



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**

TEMA:

Sobrecarga de roles y estrategias de afrontamiento que usan las mujeres jefas de hogar. Estudio de caso de mujeres habitantes de la ciudadela Las Orquídeas, en la ciudad de Guayaquil

AUTORES:

Pineda Álvarez, Melanie Tatiana

Herrera Barreto, Carlos Alberto

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
Licenciado/a en Trabajo Social**

TUTOR:

Mtr. Muñoz Sánchez, Christopher Fernando

Guayaquil, Ecuador

4 de septiembre del 2025



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación **Sobrecarga de roles y estrategias de afrontamiento que usan las mujeres jefas de hogar. Estudio de caso de mujeres habitantes de la ciudadela Las Orquídeas, en la ciudad de Guayaquil**, fue realizado en su totalidad por **Pineda Álvarez, Melanie Tatiana y Herrera Barreto, Carlos Alberto**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciados en Trabajo Social**.

TUTOR (A)

f. 

Mtr. Muñoz Sánchez, Christopher Fernando

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. 

St. Omer Navarro, Vilma Noemí

Guayaquil, al 4 día del mes de septiembre del año 2025



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotros, **Pineda Álvarez, Melanie Tatiana y**
Herrera Barreto, Carlos Alberto

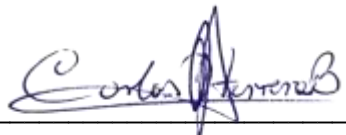
DECLARAMOS QUE:

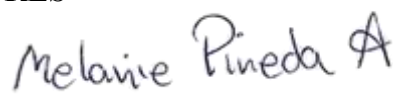
El Trabajo de Titulación, **Sobrecarga de roles y estrategias de afrontamiento que usan las mujeres jefas de hogar. Estudio de caso de mujeres habitantes de la ciudadela Las Orquídeas, en la ciudad de Guayaquil**, previo a la obtención del título de **Licenciado/a en Trabajo Social**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, al 4 día del mes de septiembre del año 2025

LOS AUTORES

f. 
Herrera Barreto, Carlos Alberto

f. 
Pineda Álvarez, Melanie Tatiana



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

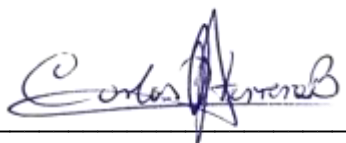
AUTORIZACIÓN

Nosotros, **Pineda Álvarez, Melanie Tatiana y
Herrera Barreto, Carlos Alberto**

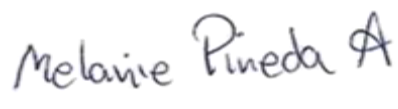
Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Sobrecarga de roles y estrategias de afrontamiento que usan las mujeres jefas de hogar. Estudio de caso de mujeres habitantes de la ciudadela Las Orquídeas, en la ciudad de Guayaquil**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, al 4 día del mes de septiembre del año 2025

LOS AUTORES

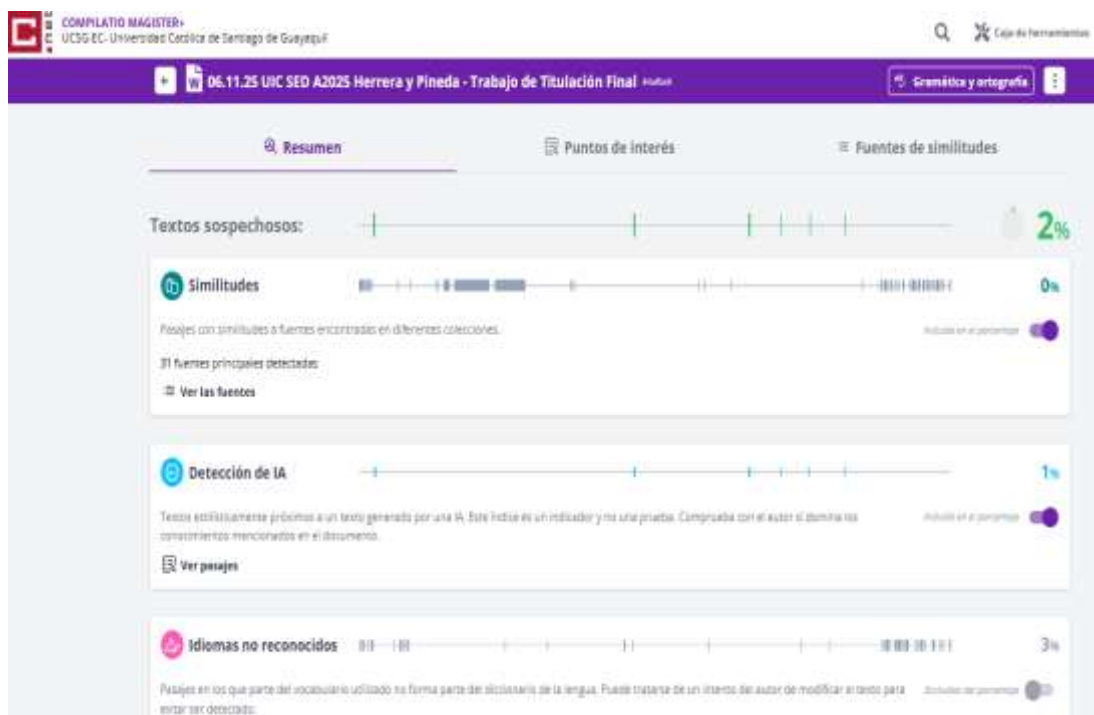
f. 

