

Efectos del Burnout en madres solteras mexicanas durante la contingencia del COVID-19

Burnout Effects on Mexican single mothers during the COVID-19 pandemic

Alondra Marina Álvarez-Rebolledo¹ y Erika Egleontina Barrios González²
Universidad Autónoma del Estado de Morelos

Recibido: 13 de mayo de 2020

Aceptado: 5 de octubre de 2020

Publicado: 1 de diciembre de 2020

Resumen

A finales del año 2019 se desató la propagación del virus SARS-CoV2 (COVID-19) y el aislamiento social es la medida principal para combatir su propagación. Dicha medida genera diferentes efectos psicológicos como estrés, ansiedad, depresión, entre otros. Las madres solteras no tienen con quién compartir responsabilidades, por ello, se establece como objetivo analizar los efectos del burnout en madres solteras mexicanas durante la contingencia del COVID-19. El instrumento fue una entrevista semiestructurada realizada a 20 madres solteras mexicanas. Como resultado se obtuvo una mayor percepción de cansancio mental, sensación de apatía y actitudes negativas hacia sus hijos o hijas, poco reconocimiento por su esfuerzo, baja realización en el ámbito laboral pero mayor en el hogar, síntomas físicos como dolores de cabeza, y falta de concentración entre otros.

Palabras claves: burnout, madres solteras, amas de casa, COVID-19

Abstract

At the end of 2019, the SARS-CoV2 virus (COVID-19) outbreak began. Social isolation was the main measure taken to slow down the spread of this virus. This measure generates different psychological effects such as stress, anxiety, and depression, among others. This study focuses on single mothers with no one to share responsibilities with, and the objective is to analyze the effects of burnout on this group during the COVID-19 pandemic. The instrument used was a semi-structured interview conducted with 20 Mexican single mothers. Results include an

¹ Colaboradora en Descubre: Centro Psicopedagógico Integral Morelense A.C. Correo electrónico: alondra.alvarez.rebolledo@gmail.com

² Estudiante doctoral en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos y Coordinadora del Semillero de Investigadores. Correo electrónico: info@semilleroinvestigadores.org

increase in mental fatigue, feelings of apathy and negative attitudes towards their children, the feeling their efforts were not appreciated, decreased performance in the workplace but increased work at home, and physical symptoms such as headaches, lack of concentration, among others.

Keywords: burnout, single mothers, housewives, COVID-19

El mundo contemporáneo atraviesa una situación crítica, de acuerdo con el documento de trabajo desarrollado por la Dirección General de Investigación Estratégica (2020), ya que a finales de 2019 se desató la propagación del virus SARS-CoV2 (COVID-19). Como resultado, los diferentes Gobiernos han tenido que implantar una serie de medidas, garantizando el aislamiento parcial o total en algunos países (Dirección General de Difusión y Publicaciones, 2020). Esto ha ocasionado el cierre de escuelas y algunas empresas o instituciones, y requiere considerables cambios en las dinámicas para seguir funcionando. En el caso de las escuelas, en su mayoría envían por internet los trabajos a realizar por niños y niñas en casa, y los padres de familia por su parte, deben cumplir con su trabajo desde casa, si es que sus condiciones laborales así lo permiten.

No todas las familias se constituyen de la manera tradicional, un número considerable de las familias monoparentales son encabezadas por mujeres. En México, según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE, 2017) como se cita en Instituto Nacional de las Mujeres (2018), el 73.3% de las mujeres en el país son madres, y de estas el 9.6% son madres solteras, es decir, aproximadamente 3.37 millones. Este último grupo tiene que combinar la crianza de los hijos e hijas, los quehaceres domésticos y las actividades laborales.

Es necesaria la incorporación de la perspectiva de género en la construcción del conocimiento (Ferrer-Pérez, 2020) De acuerdo con las recomendaciones de la ONU-Mujeres (2020), recae en las mujeres la mayor parte del trabajo no remunerado sobre todo en tiempo de crisis. Es por ello que se recomiendan estudios donde se realice un análisis por género.

Maslach, Jackson y Leiter (1997) definen el Síndrome de Burnout como un síndrome psicológico provocado por la carga de trabajo, provocando severos problemas, no solo en la persona que lo padece sino en las personas que le rodean, debido a que la interacción se ve perjudicada. Arias (2017) resume que ha habido un incremento en los estudios sociológicos del papel de las madres, sin embargo, son pocos los que se enfocan en explorar aspectos psicológicos en dicha población. Es por tal motivo, y con el objetivo de visibilizar el trabajo de las madres solteras que se considera sumamente necesario el desarrollo de investigaciones que exploren sus vivencias desde la psicología.

