Investigación sobre el estrés, ansiedad y depresión en una madre cabeza de hogar.

Natalie Clavijo Moreno

Maryuri Muñoz Valencia

Marcela Reyes González

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Madrid (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

28-09-2025

Investigación sobre el estrés, la ansiedad y depresión en una madre cabeza de hogar.

Natalie Clavijo Gómez

Maryuri Muñoz Valencia

Marcela Reyes González

Asesor(a)

José David Ovalle Páez

Docente

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Madrid (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

2- 12-2025

Tabla de contenido

Resumen 4
Problema 6
Figura 1 6
Descripción del problema 6
Formulación o pregunta problema 8
Objetivos 8
Objetivo general 8
Objetivos específicos 8
Justificación 9
Marco Teórico 11
Marco Legal 14
Estado del arte 16
Marco metodológico 21
Instrumentos 24
Tabla de objetivos 25
Resultados 26
Análisis de los resultados 31
Referencias 38

Resumen

Este proyecto de investigación fue elegido con el fin de reconocer los problemas de salud que padecen las madres cabeza de hogar con base en el riesgo psicosocial, quienes desarrollan varios roles en la sociedad que la identifican como mujer; entre los cuales está el ser estudiante, pertenecer a una fuerza laboral y ser madre entre otras.

Teniendo en cuenta lo anterior, se identifica que se puede presentar estrés laboral, depresión, ansiedad, cambios de humor, comportamientos agresivos, enfermedades como fibromialgias, aneurismas entre otros, que deriva en el deterioro en la salud física y mental, afectando la calidad de vida de las mujeres, sus hijos, círculo social y laboral.

El riesgo psicosocial genera el estrés en las madres cabeza de hogar, evidenciando un bajo desempeño laboral, afectaciones en el ambiente estudiantil, profesional y personal, que conllevan a que las madres cabeza de hogar no se desarrollen plenamente en los diferentes roles de la vida diaria y por ende no cumplen con sus objetivos.

La falta de apoyo laboral, la brecha salarial según el género lleva a direccionar esta investigación y enfocarla en examinar las causas y efectos del estrés en las madres cabeza de hogar, que se manifiestan en afectaciones de la salud física y mental.

Palabras clave: Riesgo, psicosocial, mujeres, cabeza de hogar, estrés, ansiedad, depresión.

Abstract

Female heads of household face multiple simultaneous roles (students, workers, primary caregivers) that expose them to various psychosocial risk factors. This research analyzes how work-related stress, lack of institutional support, and gender wage gap generate physical and mental health problems in these women.

The main manifestations include chronic stress, depression, anxiety, mood alterations, aggressive behaviors, and physical illnesses such as fibromyalgia and cardiovascular disorders.

This deterioration affects not only their individual quality of life but also their children's well-being, their work and academic performance, and their social relationships.

The study seeks to make visible the vulnerability conditions faced by these women and provide evidence on the need to implement public policies and support programs that comprehensively address the psychosocial risk factors to which they are exposed.

Keywords: Risk, psychosocial, women, heads of household, stress, anxiety, depression.

Problema

Figura 1

Árbol de problema.

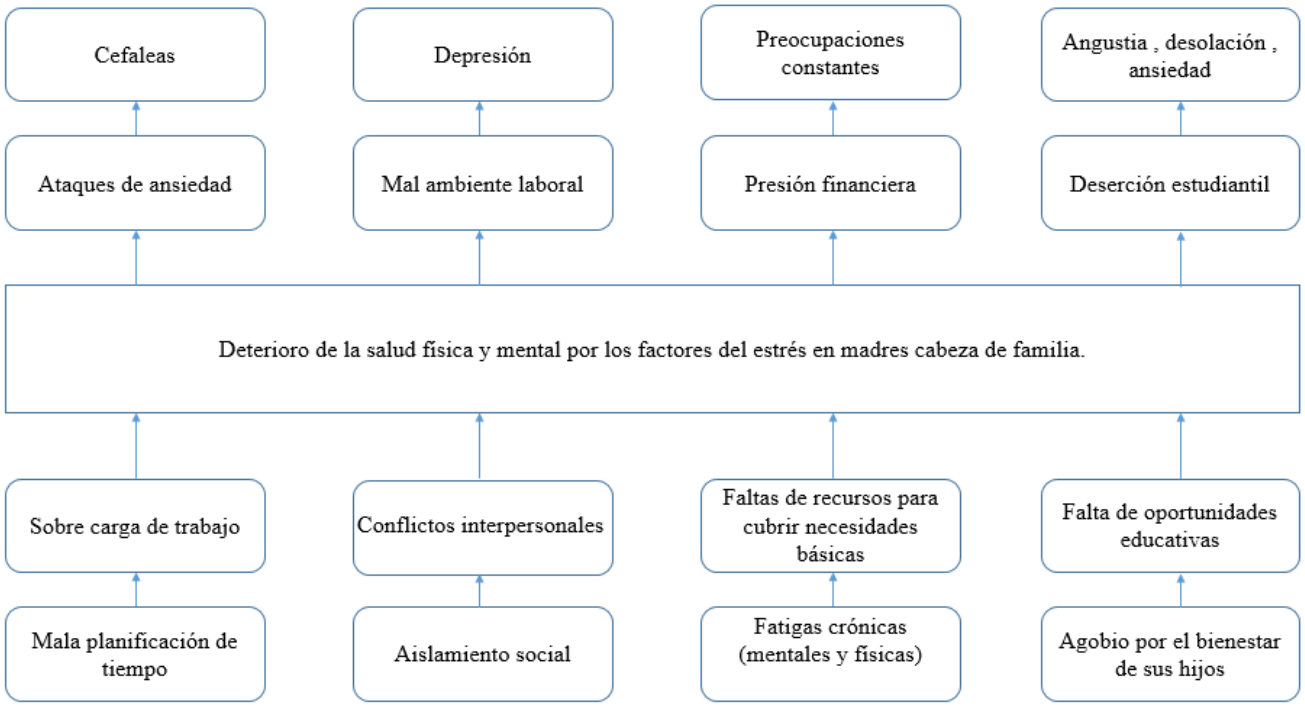


Figura 1. En esta figura se encontrará el problema central con sus causas y consecuencias.

Descripción del problema

El problema de estrés, ansiedad y depresión en madres cabeza de hogar que pertenecen a una fuerza laboral y son adicionalmente estudiantes aborda situaciones complejas que afectan su bienestar físico, mental y emocional. Este grupo de mujeres enfrenta desafíos únicos debido a la combinación de responsabilidades asignadas a su condición de ser madres cabeza de hogar donde encontramos: las académicas, laborales, familiares lo que genera cargas significativas de estrés y se tiene altas posibilidades de generar problemas de salud mental como la ansiedad y depresión.

En estas responsabilidades adquiridas encontramos los siguientes problemas propios de las madres cabeza de hogar y estudiantes:

Sobrecarga de Responsabilidades: Las madres cabezas de hogar que estudian y trabajan deben equilibrar muchos roles, donde encontramos el cuidado de sus hijos, el rendimiento académico y el rendimiento laboral. Esta sobrecarga puede llevar a la fatiga crónica y al agotamiento físico y emocional.

Falta de tiempo y apoyo*:* La falta de tiempo para sí misma, y apoyo emocional y en las labores de cuidado de sus hijos puede agravar los niveles de estrés, generando momentos de crisis para las madres cabeza de hogar.

Presión académica y laboral: Las exigencias laborales y académicas son intensas ya que requieren de gestión de tiempo y habilidades y energía que no poseen debido a sus funciones en el hogar, la presión con estos plazos, conservar el empleo o tener buenas calificaciones es abrumadora para las madres cabeza de hogar.

Impacto en la salud mental: El estrés crónico y la ansiedad pueden pasar a generar trastornos depresivos que afecta a la capacidad de las madres cabeza de hogar para desempeñarse en sus diferentes roles del día a día.

Consecuencias en el entorno familiar: El estado de ánimo de las madres cabeza de hogar influye directamente en la dinámica familiar de sus hogares, los niveles elevados de estrés y depresión generan afectación en la calidad del cuidado y atención de sus hijos lo que puede tener repercusiones en el desarrollo emocional y psicológico de ellos.

Estigma y percepción social: las mujeres se enfrentan a estigmas de carácter social y laboral debido a su rol como madres cabeza de hogar lo que genera sensación de aislamiento y disminuir su disposición a buscar ayuda.

En conclusión, la combinación de estas problemáticas genera un entorno que pone en riesgo el bienestar integral de las madres cabeza de hogar que estudian y trabajan. Es fundamental reconocer estas dificultades para diseñar estrategias de apoyo efectivas que promuevan su bienestar, en todos los roles que desempeña en su día a día.

