecnico Grancolombiano, entiendo que este estudio busca conocer la percepción que tienen las amas de casa en la ciudad de Bogotá, acerca de su realización personal, su dependencia económica y su reconocimiento laboral y cómo esta percepción podría interferir en el equilibrio emocional. Me han explicado que la información registrada será confidencial, así mismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias. Acepto voluntariamente participar en este estudio. *

Si

No

Datos sociodemográficos



Descripción (opcional)

1. Edad *

1. Opción 1

2. Estrato social *

1

2

3

3. Estado civil *

- Soltero
- Casado
- Otra...

4. Nivel académico *

- Primaria
- Secundaria
- Bachiller
- Tecnico
- Profesional
- Otro

5. ¿Con quién vives actualmente? *

Texto de respuesta corta

Sección 3 de 3

Dependencia económica, reconocimiento laboral, autorrealización y equilibrio emocional.

Descripción (opcional)

6. ¿Cual es su actividad económica actualmente? *

Texto de respuesta corta

7. ¿Sus ingresos le alcanzan para suplir las necesidades básicas del hogar? *

- Sí
- No
- Tal vez

8. ¿Usted cómo ama de casa ha sido remunerada económicamente por su núcleo familiar? *

- Sí
- No
- Algunas veces

9. ¿Cómo ama de casa, considera que ha podido lograr metas o proyectos a nivel personal? *

- Si
- No

Texto de respuesta corta

10. ¿Sientes que su familia reconoce el esfuerzo y la labor que cumple en casa? *

Sí

No

11. ¿Cuéntanos, cómo te has sentido anímicamente desempeñando el papel de ama de casa? *

Texto de respuesta larga

12. ¿Recibes el apoyo necesario de su familia en la distribución de las tareas del hogar? *

Sí

No

13. Si por algún motivo no puedes estar en casa ¿las tareas del hogar que realizas se quedan sin hacer? *

Si

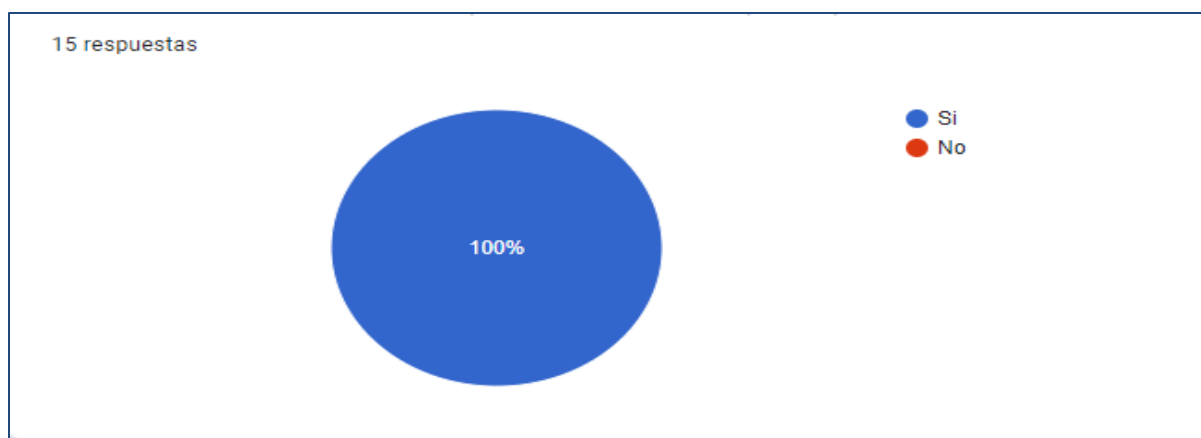
No

14. ¿Qué tareas considera que le proporcionan energía, motivación o satisfacción personal? *

Texto de respuesta corta

Anexo 3

Firma del consentimiento informado



Nota: La grafica muestra el total de personas que asintieron la participación en la investigación realizada.

Encuesta sociodemográfica aplicada

| NP | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 |
|----|----|----|-------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | 28 | 3 | Unión libre | profesional | Esposo |
| 2 | 33 | 2 | Casado | Tecnico | Esposo e hijos |
| 3 | 25 | 1 | Unión libre | Tecnico | Con mi pareja y mascota |
| 4 | 28 | 2 | Casado | Tecnico | Esposo |
| 5 | 41 | 2 | Casado | Tecnico | Esposo e hija |
| 6 | 45 | 2 | Viuda | Primaria | Sola |
| 7 | 34 | 3 | Casado | Bachiller | Esposo |
| 8 | 45 | 1 | Casado | Primaria | Dos hijas y mi esposo |
| 9 | 28 | 3 | Unión libre | Tecnico | Esposo e hija |
| 1 | 30 | 2 | Soltero | Bachiller | Hijo |
| 11 | 28 | 3 | Casado | Secundaria | Hijos y papás |
| 12 | 28 | 3 | Soltero | Tecnico | Con mi hija |
| 13 | 27 | 1 | Casado | profesional | Con mi esposo y mis dos hijos |
| 14 | 27 | 2 | Soltero | Tecnico | Sola |
| 15 | 29 | 3 | Soltero | Tecnico | Esposo e hijos |

Nota: La tabla muestra el número de participantes (NP), los ítems de pregunta (P+#) y las respuestas obtenidas de los datos sociodemográficos.

Anexo 5

Entrevista aplicada para la recolección de variables de estudio

| NP | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 |
|----|---------------------------|---------|---------------|-------------------------------------|-----|---|-----|-----|--|
| 4 | Empleada | Sí | No | Si | No | Desgastante por las múltiples labores en el hogar | Sí | No | El compartir en familia |
| 5 | Empleada | Sí | Algunas veces | No | Sí | Bien | Sí | No | Cocinar |
| 6 | Centro de Estilistas | Tal vez | No | No | No | Estresante | Sí | Sí | No estar en casa todo el día |
| 7 | Comercial | Sí | No | No | No | A veces es frustrante porq toda la responsabilidad cae sobre tí todos quieren que tú soluciones todo. | Sí | Sí | Enseñarle a mis hijos |
| 8 | Desempleada | No | No | No | No | Si hubiera tenido estudio, no estaría en esto. Tiene uno que hacer de obligado y eso es frustrante | No | No | Caminar |
| 9 | Ninguna | Tal vez | Algunas veces | Si | Sí | A veces es un poco frustrante | Sí | Sí | Arreglar la cocina |
| 1 | Trabajo | Sí | No | Si | Sí | Bien | No | Sí | Hacer aseo de comer doblar ropa |
| 11 | Ama de casa | No | Algunas veces | No | Sí | Al finalizar el día con mucho cansancio y agotada del día a día. | No | Sí | Hacer costura en las tardes. |
| 12 | Administrador | Sí | No | Si | Sí | Bien | Sí | No | Hacer oficios |
| 13 | Independiente, vendo ropa | No | Algunas veces | Si/Tener mi propio negocio/Estudiar | Sí | Es lo que se hacer mejor, entonces me he sentido bien | No | Sí | Cocinar |
| 14 | Policia | Tal vez | Algunas veces | Si | No | Bien | No | Sí | Cocinar |
| 15 | Estudio | No | No | No | No | Frustrada, triste | Sí | Sí | Un trabajo estable y apoyo por el esposo |

Nota: la tabla muestra el número de participantes (NP), los ítems de pregunta (P+#) y las respuestas obtenidas a cerca de las variables propuestas analizadas por colores.

31

Producto Multimedia

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnjNK8iSYoY&feature=youtu.be>