El burnout en amas de casa

El Burnout de acuerdo con Moreno-Jiménez, González y Garrosa (2001), consiste en la pérdida lenta y considerable del compromiso con la tarea que se realiza, originado por diversas causas como el escenario de trabajo y sus condiciones, las relaciones que se dan en él, pero principalmente, cuando la persona no percibe posibilidades de cambio. Uno de los modelos más utilizados para explicar dicho síndrome es el de Maslach, Jackson y Leiter (1997) quienes establecen que el Burnout es un síndrome psicológico que contempla tres dimensiones:

1. Agotamiento emocional, se refiere a la disminución de los recursos emocionales.
2. Despersonalización, la cual se manifiesta en culpar a otros desencadenando actitudes negativas.
3. Poca realización personal, lo que genera que exista una autopercepción negativa y de insatisfacción.

Posteriormente, López-Elizalde (2004) añade a la tríada antes mencionada un cuarto elemento, los síntomas físicos como cansancio y malestar general. Diversos autores concluyen que

las mujeres son más vulnerables por ser ellas quienes, en su mayoría, se encargan de cumplir un rol en su escenario laboral además del rol doméstico y familiar, teniendo así sobrecarga de trabajo (González, Landero & Moral, 2009; Guerrero, 2003).

Palomar (2005) menciona que culturalmente a toda mujer, en algún punto de su vida, se le ha planteado la maternidad como algo natural y que influye en su experiencia femenina. Con relación a ello existen diversos estudios que han encontrado que las mujeres al ser madre toman ese rol como el esencial, dejando de lado otros roles como el de trabajadoras, estudiantes, entre otros; cambiando así sus objetivos de vida (Londoño, Bedolla & Osorio, 2016). Lo anterior deriva en que se enfoquen en conseguir un trabajo que compagine con sus responsabilidades del hogar o bien, optan por dedicarse de tiempo completo a dichas responsabilidades delegando al hombre la tarea principal de proveer.

De acuerdo con Arias (2017), el papel de las amas de casa se ha tachado por mucho tiempo de intrascendente, por no ser una labor remunerada, sin embargo, es igual de importante para la economía que cualquier otro trabajo, pues gracias a ellas, el resto de la familia queda eximida de responsabilidades del cuidado del hogar y pueden enfocarse en trabajar y/o estudiar.

Detalla Huerta (2018), tras un análisis de las representaciones sociales y la construcción conceptual del término madres solteras, que en México se busca minimizar la presencia de este grupo, convirtiéndolas así en figuras toleradas, pero no ideales. Son aquellas mujeres que viven en dependencia total o parcial de una red de apoyo familiar o social.

En Colombia, los autores Rodríguez, Trillos y Baute (2014) realizaron una investigación con 203 mujeres amas de casa de entre 41 a 60 años, con la finalidad de identificar y describir la presencia de burnout; a las participantes se les aplicó el Cuestionario de Burnout para Amas de

Casa, encontrando que el 11.3% de las participantes presentaban burnout. La característica principal que presentaban era cansancio emocional debido al doble papel desempeñado: trabajadoras y amas de casa. Resaltan también la vulnerabilidad de las familias monoparentales, donde la única proveedora es la madre obligada a cumplir con varios roles al mismo tiempo.

El estudio de Hernández (2011) analiza el síndrome de burnout en amas de casa urbanas, rurales e indígenas veracruzanas, donde entre otros instrumentos para medir estrés, aplicó la Escala de Agotamiento emocional y la Escala de baja realización personal de Maslach. Se encontró la existencia de agotamiento, baja realización personal y una mala percepción de su estado de salud general. Dicha aproximación la realiza desde aspectos psicológicos y biológicos, arrojando diversidad de datos debido a que la muestra contempló mujeres de diferentes sectores.

Ortiz, Martínez y Ortega (2015) desarrollaron un estudio con la finalidad de conocer el efecto que tiene la carga de trabajo de amas de casa que además tienen un trabajo formal, sobre aspectos de su salud psicológica tomando como variable el burnout. La muestra fue de 759 mujeres de 5 Estados de la República Mexicana. Encontrando una fuerte relación entre el estrés y la carga de trabajo, existiendo mayor cansancio, pero también una percepción muy positiva sobre su realización personal. Dicho estudio permite comprender diferentes muestras con distintas características, ya que no se enfoca en las horas de trabajo, sino por tipo de jornada: única, doble o triple. En este aspecto concluye que las participantes que tienen diversas actividades, es decir, trabajan dentro y fuera de casa perciben como leve o “llevadera” la carga de trabajo.

Efectos psicológicos del COVID-19

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS 2019) el COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente y tuvo

origen en Wuhan (China) en diciembre de 2019. La forma de contagio es por contacto con una persona contagiada, quien a través de gotículas procedentes de su nariz o boca al toser o exhalar puede llegar a contagiar a otra, o bien, que esas gotículas se queden en objetos provocando un foco rojo de infección, ya que si otra persona toca esos objetos y después toca sus ojos, nariz o boca puede contraer el virus.