Formulación o pregunta problema

¿Cuáles son los factores de riesgo psicosocial que generan estrés, ansiedad y depresión en una madre cabeza de hogar y estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios estudiante del programa Administración en seguridad y salud en el trabajo?

Objetivos

Objetivo general

Conocer los factores de riesgo psicosocial asociados a los niveles de estrés, ansiedad y depresión que vive una estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios estudiante del programa administración en seguridad y salud en el trabajo como madre cabeza de hogar.

Objetivos específicos

1. Comparar los niveles de estrés, ansiedad y depresión laboral que vive una madre cabeza de hogar.
2. Interpretar las causas del estrés, ansiedad y depresión laboral en una madre cabeza de hogar trabajadora y estudiante de la UNIMINUTO.
3. Diseñar estrategias de apoyo para las madres cabeza de familia que padecen de estrés, ansiedad y depresión laboral.

Justificación

En la actualidad del país, la conformación de las familias ha variado; la familia nuclear constituida por padre, madre e hijos ha ido variando hacia otras configuraciones entre otras la de las madres solteras con hijos.

Debido a diferentes factores, se ha dado un crecimiento de las familias que cuentan solo con la madre como la cabeza del hogar: “en casos de separación y divorcio, la tendencia más pronunciada de los hombres es a contraer matrimonios o establecer una convivencia posterior a la separación, divorcio o viudedad e incluso a contraer nuevas nupcias con otras mujeres” (Rodríguez, et al., 2012, p.37). Por ejemplo, en el caso de una separación las mujeres suelen quedarse con los hijos, lo cual incluso protege la ley, y ellas tienden menos a las nuevas uniones de manera pronta.

Existen diferencias marcadas en los hogares encabezados por hombres y mujeres, basado en las diferencias que existen en los estereotipos de género que determina las relaciones de poder dentro del hogar, también las marcadas diferencias en la vida de los hogares en aspectos como la pobreza y desigualdad social. (Velásquez, s.f.). En Colombia, una persona cabeza o jefe de hogar es aquella “residente habitual reconocida como tal por los demás miembros del hogar” (DANE, 2010, p. 3).

La Organización Mundial de la Salud - OMS señaló que al menos una de cada cinco mujeres podría experimentar algún tipo de problema de salud mental durante el embarazo e, incluso, también podría aparecer durante el primer año posterior al alumbramiento. El estrés como una de las causas de riesgo psicosocial está relacionado directamente con los múltiples roles que las mujeres cabeza de hogar ejercen en el entorno social, estudiantil y laboral lo que puede afectar la dinámica laboral de una organización cuando una trabajadora cabeza de hogar sufre de él. (Cifuentes & Montes, 2003).

Otros escenarios que afectan la salud mental de las madres, siguiendo las cifras entregadas por la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2020 - 2021 (ENUT) del DANE, existe una importante sobrecarga enfocada en las madres cabeza de hogar que no tienen remuneración por su labor, donde la preparación de los alimentos, el aseo de la casa, el cuidado y la atención de los hijos, figuran como las principales responsabilidades cedidas que han soportado estas mujeres.

Sin embargo, aquí también hay que añadir que a su panorama se adhieren sentimientos de culpa y presión por el cumplimiento socialmente impuesto a las mujeres cuando son madres. Esto viéndolo desde el punto de vista de la madre cabeza de hogar activa laboralmente donde se desencadena una alta preocupación por la atención completa de las necesidades de sus hijos e incluso la impotencia de no poder permanecer con ellos como quisieran, debido también a sus actividades laborales con el fin de conseguir el sustento de sus familias por las cual ellas velan.

En conversación con El Espectador, María Catalina Botero, psicóloga clínica, señaló que en este sentido: "...es importante que la familia reconozca y respete la condición mental de las mujeres cabeza de familia, que la apoyen en las tareas de cuidado, distribuyéndolas siempre entre los integrantes del hogar, para garantizar que haya una adecuada repartición de las cargas y no sienta que todas las tareas recaen sobre ellas".

En Colombia, la brecha salarial entre los hombres y mujeres está representada en 12% en 2018 según estudio realizado por DANE con ONU Mujeres (DANE, 2020, p. 4), donde se evidencio que las mujeres reciben 88 pesos por cada 100 que recibe un hombre, generando situaciones de estrés, ansiedad y depresión en las madres cabeza de hogar ya que no cuentan con los recursos necesarios para la manutención de sus hijos. En cuanto a las oportunidades de encontrar empleo digno, se evidencia que 14 de cada 100 mujeres que están en condiciones de trabajar no logran encontrar empleo, en el caso de los hombres son 8 de cada 100; lo que genera seis puntos porcentuales de diferenciación (DANE, 2020, p.3). En el caso de las mujeres con

estudios universitarios, estas enfrentan dificultades para incorporarse en un empleo en mayor medida que los hombres en las mismas condiciones académicas: 12% mujeres 9% hombres (DANE, 2020).

Todas estas situaciones de condiciones de igualdad generan en las mujeres cabeza de familia situaciones de estrés, ansiedad, depresión, que afectan su salud mental, generan con sus hijos situaciones de angustia y soledad ya que, al no tener los medios de trabajo y por ende económicos para su manutención se presentan situaciones donde se afecta la calidad de vida y convivencia entre las madres cabeza de hogar y sus hijos.

Marco Teórico

Las siguientes definiciones son tomadas del DSM-5 de manera textual, dado que cuentan con un significado claro y conciso para el entendimiento del lector.

La ansiedad “es una anticipación aprensiva de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo”.

La depresión “es un estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (p. ej., se siente triste, vacío, sin esperanza) o de la observación por parte de otras personas”.

La depresión breve recurrente “se presencia concurrente de estado de ánimo deprimido y al menos otros cuatro síntomas de depresión durante 2-13 días por lo menos una vez al mes (no asociados al ciclo menstrual) durante un mínimo de doce meses consecutivos en un individuo cuya presentación no ha cumplido nunca los criterios para ningún otro trastorno depresivo o bipolar y que actualmente no cumple los criterios activos o residuales para un trastorno psicótico”.

El estrés “es el patrón de respuestas específicas y no específicas que una persona experimenta ante los estímulos que perturban su equilibrio y que retan o exceden su capacidad de hacerles frente”.

La Fatiga “es un estado (también llamado agotamiento, cansancio, letargo, languidez, lasitud y apatía) generalmente asociado con una debilidad o un agotamiento físico de la persona y/o los recursos mentales, que implica desde un estado general de letargo a una percepción específica de sensación de ardor inducida durante el trabajo muscular. La fatiga física conduce a una incapacidad para continuar el funcionamiento a un nivel normal de actividad. A pesar de ser generalizada en la vida cotidiana, este estado por lo general se hace particularmente evidente durante el ejercicio”.

El estado de ánimo negativo “se refiere a la incapacidad persistente de experimentar emociones positivas (p. ej., felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos)”.

La alteración del sueño (p. ej., dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto).

La atención “es la capacidad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad concretos. Un trastorno de la atención puede manifestarse por distraibilidad fácil o por dificultad para realizar tareas o para concentrarse en el trabajo”.

La compulsión “es el comportamiento repetitivo (p. ej., lavarse las manos, ordenar, comprobar) o actos mentales (p. ej., rezar, contar, repetir palabras en silencio) que la persona se siente impulsada a realizar en respuesta a una obsesión o con arreglo a unas normas que se deba aplicar de manera rígida. Estos comportamientos o actos mentales están dirigidos a prevenir o reducir la ansiedad o la angustia, o algún acontecimiento o situación temida; sin embargo, estas conductas o actos mentales no están vinculados de forma realista con aquello que pretenden neutralizar o prevenir, o son claramente excesivos”.

El nerviosismo “son los sentimientos de intranquilidad o tensión en respuesta a diversas situaciones; preocupación frecuente por las consecuencias negativas de las experiencias desagradables del pasado y por la posibilidad de otras futuras negativas; sentirse temeroso y aprensivo acerca de la incertidumbre, esperando que suceda lo peor”.

La obsesión “son pensamientos persistentes y recurrentes, impulsos o imágenes que se viven, en algún momento del trastorno, como intrusos e indeseados y que, en la mayoría de los individuos, causan una ansiedad o angustia marcadas”.

Síntoma “es una manifestación subjetiva de una afección patológica. Los síntomas los expone el individuo afectado y no los observa el examinador”.

La carga mental “es la demanda de actividad cognoscitiva que implica la tarea. Algunas de las variables relacionadas con la carga mental son la minuciosidad, la concentración, la variedad de las tareas, el apremio de tiempo, la complejidad, volumen y velocidad de la tarea”.

La carga de trabajo “son las tensiones resultado de la convergencia de las cargas física, mental y emocional”.

Los efectos en el trabajo **“**son consecuencias en el medio laboral y en los resultados del trabajo. Estas incluyen el ausentismo, la accidentalidad, la rotación de mano de obra, la desmotivación, el deterioro del rendimiento, el clima laboral negativo, entre otros”.

Los factores de riesgo psicosociales (FRP) “son condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo”.

El factor protector psicosocial **“**son condiciones de trabajo que promueven la salud y el bienestar del trabajador. “Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2013)”.

Los significados de riesgo y trabajo son tomados de manera textual del glosario del fondo nacional de riesgos laborales para su mejor entendimiento.

El Riesgo “es la probabilidad de ocurrencia de una enfermedad, lesión o daño en un grupo dado”.

El trabajo “en toda actividad humana remunerada o no, dedicada a la producción, comercialización, transformación, venta o distribución de bienes o servicios y/o conocimientos, que una persona ejecuta en forma independiente o al servicio de otra persona natural o jurídica. “Fondo de Riesgos Laborales, Glosario.”

Los libros “el estrés laboral en la mujer y jornadas interminable” son tomados de manera textual de la autora María Martha Duran para su mejor entendimiento.

Libro "El estrés laboral en la mujer" de María Ángeles Durán: Explica cómo el estrés laboral afecta más a las mujeres debido a la doble carga de trabajo y cuidado familiar.

Analiza las causas: falta de apoyo, sobrecarga de trabajo, discriminación y falta de promoción.

Jornada interminable (2000): Examina la doble carga de trabajo y cuidado familiar que enfrentan las mujeres, incluyendo las madres.

Marco Legal

Figura 2

Marco legal riesgo psicosocial.

Norma	Institución Normalizadora	Año	Descripción	Aporte al Proyecto
LEY 1232	Función Publica	2008	Ley mujer cabeza de familia	Ley que garantiza la debida protección a las madres cabeza de familia.
Resolución 2646	Ministerio protección social	2008	Identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo	Exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo
Ley 1616	Función Publica	2013	Salud mental	Atención integral en salud mental,

				promoción y prevención del trastorno mental
Decreto 1477	Función Publica	2014	Tabla de enfermedades laborales	Tabla de enfermedades laborales
Resolución 2764	Ministerio de trabajo	2022	Instrumentos para la evaluación de riesgo Psicosocial	Evaluación de riesgos psicosociales para las madres cabeza de familia
LEY 2292	Función publica	2023	Acciones afirmativas para las mujeres cabeza de familia	Ley para las madres cabeza de familia que se encuentran privadas de la libertad.
Circular 0026	Ministerio de trabajo	2023	Prevención y atención del acoso laboral y sexual, la violencia basada en género contra las mujeres y las personas de los sectores sociales LGBTIQ+	Atención al acoso laboral de las mujeres

Figura 2. En esta figura se encontrará las leyes, resoluciones decretos y circular relacionadas con problemas de estrés, ansiedad y depresión en madres cabeza de hogar.

Estado del arte

Ceballos (2011), en México, desde un enfoque cualitativo utilizando una metodología fenomenológica, tuvo como finalidad estudiar el significado de la experiencia de ser madre soltera. Este enfóquese direcciona en comprender las experiencias subjetivas de ser madres solteras por medio de entrevistas semiestructuradas para la recolección de datos y preguntas cerradas, y espacio para que las madres solteras expresaran sentimientos y pensamientos de su labor. Estas entrevistas fueron grabadas para mayor análisis de los resultados, los cuales arrojaron que las madres solteras en México sufren de estigmatización y discriminación tanto en el ámbito social como laboral, lo cual genera un impacto emocional negativo y físico. El resultado destacado del análisis de Ceballos (2011) es la complejidad de la experiencia de ser madres solteras y la falta de redes de apoyo que hace más difíciles las actividades.

Lara Nunes, Lemos y Nunes (2013), en Portugal, realizaron un estudio que tuvo como objetivo analizar las relaciones entre el estrés parental. Se usó un enfoque cuantitativo que permitió medir y analizar variables con estadísticas, recolectando datos en la población de madres solteras en Portugal. Se usó el instrumento de cuestionario de estrés parental, el cual incluye ítems que evalúa las percepciones de los padres sobre la crianza, la vida social y laboral, teniendo en cuenta los estados socioeconómicos de los encuestados. Los resultados arrojados indicaron que los padres que percibían mayor apoyo en su entorno experimentaban menos estrés laboral y en la crianza. En este estudio se encontraron diferencias basada en los factores socioeconómicos de la población, ya que los padres con menos recursos económicos y menos nivel educativo reportan más estrés en la vida laboral.

Palheta da Silva, et al (2019) realizaron un estudio en Brasil que tuvo como objetivo investigar las posibles asociaciones entre la pobreza, sus dimensiones y el estrés de las madres y padres. Este tuvo un enfoque cuantitativo que evalúa las asociaciones pobreza, oportunidades sociales y laborales, y el estrés parental. Esto se realizó por medio de instrumentos de cuestionarios para las mediciones sobre niveles educativos, condiciones laborales, sociales y económicas. De igual manera, se midió el nivel de estrés por medio de la metodología Parenting Stress Index (PSI), que mide diferentes aspectos del estrés relacionados con la crianza. Los resultados arrojados fueron que, a mayor nivel de pobreza y falta de educación se genera mayor inestabilidad laboral, lo que con lleva a un aumento del estrés por parte de las madres solteras.

En Perú otra investigación realizada por Tacca, Alva y Chire (2020) tuvo la finalidad de conocer la relación entre el estrés parental y las actitudes de las madres solteras hacia la relación con los hijos. Se uso un enfoque cuantitativo de diseño correlacional entre variables de estrés parental y la vida de la población. Se usó la metodología de Parenting Stress Índex (PSI), ya que esta herramienta evalúa los diversos aspectos del estrés. Los resultados fueron aptitudes negativas de las madres en términos de afectividad y disciplina hacia sus hijos, ya que presentan mayor importancia a factores labores y sociales.

Un estudio realizado por la Universidad Estatal de Ohio Estados unidos en mayo de 2022 investigó el agotamiento parental, particularmente exacerbado por la pandemia de COVID-19, donde muchos padres tuvieron que trabajar en casa y repartir sus actividades con las del hogar, La metodología que se uso fue cualitativa del estudio incluyó una encuesta realizada entre enero y abril de 2021, que recopiló datos sobre el impacto del agotamiento en padres y sus hijos. Utilizaron una escala de 10 ítems, denominada Working Parent Burnout Scale, para medir los niveles de agotamiento parental (Ohio State Nursing) (Ohio State Health). Los resultados arrojaron que el 68% de las mujeres reportan agotamiento físico y mental en comparación con

el 42% de los hombres lo cual demostró un impacto elevado en la salud mental de las mujeres como ansiedad y depresión aumentando las conductas adictivas y problemas de sueño.

Universidad Cooperativa de Colombia por Garavito (2019), realizo una investigación denominada 'Estrés Laboral en Colombia', usó una metodología cuantitativo con un diseño descriptivo en una población de madres solteras en diversas religiones del país, por medio de cuestionarios de manera presencial y en línea con el objetivos de relacionar factores sociales con los mentales; los resultados más importantes fueron altos niveles de estrés en las madres solteras debido a la carga de responsabilidades y falta de apoyo social y económico, generando deterioro en la salud mental con síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento emocional.

Universidad Javeriana por Quiroz y Rodríguez (2017), realizaron una investigación sobre la "Experiencia emocional de las mujeres cabeza de hogar", quienes usaron una metodología cualitativa con un diseño de encuestas basadas en historias de vida con el fin de comprender la experiencia emocional de las mujeres cabeza de hogar utilizando categorías de análisis permitiendo así, un acercamiento subjetivo, íntimo y personal a la vida de estas mujeres. En la investigación participaron 3 mujeres cabeza de hogar, que viven en Bogotá y con hijo menores de 5 años.

Con base en las categorías antes mencionadas se encontró: que las madres afrontan en su día a día sentimientos de angustia, soledad, ansiedad, soledad y dificultad por el hecho de ser las únicas aportantes económicamente a sus hogares y respondientes de sus hijos, por la presión social y laboral a la que se enfrentan por su desempeñarse en una sociedad machista.