En el Diario Oficial de la Federación (DOF) del 31 de marzo del 2020, se establece como acción extraordinaria para atender la emergencia sanitaria por el virus SARS-CoV2, la suspensión inmediata de las actividades no esenciales del 30 de marzo al 30 de abril de 2020. Funcionando solamente aquellos establecimientos que manejen artículos de primera necesidad, instituciones que son directamente necesarias para atender la emergencia sanitaria, las involucradas en la seguridad pública, los sectores fundamentales para la economía, los relacionados con programas sociales del Gobierno y las necesarias para la conservación. En estos lugares, donde las actividades continúan, se obliga a no realizar reuniones de más de 50 personas, lavado de manos frecuente, toser o estornudar aplicando la etiqueta respiratoria (cubriéndose con el antebrazo), no saludar de beso o mano y las que se vayan agregando de acuerdo con la Secretaría de Salud Federal. Y finalmente, se exhorta a la población a cumplir con el resguardo domiciliario el mayor tiempo posible, cuya duración está condicionada a la evolución del problema.

En China, Wang et al. (2020), desarrollaron una investigación de enero a febrero 2020 con la finalidad de conocer el impacto psicológico, ansiedad, depresión y estrés durante la etapa inicial del COVID-19. Lo anterior mediante una encuesta que fue aplicada a 1210 personas de 194 ciudades de China y se encontraron, en más de la mitad de los participantes, altos niveles de estrés, ansiedad y depresión; resaltando que la mayoría son mujeres quienes presentan estos altos niveles.

De la Serna (2020) señala que lo que realmente genera estrés no es estar en casa, puesto que se está en el hogar y con la familia, más bien, es la incertidumbre sobre cuándo acabará el encierro. Además, de estar viviendo una crisis sanitaria lo que hace que la situación se vuelva más agobiante y estresante para algunos. Explica, que las condiciones de encierro favorecen a un descuido físico ya que el cuerpo no se ejercita de igual manera, cambios en la alimentación, problemas de sueño y al desarrollo de síntomas propios de la depresión y ansiedad.

Caballero-Domínguez y Campo-Arias (2020) establecen que el distanciamiento social genera reacciones adaptativas y desadaptativas, las cuales pueden ser agudas y pueden ocasionar secuelas emocionales a largo plazo. Dichas reacciones dependen de ciertas características individuales como la intolerancia a la incertidumbre, la vulnerabilidad percibida o la propensión a la ansiedad. Suman a lo anterior la presencia de frustración y preocupación por el temor al contagio o por la situación financiera, además del aburrimiento por estar aislado en casa.

Cabe mencionar que uno de los efectos más importantes que ha tenido la aparición del virus SARS-CoV2 es en la economía, generando según Tinoco y Castellanos (2020), un incremento en el desempleo en México. Dicho fenómeno está relacionado particularmente con síntomas de depresión y otros trastornos (Gili, García & Roca, 2014).

El objetivo de este estudio fue analizar los efectos del burnout en madres solteras mexicanas por el aislamiento derivado de la contingencia del COVID-19.

Método

Diseño

El diseño de este estudio fue fenomenológico. Duque y Aristizábal (2019) concluyen que el análisis fenomenológico interpretativo (AFI) es un enfoque cuyo objetivo es comprender cómo

las personas dotan y construyen significados de sus experiencias. Asimismo, mencionan que es una perspectiva fundamentada con gran reconocimiento dentro de la psicología, en países de habla inglesa.

Participantes

La selección de las participantes fue intencional, ya que de acuerdo con lo propuesto en el AFI solo pueden formar parte del estudio quienes haya o estén viviendo el fenómeno que se pretende entender. La muestra se compone de 20 madres solteras con una edad promedio de 33.7 años, residentes de zonas urbanas del estado de Morelos, México.

De estas, nueve conservaron su empleo con el mismo salario durante la contingencia, cinco conservaron su empleo, pero con menor salario y seis perdieron su trabajo o cerraron sus negocios. Solo dos reciben apoyo económico y presencial del padre, nueve reciben solo apoyo económico y el resto no recibe ningún tipo de apoyo ni tiene contacto con el padre de sus hijos o hijas.

Técnica o instrumento

Los datos se recolectaron por medio de una entrevista semiestructurada, la cual es un instrumento flexible que parte de preguntas estructuradas y se van ajustando a las participantes (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández & Varela-Ruiz, 2013). Conjuntamente, es la técnica que suele utilizarse en el AFI.