Politécnico Grancolombiano por Valbuena, Bernal, Tobón, Fernández (2021), realizaron una investigación sobre el "Estrés y ansiedad en madres cabeza de familia pandemia COVID.19", quienes usaron una metodología mixta, donde utilizaron modelos multi-fuente (recolección de diferentes fuentes) y enfoque multi-metodo (estrategia de investigación que

guía el uso de diferentes métodos, proceso y técnicas), la población fueron 30 mujeres entre los 40-60 años de estratos socioeconómicos vulnerables.

La entrevista semiestructurada, la autoevaluación de estrés y autoevaluación de ansiedad permitieron identificar que de la muestra (30 mujeres) 6 de ellas se encuentran en un estado muy alto de estrés, 4 de ellas se encuentran en un estado alto de estrés y finalmente 20 de las participantes se encuentran en un estado medio de estrés.

Respecto del nivel de riesgo de estrés se identificó con los instrumentos aplicados que 67% de la población se encuentra en un nivel moderado y 33% se encuentra en un nivel de riesgo alto.

Respecto de la autoevaluación de ansiedad se obtuvo: 10 participantes están en un nivel superior al promedio (33%), 5 participantes están a nivel promedio (17%) y 15 participantes están en el nivel debajo del promedio (50%).

Luego de la aplicación de los instrumentos y su análisis de manera general; podemos evidenciar que la población evaluada mediante estos se encuentra en un margen de riesgo moderado a alto tanto en los niveles de estrés como en los niveles de ansiedad.

Universidad Santo Tomas por Martínez, Muñoz y Sastoque (2018), realizan investigación enmarcada en “Historia y narrativas familiares en diversidad de contextos” la cual pretendió comprender la perdida entre las madres cabeza de familia y su interacción con los sistemas de ayuda lo que generó en ellas vulnerabilidad por exposición a maltrato, discriminación o abandono percibiendo perdida de capacidades propias como lo son la dignidad, tranquilidad y la seguridad. Trabajaron desde una perspectiva de análisis crítico implementando matrices de análisis, grabaciones, guiones y escenarios conversacionales, este proceso permitió evidenciar las experiencias entre las perdidas tangibles e intangibles que experimentaron las madres

cabeza de familia en situaciones de vulnerabilidad y así mismo las prospectivas de construcción vitales para ellas.

Haciendo uso de las estrategias de conversación entre los actores participantes (familias e investigadores) se logra aproximación a la realidad vivida por las madres cabeza de familia en la experiencia enfocada hacia la pérdida del conyugue y su hábitat quienes mediante relatos mostraron el significado de sus vivencias, el cambio en sus estructuras y dinámicas familiares, sus contextos relacionales y sus procesos de adaptación y evolución.

La aplicación de matrices las cuales se generaron por categorías de las siguiente manera: orden explicativo y teórico (se basa en conceptos utilizados para explicar fenómenos clínicos y su intervención en el estudio), orden ideológico y simbólico (indaga experiencias investigativas , los diseños, los procesos, los datos cualitativos o cuantitativos así como las conclusiones generadas en torno a problemas tratados con personas y familiares donde se llevó a cabo la investigación) y finalmente el dominio pragmático (identifica y describe de forma analítica los procedimientos y aportes metodológicos y técnicos implementados).

Marco metodológico

Enfoque

El enfoque de la investigación es cualitativo- exploratorio, dado que es el que más se ajusta a las características propias de esta investigación, puesto que el propósito es comprender a profundidad las experiencias personales de una madre cabeza de hogar y estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, las emociones que experimenta, su percepción sobre el estrés, la ansiedad y la depresión, y como enfrenta estas situaciones en su diario vivir.

El enfoque cualitativo según Hernández, Fernández y Baptista (2014), se "utiliza principalmente para descubrir y afinar preguntas de investigación, así como para interpretar el significado de los fenómenos, explorar una realidad que aún no está bien delimitada o para describir las experiencias y puntos de vista de los participantes de un estudio" (p.8).

Alcance

El alcance de la investigación es de tipo cualitativa-exploratoria dado que, con esta investigación pretendemos conocer los factores de riesgo psicosocial asociados a los niveles de estrés, ansiedad y depresión percibidos por una madre cabeza de hogar estudiante del programa de Administración en Seguridad y Salud en el trabajo de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en su rol como madre, trabajadora y estudiante; del cual se quiere conocer las características y perfiles que cumple la madre cabeza de hogar para generar un análisis completo de la problemática establecida.

Con el estudio exploratorio se pretende identificar patrones y tendencias que permitan tener información completa sobre los padecimientos de una madre cabeza de

hogar en los diferentes roles que desempeña en su día a día estudiando los fenómenos que influyen y que corresponde a los factores de riesgo psicosocial como los niveles de estrés, ansiedad y depresión que padecen.

El enfoque cualitativo-exploratorio se enfoca en describir características que profundizan un fenómeno o población sin intervenir, en el caso de esta investigación se enfoca en conocer las vivencias, los pensamientos y los sentimientos de la madre cabeza de hogar. Según Maxwell (2004), "los estudios cualitativos-exploratorios permiten que se generen las investigaciones o estudios mediante enfoques interactivos y flexibles que ayudan a los investigadores a obtener una comprensión más profunda del fenómeno estudiado y a generar hipótesis para estudios posteriores".

Población:

La población objeto de esta investigación es una madre cabeza hogar, trabajadora y estudiante de 9 cuatrimestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios del programa de Administración en Seguridad y Salud en el trabajo de Madrid, Cundinamarca.

Es una mujer de 32 años madre soltera de un niño de 7 años estudiante de grado segundo de primaria con el cual convive únicamente; su vinculación laboral es mediante un contrato a término indefinido en horario de 8 am a 6 pm de lunes a viernes; en una organización a nivel nacional de aproximadamente 24.000 trabajadores.

El cargo que desempeña es el de analista de reporte de accidente de trabajo; pero se evidencia que la responsabilidad impartida es superior a la expuesta en su contrato laboral debido a su antigüedad laboral de 6 años.

Esta madre cabeza de hogar fue escogida para este estudio de caso de investigación debido a que se evidencio que en el último año ha desmejorado sus condiciones de salud generando un

diagnóstico médico de fibromialgia, cefaleas, deficiencia en sueño que conllevaron a un periodo de incapacidad medica significativa y medicación con algunos antidepresivos.

En el análisis que se hace de la situación expuesta se evidencia que esta madre cabeza de hogar sufre de acoso laboral dado que su jefe inmediato le solicita reportar accidentes de trabajo fuera de su horario laboral, generando presión excesiva para el cumplimiento de sus funciones propias y adicionales a su cargo, también manifiesta que hay maltrato verbal de parte de él generando discriminación por características propias de las mujeres que no interfieren en el desarrollo laboral pero que si menosprecian a la afectada, entre otros.

Estas situaciones han desencadenado en la madre cabeza de hogar sentimientos de angustia, abatimiento, molestia entre otros al sentir que no puede cumplir a cabalidad con las responsabilidades de su bienestar emocional, económico y familiar ya que su hijo depende en todos los aspectos de su vida de ella.

Durante los últimos años ella decidió estudiar para ser profesional en seguridad y salud en el trabajo en la Corporación Universitaria Minuto de Dios de Madrid Cundinamarca, con el fin de darle un mejor futuro a su hijo; esto le genera una carga adicional a las responsabilidades que ya tiene en su diario vivir y por las situaciones descritas anteriormente deserto de continuar con sus estudios y se evidencia que padece de ansiedad, depresión y estrés.

Instrumentos

Para la presente investigación se utilizará el Inventario de Depresión y Ansiedad de Beck y el instrumento DASS 21 para medir la depresión, ansiedad y estrés, además se utilizará una entrevista de preguntas abiertas semiestructuradas.

El Inventario de Ansiedad de Beck es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos.

El cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

Significado	**Puntaje**
Ansiedad baja	0-21
Ansiedad moderada	22-35
Ansiedad severa	**Mas 36**

Nota: la tabla muestra el puntaje de ansiedad.

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a "en absoluto", 1 a "levemente, no me molesta mucho", 2 a "moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo" y la puntuación 3 a "severamente, casi no podía soportarlo".

La puntuación total es la suma de las de todos los ítems.

El DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scales-21) es un instrumento de evaluación psicológica que mide los niveles de depresión, ansiedad y estrés en individuos. Fue desarrollado por Lovibond y Lovibond en 1995.

Este cuenta con las siguientes características Estructura: 21 ítems divididos en 3 subescalas: Depresión 7 ítems, Ansiedad 7 ítems y estrés 7 ítems lo cual arroja un tipo de respuestas a Escala

Likert de 4 puntos (0-3) una puntuación entre rango de 0 a 63y su duración de ejecución está desde 5 a 10 minutos aproximadamente.