Duque y Aristizábal (2019) recomiendan la elaboración de un guion que dirija la entrevista semi estructurada. Dicho guion se conformó, como se aprecia en la tabla 1, por las dimensiones establecidas por Maslach, Jackson y Leiter (1997) añadiendo el cuarto elemento descrito por López-Elizalde (2004), los síntomas físicos, ya que menciona Hernández (2011) es importante conocer y estudiar la sintomatología asociada al estrés.

Tabla 1: Dimensiones y categorías del guion para la entrevista semiestructurada

Dimensiones	Categorías
1. Agotamiento emocional	Cansancio físico y mental Irritabilidad Límites con la vida personal Ansiedad Depresión
2. Despersonalización	Apatía Percepción de riesgos Culpar a otros Actitud negativa y cínica
3. Realización personal	Insatisfacción Relaciones familiares Disminución de productividad Logros laborales y personales Aspiraciones
4. Síntomas físicos y mentales	Peso Falta de concentración o memoria Insomnio o migraña Enfermedades

Procedimiento

El primer paso fue establecer contacto con las participantes, el cual fue por vía telefónica para explicarles el objetivo de este estudio, así como la mecánica para realizar las entrevistas. Después se programaron las entrevistas y se les envió el consentimiento informado.

Acorde con lo que propone Salgado (2007), la tecnología supone un potencial metodológico, una nueva forma de investigar y recolectar datos, por lo que en este caso se toma la decisión de realizarla con ayuda de la aplicación WhatsApp. Lo anterior, en atención a las medidas de seguridad derivadas del plan de contingencia por COVID-19 y la imposibilidad de tener encuentros personales. El tiempo estimado de la entrevista fue de 45 a 60 minutos.

Una vez contestadas las entrevistas se procedió a la captura de datos en una matriz creada en Excel, debido a que la mayoría de las participantes optó por mantener la entrevista por medio de mensajes de audio. Por último, se realizó el análisis de los datos y la redacción de los resultados.

Resultados

El análisis de los datos se realizó por dimensión que, a su vez, se dividió en categorías:

Dimensión 1: Agotamiento emocional

Cansancio físico y mental: once de las participantes encuentran la presencia de cansancio físico, no obstante, perciben mayor cansancio mental debido a que la rutina cambió. Si bien no salían a trabajar como de costumbre, siguieron cumpliendo con rol de trabajadoras aunado al cuidado de la casa y de los hijos. Comentaron, además, que las preocupaciones por los riesgos de salud y económicos que percibieron aumentaron dicho cansancio. “Sí, ambos cambiaron, el físico creo que disminuyó, pero por la preocupación el mental es más” (Participante 17).

Sí un poco[agotada] porque además de atender las labores de trabajo hay que atender las escolares y domésticas de los niños de tiempo completo y me ha costado adaptar mis horarios y mi nueva rutina. Agotamiento físico no porque no salimos ni nos levantamos temprano como en nuestra rutina normal (Participante 1).

Irritabilidad: la administración del tiempo fue complicado para dieciséis de las participantes, ya que explican que por las mañanas se enfocaban en cumplir con las actividades escolares de sus hijos o hijas y con sus trabajos. Sin embargo, por las tardes ya no sabían cómo gestionar el tiempo libre, provocando en ellas mayor irritabilidad. Además, explicaron que salir al

trabajo es para ellas un momento en el que podían distraerse de las labores domésticas e incluso de desapegarse un poco de su rol de madres.

Porque el ir a trabajar de cierta forma es una distracción de las labores domésticas y al no tener esa distracción hay momentos en los que me desespero ya que en las tardes mi hijo tenía actividades recreativas (fútbol) y en el tiempo en el que estaba allá yo podía salir con mis hijas a los juegos o a algún otro lugar y ahora no tenemos eso, por lo tanto, los niños también se desesperan y pelean mucho (Participante 8).

Límites con la vida personal: siete de las madres entrevistadas podían realizar actividades que les gusten o las hagan sentir bien como es el ejercicio, meditar o leer. En cambio, trece de las participantes hizo cosas en compañía de sus hijos o hijas y aunque comentaron que lo disfrutaron mucho, se observa que no tuvieron un momento para ellas solas.

Pues sí, lo que he hecho es poner música y ponerme a bailar con mi niña cuando acabo de trabajar y desestresarme, así me desestreso nada más bailando ya después de que acabo de hacer todas las cosas, ya en la noche pongo música y nos ponemos a bailar. Mi mamá y mi sobrina a veces me ayudan con la niña y creo que si no las tuviera a ellas yo estaría ya vuelta loca (Participante 10).

Ansiedad: dieciocho de los casos expresaron tener diferentes preocupaciones o temores, los cuales se manifestaron de diferente manera en cada una de las participantes desde mucho apetito hasta dejar de comer por estar atendiendo otras actividades. Expresaron preocupación por no saber cómo solventar los gastos si sus ingresos económicos no eran los mismos. “Abrumada y desesperada porque los gastos no esperan y el gobierno no apoya, ve la tempestad y se hunde. Lo

poco que me dieron de liquidación ya se está terminando y hay gastos sobre gastos” (Participante 12).

Depresión: catorce de las participantes expresaron sentirse tristes, solas y con mucha responsabilidad, lo que llevó a algunas de ellas a recurrir a diferentes métodos para sentirse mejor, ya sea la meditación, el ejercicio, enfocarse en el trabajo o tomar terapia psicológica por teléfono. “Si, me siento sola y con mucho peso sobre mis hombros” (Participante 6). “Para no sentirme sola lo que hago es hundirme en el trabajo. He necesitado terapia, entonces lo que hace mi psicóloga es llamarme por teléfono y tener sesión por teléfono” (Participante 10).

Dimensión 2: Despersonalización

Apatía: diecisiete participantes expresaron que sintieron algunos días sentimientos de apatía y falta de ganas para hacer algunas actividades, sin embargo, comentaron que no tenían otra opción ya que no había nadie más que las apoyara en todos los quehaceres domésticos, laborales y con la atención de sus hijos o hijas. “Sí he tenido momentos en los que no me dan ganas de hacer nada, pero lo tengo que hacer” (Participante 15). “Sí me he sentido apatía por las cosas, pero con un niño pequeño no es opción, y menos porque si yo no trabajo no hay dinero” (Participante 19).

Percepción de riesgos: el principal riesgo que las madres percibieron es el contagio, cuatro de ellas seguían saliendo a trabajar y tenían contacto directo con otras personas. El segundo riesgo que percibieron es la situación económica, ya que once de las participantes o estaban recibiendo la mitad de su salario o no tenían ingresos, no sabían cómo solventar sus gastos fijos y consideraban que no podrían tener solvencia económica en caso de emergencias. “Conforme de que tengo mi trabajo, intranquila por la cuestión económica, 50% de mi sueldo es hacer muchas limitaciones en alimentación, salud, si algo pasa no tengo un plan de emergencia” (Participante 9).

Culpar a otros: ocho entrevistadas manifestaron que no se podían culpar a alguien específico porque es un virus que no se puede controlar. Lo ven como algo que debía suceder y que el cuidado de la salud depende de cada uno. Ocho participantes consideraron que la culpa es del Gobierno por no tomar acciones inmediatas, como cerrar fronteras, y por no tener planes de apoyo económico para empresas por lo que se ven en necesidad de recortar salarios o cerrar.

En cuanto al virus no lo sé, pero en cuanto a la situación económica a causa de la pandemia creo que es del gobierno ya que no tenemos una economía estable o alta por eso las empresas se ven en la necesidad de recortar salarios (Participante 17).

Actitud negativa y cínica: el hecho de sentirse irritadas y preocupadas provocó que doce de las participantes tuvieran actitudes negativas hacia sus hijos o hijas que iban desde la indiferencia hasta los gritos y regaños. Comentaron que era muy fácil llegar al enojo y lo manifestaban de manera más evidente que antes de la pandémica. También, dos de ellas mencionaron que optaron por técnicas para relajarse como la meditación o aislarse para tranquilizarse y poder disfrutar del tiempo que pasaban con sus hijos o hijas.

Cuando me enojo le llamo la atención y si me enojo más me paro y me paso a otro cuarto, unos minutos después regreso y seguimos con las actividades que estábamos, no soy de las mamás que pegan, pero si subo el tono de mi voz (Participante 19).

Dimensión 3: Realización personal

Insatisfacción: se percibió insatisfacción en el ámbito laboral en nueve de las participantes, ya que mencionaron tener la sensación de no estar aportando o realizando la misma cantidad de trabajo que cuando asistían de manera presencial. No obstante, ocho de ellas comentan que trataron

de aprovechar el tiempo que pasan en casa para hacer otras cosas y aprender de la adversidad. “No, laboralmente no me siento satisfecha porque siento que no estoy haciendo nada” (Participante 5). “No, satisfecha no, solo trato de aprovechar el tiempo y sacar lo mejor de esta situación” (Participante 16).

Relaciones personales: cuatro de las madres expresaron que la relación con sus hijos y otros familiares con los que viven se vio afectada de manera negativa debido a la frustración de estar todos en un mismo lugar todo el día. Dieciséis manifestaron que dicha relación tuvo cambios positivos, ya que pudieron realizar actividades diferentes a las de costumbre y eso hizo que se volvieran más apegados, lo que disfrutaron mucho según comentaron. Este cambio en sus relaciones es muy importante, puesto que no solo mejoró la relación entre madre e hijos, sino que provocó un cambio en las aspiraciones de las madres, siendo ahora prioridad mantener esas actividades, aunque el aislamiento termine. “Los estoy disfrutando mucho, hacemos actividades distintas a las que hacíamos cuando estábamos en la rutina normal. Mi hija menor está más feliz, ya sonrío mucho y ha comenzado a hablar y bueno a mí me gusta verlos crecer” (Participante 2).