Para la interpretación de los resultados se debe basar en la siguiente tabla multiplicando por 2 la suma obtenida:

Significado	**Depresión**	**Ansiedad**	**Estrés**
Normal	0-9	0-7	0-14
Leve	10-13	8-9	15-18
Moderado	14-20	10-14	19-25
Grave	21-27	15-19	26-33
Extremadamente grave	28+	20+	34+

Nota: la tabla muestra la clasificación por nivel de los trastornos de estrés, ansiedad y depresión.

Tabla de objetivos

Objetivo general	**Objetivos específicos**	**Actividades**	**Instrumento**	**Población o muestra**
Conocer los factores de riesgo psicosocial asociados a los niveles de estrés, ansiedad y depresión que vive una estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios estudiante del programa Administración	Comparar los niveles de estrés, ansiedad y depresión laboral que vive una madre cabeza de hogar.	Establecer comunicación presencial con la madre cabeza de hogar elegida para la investigación.	Aplicación Inventario de DASS 21	Madre cabeza de hogar.

en seguridad y salud en el trabajo como madre cabeza de hogar.				
	Interpretar las causas del estrés, ansiedad y depresión laboral en una madre cabeza de hogar trabajadora y estudiante de la UNIMINUTO.	Recolección de la información correspondiente a los antecedentes personales, laborales de la madre cabeza de hogar.	Aplicación entrevista a la madre cabeza de hogar. Tabulación de datos	Madre cabeza de hogar.
	Diseñar estrategias de apoyo para las madres cabeza de familia que padecen de estrés, ansiedad y depresión laboral	Apoyo de expertos para la generación de estrategias para la madre cabeza de hogar.	Protocolo de acciones generales. Apoyo externo de psicólogo para manejo a modo personal. Actividades de integración e intervención a modo personal.	

Figura 3. En esta tabla se describen el objetivo general, los objetivos específicos, actividades, instrumentos utilizados y población.

Resultados

Para el caso de estudio se hizo la aplicación de los instrumentos: Inventario de ansiedad de Beck, Inventario de depresión de Beck, Dass 21 y entrevista semiestructurada de preguntas abiertas; estos instrumentos se aplicaron con la respectiva declaración de consentimiento.

La validación de los instrumentos: Inventario de ansiedad y depresión de Beck y el DASS 21 fue realizada por parte de la psicóloga Gilma Rocío Peña Meneses, especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo quien acompaño el proceso de aplicación de los instrumentos antes descritos

ejerciendo el papel de docente del semillero SESAME (año 2024) los cuales se encuentra relacionados en los anexos de esta investigación, donde encontramos los siguientes resultados:

En la presente tabla se presentan los resultados de la aplicación del instrumento DASS 21 aplicado a la madre cabeza de familia sujeto de esta investigación:

Categorías	**Color**
Normal	
Leve	
Moderado	
Severo	
Extremo	

Nota: *La tabla explica los colores aplicados a la interpretación de los resultados.*

Tabulación de resultados

Categoría	**Resultado**
Depresión	20/42
Ansiedad	28/42
Estrés	42/42

Figura 4: *tabla de presentación de resultados de aplicación test DASS 21.*

Con base en los resultados obtenidos en la aplicación de la prueba DASS 21 se evidencia que la madre cabeza de hogar participante de esta investigación, presenta un nivel severo ya que dio como resultado un puntaje de 20/42 respecto de la depresión y niveles extremos dando como resultado un puntaje de 28/42 para la ansiedad y 42/42 para el estrés.

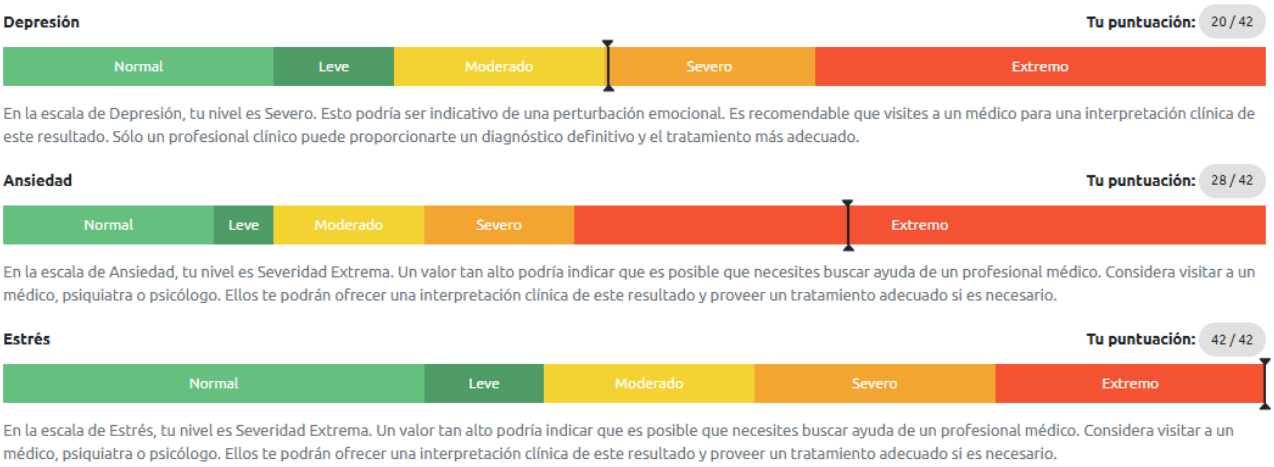


Figura 5: *Resultado aplicación DASS21 en página IQ. Test.* [IQ Test (personalitieslab.com)]

Con base en el puntaje arrojado en el diligenciamiento del Inventario de depresión de Beck por parte de la persona sujeta al caso de estudio encontramos un puntaje de 24 puntos, con este resultado se deduce que, la persona se encuentra en una escala **Moderada** de depresión.

En el caso de la aplicación del Inventario de ansiedad de Beck con base en el puntaje arrojado en el diligenciamiento del cuestionario por parte de la persona sujeta al caso de estudio encontramos un puntaje de 30 puntos, con este resultado se deduce que, la persona se encuentra en una escala ***Grave*** de ansiedad.

Entrevista semiestructurada

El instrumento fue diseñado por un profesional experto en psicología clínica que baso la entrevista en un número determinado de preguntas por categorías según los objetivos planteados en la presente investigación. Para explorar de manera cualitativa las experiencias, percepciones y necesidades de la madre cabeza de hogar en las distintas dimensiones de su vida, esta entrevista realizada de manera presencial y auto diligenciada por la persona objeto de la investigación fue tiene como propósito analizar la sobrecarga de los factores psicosociales, la salud mental, las redes de apoyo, la dinámica familiar, las estrategias de afrontamiento y la proyección personal. Todo ello

en coherencia con los objetivos planteados en el proyecto y mediante preguntas abiertas que favorecen la expresión libre de la madre cabeza de hogar. La entrevista se clasificó en las siguientes categorías:

Contexto personal y percepción de carga: análisis de la rutina diaria, actividades que generan cansancio y disponibilidad de tiempo personal.

Estado emocional y síntomas: identificación de cambios en el estado de ánimo, el sueño y el apetito.

Contexto laboral y académico: estudio de las fuentes de estrés, la percepción de carga laboral y posibles experiencias de acoso.

Red de apoyo y relaciones personales: valoración del apoyo familiar, la disponibilidad de personas cercanas y el manejo de situaciones difíciles.

Relación materna y dinámica familiar: exploración del vínculo con el hijo, la presencia en su vida y los sentimientos de culpa asociados.

Estrategias de afrontamiento y resiliencia: formas de manejar el estrés y actividades que favorecen el bienestar personal.

Proyección personal y deseos de cambio: metas a corto, mediano y largo plazo, necesidades de apoyo y proyecciones futuras en los ámbitos sentimental, laboral y social.

El siguiente análisis refleja los resultados de una encuesta de preguntas abiertas, cuyo objetivo es identificar factores de estrés, gestión del tiempo y estrategias de afrontamiento en la vida diaria de la persona encuestada. Las preguntas abarcan aspectos relacionados con las actividades cotidianas, las responsabilidades laborales, familiares y educativas, así como las emociones y la efectividad de las técnicas que utilizan para lidiar con el estrés.

A continuación, se presenta una tabla con las preguntas principales de la encuesta y un resumen de los posibles resultados obtenidos.