Disminución de productividad: se observó que en doce de las participantes había una percepción de baja productividad en cuanto al ámbito laboral. No obstante, siete de ellas mencionaron que pudieron realizar diferentes actividades en el hogar lo que las hizo sentir bien. El resto no mencionó una disminución en su productividad. “Sé que no estoy produciendo dinero y eso me hace sentirme un poco angustiada, pero la verdad he visto lo productivo que está resultando mi tiempo en casa con mis hijos, con mi familia” (Participante 11).

Logros laborales y personales: en esta categoría se les cuestionó a las madres si sintieron que su esfuerzo tanto en lo laboral como en el hogar fueron reconocidos, a lo que trece contestaron que específicamente en el hogar no se sienten reconocidas y no se los reconocen debido a que es

su obligación. Aunado a ello, se les preguntó si consideraban que alguna meta o logro se había visto afectado por las medidas preventivas, siete comentaron que por el contrario aprendieron cosas nuevas como el uso de herramientas para realizar su trabajo o que pudieron meditar, reflexionar y crecer en lo personal. “[En el trabajo] No, al contrario, creen que el trabajo está más tranquilo y que está bien que nos paguen la mitad del sueldo. [En casa] No, nadie valora lo que hago, todos dicen que es mi obligación” (Participante 1).

Aspiraciones: si bien las veinte participantes tuvieron como aspiración principal volver al trabajo o iniciar nuevos proyectos tanto en lo laboral como académico, trece de ellas dieron mayor peso a las aspiraciones personales como viajar con sus hijos, pasear, visitar familiares y una vez que todo vuelva a la normalidad seguir dedicándole tiempo a sus hijos e hijas. “Me gustaría visitar más a mi familia, estar más en contacto con mis hijos y mi familia, definitivamente no poner en primer lugar el trabajo” (Participante 7).

Dimensión 4: Síntomas físicos y mentales

Peso: seis de las madres notaron que subieron de peso como consecuencia de que en esos días comieron más de lo normal. Cuatro mencionaron que por falta de apetito bajaron de peso y diez sintieron que se mantuvieron igual, debido a que no han notaron algún cambio significativo o porque están realizando ejercicio. “Sí, siento que he subido de peso, ¿cuánto? No lo sé, pero me siento más pesada” (Participante 9).

Falta de concentración o memoria: trece se percataron de falta de concentración y establecieron como principal motivo el hecho de tenían que atender a diferentes tareas y personas en esta nueva dinámica de trabajo. Tres de ellas comentan que suelen ser distraídas, pero en esos días reconocieron un aumento. Tres participantes adjudicaron su falta de concentración al

cansancio que presentaron. “Pues la verdad ni siquiera tengo tiempo de descansar, he tenido mucho trabajo desde que llego, hasta que me voy, pero si me siento distraída” (Participante 7). “Sí, he tenido falta de concentración, si me enfoco en algo tengo interrupciones, la niña me interrumpe, la familia. Entonces no he tenido mi concentración y mi propio espacio” (Participante 15).

Insomnio o migraña: dieciocho de las madres entrevistadas reconocieron que hubo días en los que tenían insomnio, lo que generaba que durmieran más tarde y se despertaran más tarde. Cuatro de ellas comentan que, sus horas de sueño se redujeron drásticamente, especialmente aquellas a las que les redujeron el sueldo o se quedaron sin trabajo. “A veces solo de pensar en tantos pagos no duermo más que dos horas” (Participante 6).

Enfermedades: en este aspecto diecisiete de las participantes refirieron que no han tuvieron enfermedades que asociadas al estrés o preocupación. Las tres que dijeron tener algún síntoma físico, fueron quienes tuvieron un cambio drástico en su ingreso económico y reportaron síntomas de gastritis, ansiedad y presión alta. “Sí, incluso se me ha subido la presión “(Participante 6).

Discusión

En esta investigación se encontraron datos que coinciden con algunos hallazgos sobre los efectos que el aislamiento social (Caballero-Domínguez & Campo-Arias, 2020; De la Serna, 2020; Wang et al., 2020) y que se relacionan con las características del síndrome de burnout (Guerrero, 2003; González, Landero & Moral, 2009). La mayoría de las participantes presenta agotamiento físico, pero también, es percibido un aumento en el cansancio mental, coincidiendo así con lo reportado por Rodríguez, Trillos y Baute (2014), donde especifican que esto se debe al doble papel que las mujeres desempeñan, el laboral y el de madres. Los resultados encontrados en la presente investigación, permite vislumbrar que la muestra entrevistada relaciona sus síntomas al incremento

de responsabilidades ya que no solo debían cumplir con sus empleos, los quehaceres y el cuidado de sus hijos o hijas, sino que, además, deben vigilar las actividades escolares.

Lo antes mencionado también es reportado por Ortiz, Martínez y Ortega (2015) quienes, como conclusión de su estudio, establecen una relación estrés–carga de trabajo. Dicha investigación tuvo como muestra un grupo de amas de casa y los resultados aquí encontrados dan una aproximación a lo que las madres solteras viven en relación estrés y carga. También hay un punto donde ambas investigaciones convergen y es en la satisfacción que las participantes tienen por realizar otras actividades que no necesariamente son laborales, sino que hay una percepción positiva de la realización personal en las participantes que aprovecharon el tiempo en casa para atender necesidades familiares y del hogar.

Si bien las participantes tienen una buena percepción de su realización personal, no es así en cuanto a su realización laboral, coincidiendo con lo reportado por Hernández (2011), donde se reporta baja realización profesional puesto que las participantes manifestaron no sentirse igual de productivas trabajando desde casa. No obstante, ambas sostienen la presencia de agotamiento, una mala percepción sobre su salud, problemas de peso, insomnio, dolores de cabeza, espalda y cuello, así como algunos casos de ansiedad, gastritis y presión alta.

Se identificó, como dato emergente, que las madres solteras que tenían hijos o hijas adolescentes o adultos jóvenes, con edades entre 13 y 20 años, presentaron menos síntomas, lo que puede adjudicarse a que por la naturaleza de la edad son chicos y chicas que buscan su autonomía. Sin embargo, en dicho periodo evolutivo los conflictos entre padres y adolescentes incrementan por la falta de comunicación e incremento de discusiones (Alonso-Stuyck & Aliaga, 2017), por lo que se considera interesante profundizar en futuras investigaciones cómo es que se da la comunicación particularmente en el caso de las madres solteras.

Es importante retomar los hallazgos que informan algunas investigaciones que se han enfocado en el impacto que tiene el aislamiento derivado de las medidas sanitarias establecidas en casi todos los países. De la Serna (2020) menciona a grandes rasgos la presencia de descuido físico, problemas de sueño, síntomas de depresión y ansiedad; síntomas que casi todas las participantes percibieron. Dicho hallazgo era esperado dado que Wang et al (2020) reportan que, la mayoría de sus participantes que presentaron este tipo de síntomas eran mujeres. Caballero-Domínguez y Campos-Arias (2020), comentan que es muy probable la presencia de secuelas a largo plazo dependiendo de las características personales, lo que es un foco rojo ya que algunas de las participantes mencionaron antecedentes de ansiedad, depresión y síntomas físicos de alguna enfermedad como presión alta.

Aunado a lo anterior, es importante resaltar que de acuerdo con lo que Gili, García y Roca (2014) mencionan sobre el desempleo, algunas de las participantes de este estudio tuvieron reducción de salario, se quedaron sin trabajo o cerraron sus negocios presentaron más síntomas de depresión y ansiedad.

Conclusiones

Se hizo evidente la presencia de síntomas propios del síndrome de burnout en la muestra, como cansancio mental, sensación de apatía e irritabilidad que las condujo a actitudes negativas hacia sus hijos o hijas. En cuanto a la realización y satisfacción fue baja en el aspecto laboral, pero en el hogar y con sus familias se sintieron muy satisfechas, lo que mejoró la relación con sus hijos e hijas. La mayoría no percibió reconocimiento por el esfuerzo que hicieron al cumplir con las responsabilidades hogareñas, laborales y educativas de sus hijos e hijas. Finalmente, percibieron algunos aspectos poco favorables en cuanto a su salud como dolores de cabeza, falta de concentración, entre otros. También se concluye que tener un tiempo a solas donde puedan hacer

actividades que sean de su agrado, impacta en la presencia de síntomas de burnout como bien mencionan Ortiz, Martínez y Ortega (2015).

Es necesario realizar investigaciones en el área de la psicología ya que la salud mental es primordial en la vida del ser humano. Precisar estrategias de atención e intervención con la población en cuestión (ONU-Mujeres, 2020), efectuar estudios al estrés en los entornos laboral y doméstico dando valor a las voces y necesidades de las mujeres que padecen con mayor fuerza el impacto de esta crisis sanitaria (Ferrer-Pérez, 2020).

Una de las limitaciones de esta investigación fue, sin duda, la imposibilidad de realizar las entrevistas cara a cara. Si bien el uso de la tecnología puede ser de gran ayuda, se pudo corroborar lo que Salgado (2007) menciona sobre el riesgo de perder algunos datos para la interpretación. Se notó que algunas de las participantes tuvieron que dividir su atención entre la entrevista y el cuidado de sus hijos e hijas.