Preguntas	**Resultado**
¿Cómo describirías un día típico en tu vida?	Rutinas ocupadas diariamente
¿Qué situaciones o actividades te generan más estrés en tu día a día?	Carga laboral, responsabilidades familiares, falta de tiempo y multitareas.
¿Cómo afecta el hecho de ser madre, trabajadora y estudiante a la gestión de tu tiempo?	Se destaca la dificultad de equilibrar estas responsabilidades, lo que provoca una sobrecarga de tareas y reduce el tiempo para el autocuidado.
¿Sientes que tienes tiempo suficiente para cumplir con todas tus responsabilidades? ¿Por qué?	Se expresa que no dispone del tiempo necesario, debido a una gran cantidad de compromisos y la sensación de estar constantemente apurada o con agenda sobrecargada.
¿Con qué frecuencia te sientes abrumada por tus responsabilidades?	Las respuestas tienden a indicar que se siente abrumada con frecuencia, en especial por la acumulación de tareas y la falta de tiempo para descansar o relajarse.
¿Existen momentos en los que te sientes incapaz de relajarte o desconectarte de tus preocupaciones?	Se menciona que es común sentir la incapacidad de desconectar, incluso en momentos de descanso, debido a la cantidad de tareas pendientes y las preocupaciones relacionadas con el futuro.
¿Qué estrategias utilizas para lidiar con el estrés o la ansiedad que experimentas?	Varían, pero incluyen desde técnicas de respiración, pausas breves, hasta actividades recreativas como ejercicio, escuchar música o hablar con familiares y amigos.
¿Qué cosas te ayudan a sentirte mejor o a relajarte cuando te sientes abrumada?	La respuesta incluye el ejercicio físico, pasar tiempo en la naturaleza, desconectar de dispositivos electrónicos, y compartir tiempo con seres queridos como las principales formas de relajarse.
¿Con qué frecuencia sientes que tus esfuerzos para manejar el estrés son efectivos?	Muchas personas sienten que sus esfuerzos no siempre son efectivos, y que a veces requieren más apoyo o nuevas técnicas para gestionar el estrés de manera más eficaz.

Figura 6: *Tabla de presentación de resultados de aplicación de entrevista preguntas abiertas.*

A partir de la literatura consultada.

Análisis de los resultados

Para dar respuesta al primer objetivo se realizó la aplicación del instrumento DASS-21 en el cual se evidencia que la madre cabeza de hogar presenta nivel severo de depresión que genera perturbación emocional, nivel extremo en ansiedad y estrés que genera la consecución inmediata de ayuda profesional en psicología.

Para lograr el segundo objetivo se llevó a cabo una entrevista de preguntas abiertas enfocada en estrés, ansiedad, depresión y afrontamiento; los resultados obtenidos permiten identificar que un día típico en su vida es estresante, que en sus actividades en general lo que más le genera estrés es la falta de tiempo y el exceso de trabajo, no cuenta con una red de apoyo lo que le genera estrés por falta de tiempo para cumplir con todo lo proyectado en la parte personal y laboral, generando sentimientos de agotamiento para la madre cabeza de hogar porque no cuenta con un espacio de descanso generándole dificultad para conciliar el sueño.

Para alcanzar el tercer objetivo con el fin de buscar estrategias para mitigar el estrés, ansiedad y depresión en la madre cabeza de hogar se realizó el apoyo consultando con expertos en psicología los cuales indicaron actividades a modo personal que debe realizar la madre cabeza de hogar para mitigar los factores de riesgo psicosocial que generan estrés, ansiedad y depresión.

Buscando diseñar estrategias de apoyo para la madre cabeza de hogar que padece de estrés, ansiedad y depresión se propone las siguientes actividades de psicoeducación:

Implementar espacios de esparcimiento con las personas allegadas a ella (familia, amigos, compañeros del trabajo, compañeras de la universidad e hijo).

Implementar hábitos saludables tanto físicos como mentales, buscando ocupar su tiempo de una manera sana por medio del deporte, creatividad, actividades de hobby, proyectando su vida a corto, mediano y largo plazo para de esta manera pueda llegar a equilibrar sus emociones.

Generar espacios que le permitan a modo personal comprender sus emociones y permitirle expresarlas de manera adecuada ya que, es una persona extrovertida y suele brindar información muy personal fuera de su círculo social lo que conlleva a ser juzgada.

Esto le permitirá desarrollarse de una manera adecuada en todos los ámbitos de su vida.

Se busca también generar espacios de terapia familiar con su hijo, que les permita conocerse y desempeñar de una manera asertiva su papel de la mono parentalidad que conviven.

En conclusión, para alcanzar el objetivo general, se presentan los factores de riesgo psicosocial asociados a los niveles de estrés, ansiedad y depresión que vive una madre cabeza de hogar, trabajadora y estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios estudiante del programa Administración en seguridad y salud en el trabajo con base en la aplicación del instrumento DASS-21 y la entrevista de preguntas abiertas:

Factores individuales

Su estado civil al no contar con una pareja estable genera en la madre cabeza de hogar falta de amor propio, inseguridad y estabilidad.

Economía bajos ingresos que generan situaciones constantes de ansiedad y estrés por la falta de recursos para el sustento de sus necesidades cotidianas.

Factores familiares

Carga emocional los sentimientos de agobio al tener que cuidar sola de un menor de edad sin una red de apoyo.

Red de apoyo ausencia de una red de apoyo dado que su familia está dispersa en diferentes lugares de Colombia lo que ha generado distanciamiento con sus allegados.

Factores laborales:

Acoso laboral exigencias fuera del horario laboral, mala remuneración, mal trato verbal entre otros.

Factor Psicológico:

Falta de afrontamiento ante situaciones personales o laborales que influyen en los comportamientos diarios de la madre cabeza de hogar estudiante y trabajadora.

Baja autoestima esta no le permite tener relaciones sanas en la parte amorosa lo que le genera situaciones de ansiedad y afecta su salud mental y fisca.

Discusión

En la recopilación de datos encontramos los siguientes resultados:

CUESTIONARIO	RESULTADO	PONDERACION
DASS 21	20/42 – 28/42 – 42/42	SEVERA
INVENTARIO DEPRESION BECK	24	MODERADA
INVENTARIO ANSIEDAD BECK	18	LEVE
ENTREVISTA PREGUNTAS ABIERTAS	NO APLICA	ALTO NIVEL DE RIESGO PSICOSOCIAL

Colocando en contexto los datos suministrados por la persona que participa en este estudio de caso estos corresponden a una madre cabeza de hogar que combina los roles que desempeña en su diario vivir como madre, trabajadora y estudiante y la cual presenta unos resultados altos respecto de los instrumentos utilizados en la presente investigación.

Analizando los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos encontramos una depresión moderada (24 en el Inventario de Depresión de Beck), la cual lleva a la madre cabeza de hogar participante de este estudio a tener sentimientos persistentes de tristeza, baja motivación, culpa e insatisfacción personal. Según Beck, Rush, Shaw y Emery (1979), la depresión se caracteriza por una visión negativa del yo, del mundo y del futuro, lo cual genera una triada cognitiva que perpetúa el estado emocional depresivo y reduce la capacidad de la persona para afrontar demandas personales y sociales.

Respecto de los resultados correspondientes a la ansiedad la cual presenta sintomatología y está catalogada como leve (18 en el Inventario de Ansiedad de Beck). Aunque no es grave, este resultado refleja en la madre cabeza de hogar participante de este estudio de investigación sentimientos de preocupación constante, síntomas físicos intensos que pueden estar representados en palpitaciones, tensión miedo entre otros, encontramos en la literatura que, Según Aaron T. Beck, la ansiedad se basa en una percepción distorsionada del peligro, donde el individuo sobrevalora las amenazas y subestima su capacidad para afrontarlas. Este patrón de pensamiento genera una reacción de hipervigilancia y malestar físico constante, característico de los trastornos de ansiedad (Beck & Emery, 1985).

El instrumento correspondiente a la entrevista de preguntas abiertas se revela que la madre cabeza de hogar objeto de este estudio presenta un alto nivel de riesgo psicosocial llevado por la sobrecarga de roles el cual enfrenta en su diario vivir además de la carga laboral que la lleva a una situación de pluriempleo y responsabilidades personales que le generan un afán por cumplir con todo y no dedica tiempo así misma y a su hijo.

En la parte laboral nos manifiesta por medio de la entrevista de preguntas abiertas que la alta exigencia y falta de control en su trabajo genera peticiones urgentes que demandan atención

inmediata y también se presenta un historial de acoso laboral del que fue víctima por su anterior jefe lo cual la llevo a tener sentimientos de miedo e inseguridad para llevar a cabo sus funciones laborales.