Referencias

- Alonso-Stuyck, P. & Aliaga, F. M. (2017). Demanda de autonomía en la relación entre los adolescentes y sus padres. *Estudios sobre educación*. Doi: <https://doi.org/10.15581/004.33.77-101>
- Arias, L. F. (2017). El trabajo de amas de casa, microempresarias, empleadas y profesionistas y algunos aspectos psicológicos en Cuernavaca, México. En Arias, L.F. (Ed.), *Calidad de vida en las organizaciones, la familia y la sociedad* (pp. 245-280). México: Universidad Autónoma del Estado de Morelos.
- Caballero-Domínguez, C. C., & Campo-Arias, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1-3.
- De la Serna, J. M. (2020). *Aspectos Psicológicos Del COVID-19*. Tektime.
- Diario Oficial de la Federación. (2020). Acuerdo por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS – CoV2. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.
- Dirección General de Difusión y Publicaciones. (2020). Plan DN-III y el Plan Marina contra COVID – 19: una decisión lógica (79). Recuperado de shorturl.at/oCO47

- Dirección General de Investigación Estratégica. (2020). Características, medidas de política pública y riesgos de la pandemia COVID – 19. Recuperado de shorturl.at/Fgmuv
- Duque, H., & Aristizábal, E. T. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo: Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. Doi:10.16925/2382-3984.2019.01.03
- Ferrer-Perez, V. A. (2020). Coping with the COVID-19 pandemic and its consequences from the vantage point of feminist social psychology (Afrontando la pandemia COVID-19 y sus consecuencias desde la Psicología Social feminista). *International Journal of Social Psychology*, 35(3), 639-646.
- Gili, M., Campayo, J. G. & Roca, M. (2014). Crisis económica y salud mental. Informe SESPAS 2014. *Gaceta Sanitaria*, 28, 104-108.
- González, M. T., Landero, R. & Moral, J. (2009). Cuestionario de Burnout para amas de casa (cubac): evaluación de sus propiedades psicométricas y del Modelo Secuencial de Burnout. *Univ. psychol*, 533-544.
- Guerrero, J. (2003). Los roles no laborales y el estrés en el trabajo. *Revista colombiana de Psicología*, 12, 73-84.
- Hernández, R. D. (2011). *Síndrome de burnout en amas de casa urbanas, rurales e indígenas veracruzanas* (tesis de doctorado). Universidad Veracruzana, México.
- Huerta, R. M. (2018). Construcción Conceptual de las “Madres Solteras” en México. *Revista Punto Género*, (10), 60-82. Doi: [10.5354-0417.2018.52959](https://doi.org/10.5354-0417.2018.52959)

Instituto Nacional de las Mujeres. (2018, Mayo 10). Las madres en cifras [mensaje en un blog].

Recuperado de <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/las-madres-en-cifras>

Londoño, J. A., García, J. B., & Osorio, D. L. (2016). Ser mujer: entre la maternidad y la identidad. *Poiésis*, (31), 306-313.

López-Elizalde, C. (2004). Síndrome de burnout. *Revista mexicana de anestesiología*, 27(S1), 131-133.

Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual.

Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual

Moreno-Jiménez, B., González, J. L., & Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (burnout), personalidad y salud percibida. *Empleo, estrés y salud*, 1(1), 59-83.

ONU-Mujeres. (2020). Covid-19 en América Latina y El Caribe: Cómo incorporar a las mujeres y la igualdad de género en la gestión de la respuesta a la crisis. Recuperado de <https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20americas/documentos/publicaciones/2020/03/briefing%20coronavirusv1117032020.pdf?la=es&vs=930>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID – 19).

Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ortiz, G.R., Martínez, A. & Ortega, E. (2015). Burnout, sobrecarga percibida y sintomatología asociada al estrés en amas de casa mexicanas. En G. Ortiz y H. Stange (Ed.) *Psicología de la Salud, diversas perspectivas para mejorar la calidad de vida*. (pp. 46 – 81). Puebla, México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

- Palomar, C. (2005). Maternidad: historia y cultura. *La ventana. Revista de estudios de género*, 3(22), 35-67.
- Rodríguez, U., Trillos, L. F., & Baute, V. C. (2014). Caracterización del síndrome de Burnout en amas de casa residentes en el barrio Rodrigo de Bastidas de la ciudad de Santa Marta, Colombia. *Psicogente*, 17(32).
- Salgado, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78.
- Tinoco, M., & Curiel, R. C. (2020). ¿Es temporal el efecto del Covid-19 en la frontera norte de México? Evidencia de pruebas de raíces unitarias lineales y no lineales. Recuperado de shorturl.at/bmyQR
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.