Respecto de su salud mental y síntomas físicos manifiesta mediante la encuesta que presenta un estado de ánimo bajo y sentimientos de soledad, físicamente el estrés le ha provocado problemas en su piel como la rosácea y urticaria entre otros además de la fatiga, irritabilidad y alteraciones de apetito y sueño, también se manifestó una falta de red de apoyo ya que la única persona con la que habla constantemente es con su madre y ella la juzga constantemente estas situaciones la afectan significativamente en su salud mental y por ende se afecta la relación con su hijo por la falta de calidad de tiempo con él y le genera sentimientos de culpa y frustración..

Con base en la información antes descrita, podemos interpretar que la sobrecarga de roles que padece la mujer participante de este estudio como lo son ser madre, estudiante y trabajadora genera altos niveles de estrés que son crónicos, además, la posibilidad de que esta mujer tenga escasez de apoyo social y económico aumenta el riego emocional al que está expuesta, generando también sentimientos de culpa por la falta de cumplimiento en todas las actividades que debe desarrollar en su diario vivir sin tener un espacio de descanso o de reflexión para ella.

En la recopilación de artículos utilizados en la presente investigación sobre el estrés, ansiedad y depresión en madres cabezas de hogar en los diferentes contextos de su vida diaria se evidencian hallazgos relacionados con la investigación presentada en este documento; que se ve enfocada a los factores de riesgo psicosocial que generan estrés, ansiedad y depresión y que, aplicados al caso de estudio objeto de esta investigación correspondiente a una madre cabeza de hogar, trabajadora y estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios estudiante del programa Administración en seguridad y salud en el trabajo se determina que está relacionada con el factor económico, social y de salud mental.

En las investigaciones, los métodos utilizados fueron los cualitativos que corresponden a estudio de caso, narrativas y relatos de vida, entrevistas entre otros; en esta investigación se utilizaron el instrumento DASS-21, entrevista de preguntas abiertas e inventario de depresión y ansiedad de Beck donde se determina que, el estrés y la ansiedad son problemas significativos y de la actualidad para la madre de hogar, la falta de una red de apoyo social y familiar, la carga de responsabilidades laborales, dificultades económicas por la brecha salarial a la que es sometida y los obstáculos educativos a los que se enfrenta son fuentes importantes de estrés y ansiedad que con llevan al deterioro físico de la madre cabeza de hogar y de su salud mental generando depresión.

Referente a las diferencias entre los casos estudiados y la investigación propuesta se determina que: en México, las madres solteras enfrentan estigmatización, discriminación social y laboral por su condición propia de ser madres cabeza de hogar; en Portugal, los padres que perciben mayor apoyo en su entorno experimentan menos estrés laboral y en la crianza de sus hijos generando diferenciación respecto de América Latina; en Brasil, la pobreza y la falta de educación están relacionadas con niveles más altos de estrés y ansiedad.

Por último en Colombia se evidencia en los estudios que las madres cabeza de hogar no cuentan con apoyo psicosocial, laboral, educativo donde se presentan situaciones extremas de pobreza o de enfermedad, ejemplo de esto es la pandemia del COVID-19 las cuales no les permite cumplir sus obligaciones maternales (cuidado de sus hijos) y laborales (disminución de la economía) generando situaciones de agotamiento, estrés, angustia y deterioro de las relaciones laborales, personales y convivenciales con sus hijos.

Conclusiones

Como primera conclusión se puede deducir que, la madre cabeza de hogar enfrenta una presión constante al tratar de equilibrar las demandas que generan los diferentes roles que desempeña en su diario vivir como lo es ser madre, trabajadora y estudiante, esta sobrecarga genera altos niveles de estrés, ya que cada una de las áreas de su vida requiere tiempo energía y dedicación.

Como segunda conclusión se evidencia que, la madre cabeza de hogar genera para sí, expectativas y autoexigencia para cumplir a cabalidad con todo lo que tiene a su cargo; estas expectativas aumentan el estrés y la ansiedad ya que le imponen la necesidad de ser eficientes tanto en lo laboral como en su hogar; la autoexigencia genera sentimientos de insuficiencia cuando la madre cabeza de hogar no cumple con las demandas impartidas aumentando la ansiedad y desesperanza.

Como tercera conclusión se reconoce que la falta de tiempo y autocuidado genera en la madre cabeza de hogar problemas en su salud física y mental, esto debido a que sacrifica su cuidado personal al priorizar las necesidades de su hijo; generando agotamiento y falta de bienestar lo que la conlleva a sufrir de estrés crónico, ausencia de sueño y ansiedad.

Como cuarta conclusión se percibe que la madre cabeza de hogar utilizada en esta investigación no cuenta con una red de apoyo tanto familiar como social lo que ha generado aislamiento y situaciones extremas de estrés dado que no tiene en quien apoyarse en los momentos de dificultad que presenta en su diario vivir, esto generando una carga excesiva que no puede soportar por si sola lo que genera estrés y ansiedad.

Referencias

American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.). Arlington, VA: Asociación Estadounidense de Psiquiatría.

Apéndice 2 - Escala de Estrés de Depresión por Ansiedad (DASS 21). (s/f). Mundial. Rugby. Recuperado el 25 de septiembre de 2024, de https://passport.world.rugby/es/bienestar-del-jugador/perspectiva-un-recurso-de-salud-mental-para-medicos-de-equipos/apendices/apendice-2-escala-de-estres-de-depresion-por-ansiedad-dass-21/

Ayuda Psicológica en línea. (s.f.). Orientación practica en piscología y salud mental. Ayuda Psicológica en línea, Psicólogos en internet. https://ayuda-psicologica-en-linea.com/psicologia-pdf/inventario-ansiedad-beck-bai/.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.

Cassia Palheta da Silva, I., Costa Cunha, K., Leal Soares Ramos, E. M., Ramos Pontes, F. A., & Souza da Costa Silva, S. (2019). Estrés parental en familias pobres. Psicología Estudios, 24, 1-15. https://doi.org/10.4025/1807-0329e40285

Castro Zubieta, J. P. (2020). Proyecto desarrollo documental lazos y luchas historias de vida de mujeres cabeza de hogar una mirada crítica y reflexiva [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás de Aquino]. Repositorio USTA. https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/28424/2020jennycastro.pdf

Cifuentes Cano, B. R., & Montes Barrientos, E. (2003). Caracterización del estrés como riesgo psicosocial en la mujer cabeza de familia [Trabajo de grado, Universidad Nacional

Abierta y a Distancia]. Repositorio UNAD. https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/19867/brcifuentesc.pdf?sequence=1

Clínica Las Condes – Líder en Atención. (s/f). Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Geriatria/Inventario-de-Ansiedad-de-Beck

DANE. (2020). Boletín estadístico empoderamiento económico de las mujeres en Colombia. https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/publicaciones/Boletin-Estadistico-ONU-Mujeres-DANE-marzo-2020.pdf

Duran, M. M. (2013). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Revista Nacional de Administración, 1(1), 71-84. https://doi.org/10.22458/rna.v1i1.285

Fondo de Riesgos Laborales. (s/f). Glosario. https://www.fondoriesgoslaborales.gov.co/glosario/

Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. Psychological Medicine, 9(1), 139-145. http://EspectroAutista.Info/tests/emotividad/bienestar-emocional/GADS

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.

IQ Test. (s/f). Test DASS-21. Personalities Lab. https://www.personalitieslab.com/tests/dass-21

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales (2ª ed.). Psychology Foundation.

Martínez Pareja, R. E., Muñoz López, A. F., & Sastoque Rodríguez, M. A. (2018). Madres cabeza de familia: experiencia de pérdida y construcción de prospectivas vitales [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás de Aquino]. Repositorio USTA. http://dx.doi.org/10.15332/tg.mae.2017.00556

Pearson, C. (2022). Nuevo informe, la mayoría de los padres que trabajan están agotados; cómo detectar señales y obtener ayuda. La Nación. https://www.lanacion.com.ar/salud/nuevo-informe-la-mayoria-de-los-padres-que-trabajan-estan-agotados-como-detectar-senales-y-obtener-nid18052022/

Quiroz Cañizares, J. A., & Rodríguez Chávez, N. (2017). Experiencia emocional de mujeres madres cabeza de familia [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Javeriana. https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/35140/EXPERIENCIA%20EMOCIONAL%20DE%20MUJERES%20MADRES%20CABEZA%20DE%20FAMILIA.pdf?sequence=4

Rodríguez Andrade, J. J., Trujillo Farfán, V. M., & Valderrama Guacarí, P. A. (2015). Estrés parental en hijos de madres solteras del centro educacional Altos de la Florida (Soacha) [Anteproyecto de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio UCC. https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/8be0413a-cf58-462a-8763-5e75f7d83ab3/content

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill.

Tacca Huamán, D. R., Alva Rodríguez, M. A., & Chire Bedoya, F. (2020). Estrés parental y las actitudes de las madres solteras hacia la relación con los hijos. Revista de Psicología,

23, 51-66. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000100005&script=sci_abstract

Velásquez, S. P. (s/f). Ser mujer jefa de hogar en Colombia. Revista Virtual, 4(2). https://sitios.dane.gov.co/revista_ib/html_r8/articulo4.html

Anexos

Anexo 1

UNIMINUTO Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos
Bogotá - Cundinamarca - Boyacá

VERY GOOD

QS

ClinikLab

DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación *durante la semana pasada*. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

Dass-21 de "Clinik Lab" por Universidad Konrad Lorenz, (s.f.), http://cliniklab.konradlorenz.edu.co

Anexo 2

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre:.....Estado Civil..... Edad:..... Sexo.....
Ocupación ..... Educación:.....Fecha:.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. **Tristeza**
   0 No me siento triste.
   1 Me siento triste gran parte del tiempo
   2 Me siento triste todo el tiempo.
   3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. **Pesimismo**
   0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
   1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
   2 No espero que las cosas funcionen para mi.
   3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. **Fracaso**
   0 No me siento como un fracasado.
   1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
   2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
   3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. **Pérdida de Placer**
   0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
   1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
   2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
   3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. **Sentimientos de Culpa**
   0 No me siento particularmente culpable.
   1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos
Bogotá - Cundinamarca - Boyacá
VERY GOOD
QS

2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo
0 No siento que este siendo castigado
1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
2 Espero ser castigado.
3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.
0 Siento acerca de mi lo mismo que siempre.
1He perdido la confianza en mi mismo.
2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
3 No me gusto a mi mismo.

8. Autocrítica
0 No me critico ni me culpo mas de lo habitual
1 Estoy mas critico conmigo mismo de lo que solia estarlo
2 Me critico a mi mismo por todos mis errores
3 Me culpo a mi mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas:
0 No tengo ningun pensamiento de matarme.
1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo harta
2 Querria matarme
3 Me mataria si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto
0 No lloro mas de lo que solia hacerlo.
1 Lloro mas de lo que solia hacerlo
2 Lloro por cualquier pequeñez.
3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitacion
0 No estoy mas inquieto o tenso que lo habitual.
1 Me siento mas inquieto o tenso que lo habitual.
2 Estoy tan inquieto o agitado que me es dificil quedarme quieto
3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Perdida de Interes
0 No he perdido el interes en otras actividades o personas.
1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
2 He perdido casi todo el interes en otras personas o cosas.
3.Me es dificil interesarme por algo.

13. Indecision

0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
1Me resulta mas difícil que de costumbre tomar decisiones
2 Encuentro mucha mas dificultad que antes para tomar decisiones.
3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización
0 No siento que yo no sea valioso
1 No me considero a mi mismo tan valioso y util como solia considerarme
2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía
0 Tengo tanta energía como siempre.
1. Tengo menos energía que la que solia tener.
2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño
0No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
1*. Duermo un poco mas que lo habitual.
1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
2a Duermo mucho mas que lo habitual.
2b. Duermo mucho menos que lo habitual
3*. Duermo la mayor parte del dia
3b. Me despierto 1-2 horas mas temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad
0 No estoy tan irritable que lo habitual.
1 Estoy mas irritable que lo habitual.
2 Estoy mucho mas irritable que lo habitual.
3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito
0No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
1*. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
3*. No tengo apetito en absoluto.
3b. Quiero comer todo el dia.

19. Dificultad de Concentración
0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.



20. **Cansancio o Fatiga**
    0 No estoy mas cansado o fatigado que lo habitual.
    1 Me fatigo o me canso mas fácilmente que lo habitual.
    2Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solia hacer.
    3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoria de las cosas que solia hacer.

21. **Perdida de Interés en el Sexo**
    0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
    1Estoy menos interesado en el sexo de lo que solia estarlo.
    2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
    3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total: _____

Inventario de depresión de Beck de “Orientación practica de psicología y salud mental” por Ayuda Psicológica en línea, (s.f.), https://ayuda-psicologica-en-linea.com/psicologia-pdf/inventario-ansiedad-beck-bai/

Anexo 3

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Torpe o entumecido.	○	○	○	○
2	Acalorado.	○	○	○	○
3	Con temblor en las piernas.	○	○	○	○
4	Incapaz de relajarse	○	○	○	○
5	Con temor a que ocurra lo peor.	○	○	○	○
6	Mareado, o que se le va la cabeza.	○	○	○	○
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	○	○	○	○
8	Inestable.	○	○	○	○
9	Atemorizado o asustado.	○	○	○	○
10	Nervioso.	○	○	○	○
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11	Con sensación de bloqueo.	○	○	○	○
12	Con temblores en las manos.	○	○	○	○
13	Inquieto, inseguro.	○	○	○	○
14	Con miedo a perder el control.	○	○	○	○
15	Con sensación de ahogo.	○	○	○	○
16	Con temor a morir.	○	○	○	○
17	Con miedo.	○	○	○	○
18	Con problemas digestivos.	○	○	○	○
19	Con desvanecimientos.	○	○	○	○
20	Con rubor facial.	○	○	○	○
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21	Con sudores, fríos o calientes.	○	○	○	○

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) de "Orientación practica en Psicologia y salud mental" por Ayuda Psicológica en línea, (s.f.) https://ayuda-psicologica-en-linea.com/psicologia-pdf/inventario-ansiedad-beck-bai/

Anexo 4

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos
Bogotá - Cundinamarca - Boyacá

Entrevista semiestructurada

A continuación, pongo a su consideración las categorías y las preguntas que se desprenden de estas:

1. Contexto personal y percepción de carga

- ¿Cómo describirías un día en tu vida cotidiana?
- ¿Qué momentos del día se te hacen más difíciles? ¿Por qué?
- ¿Qué actividades te generan más cansancio físico o emocional?
- ¿Sientes que tienes tiempo para ti? ¿Qué harías si tuvieras más tiempo personal?

2. Estado emocional y síntomas

- ¿Cómo describirías tu estado de ánimo en los últimos meses?
- ¿Has notado cambios en tu sueño, energía o apetito recientemente? ¿En qué otras épocas de tu vida sientes que te ha sucedido?
- ¿En qué momentos de tu vida te sientes especialmente triste, ansiosa o sin esperanzas?

3. Contexto laboral y académico

- ¿Qué aspectos de tu trabajo o estudio te generan más presión o estrés?
- ¿Sientes que tus responsabilidades laborales superan lo establecido en tu contrato?
- ¿Has vivido experiencias que consideres como acoso laboral o

4. Red de apoyo y relaciones personales

- ¿Sientes que cuentas con personas a quienes puedas recurrir cuando te sientes mal?
- ¿Cómo ha influido la presencia o ausencia de apoyo familiar/social en tu salud emocional?
- ¿Cómo manejas las situaciones difíciles sin apoyo cercano?

5. Relación materna y dinámica familiar

- ¿Cómo describirías tu relación con tu hijo?
- ¿Sientes que no puedes estar tan presente como quisieras? ¿Especialmente en qué momentos?
- ¿Has sentido culpa por no poder cumplir con todo lo que quisieras en casa?

6. Estrategias de afrontamiento y resiliencia

- ¿Qué haces cuando sientes que el estrés te supera?
- ¿Hay algo que hayas intentado para sentirte mejor y no haya funcionado?
- ¿Qué actividades te ayudan realmente a calmarte o a sentirte bien contigo misma?

UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos
Bogotá - Cundinamarca - Boyacá
VERY GOOD
QS

7. Proyección personal y deseos de cambio

- ¿Cómo te gustaría verte dentro de seis meses o un año?
- ¿Qué cosas cambiarías en tu entorno para sentirte mejor emocionalmente?
- ¿Qué tipo de apoyo consideras más urgente o necesario para ti hoy?

Fundamentación teórica y metodológica

Las preguntas han sido elaboradas tomando como base los objetivos específicos del proyecto y alineadas con las siguientes categorías de análisis: sobrecarga de roles, factores psicosociales, salud mental, redes de apoyo, dinámica familiar, estrategias de afrontamiento y proyección personal.

Entrevista, de "Entrevista semiestructurada" por Luis Alberto Clavijo Moreno R.P 1.018.415.077 profesional en Psicología Clinica, (2025).