Herrera Barreto, Carlos Alberto

f. 

Pineda Álvarez, Melanie Tatiana

REPORTE COMPILATIO



Firma de Estudiantes

f. Carlos Herrera B
Herrera Barreto, Carlos Alberto

f. Melanie Pineda A
Pineda Álvarez, Melanie Tatiana

Firma de Docentes

f. Christopher Muñoz Sánchez
Mtr. Muñoz Sánchez, Christopher
TUTOR

f. Christopher Muñoz Sánchez
Mtr. Muñoz Sánchez, Christopher
COORDINADOR UIC A-2025

AGRADECIMIENTO

A mi madre, Edelmira Barreto, cuyo amor incondicional y su sabiduría, esa que solo los años pueden brindar, me ha formado como persona y como coautor de esta investigación. Su historia de vida es una inspiración constante, enseñándome a persistir incluso cuando el camino parecía cerrado y a no rendirme ante las circunstancias más difíciles.

A mi novia, Melanie Pineda Álvarez. Antes de que ella apareciera en mi camino, mi vida era buena; pero desde que la conocí, comenzó a ser mejor. Se convirtió en parte fundamental de este proceso, dándome el combustible necesario: su amor, para seguir adelante, y ofreciéndome su hombro para empujar cualquier barrera. Fue mi compañera en cada paso de esta investigación, poniendo juntos el esfuerzo muy por encima de lo necesario para realizar un producto que sirva tanto a la sociedad como a la academia, y del cual nuestras madres y familias puedan sentirse orgullosas (Herrera, 2025).

A mis hermanos, Verónica, César y Junior, y a mi sobrina Brithany, porque en cada palabra y en cada acto he sentido su amor y apoyo, que han sido combustible para la culminación de este proyecto (Herrera, 2025).

A mi cuñado Lucio, figura a quien admiro profundamente y siempre se lo expreso. Su ejemplo de vida ha sido una fuente constante de motivación para levantarme en los momentos difíciles, continuar aun cuando parecía que no había fuerzas y mantenerme firme cuando el cansancio intentaba detenerme.

A mi suegra, Auxi y a mi cuñado Franklin, quienes me han ofrecido un apoyo incondicional, levantándose cuando he caído, poniendo sus hombros para que pudiera saltar muros, y dándome siempre no lo que les sobra, sino lo mejor de sus corazones.

A mi gran amigo, Johnny Varela, persona de inteligencia lúcida, el cual siempre estuvo presente con alguna orientación. Sus consejos fueron acertados, su confianza en mi potencial inquebrantable, y en los momentos en los que llegué a dudar de mí mismo, él estuvo ahí para recordarme quién soy.

Al Lcdo. Julio Beccar y a la Lcda. Ana Quevedo, quienes fueron mi primer contacto con el Trabajo Social y me confirmaron que haber tomado esta carrera fue la mejor decisión.

A mi tutor, el Mgs. Christopher Muños, quien supo dar las observaciones y precisiones necesarias para alcanzar un trabajo con excelencia. Y, por supuesto, agradecerle también su paciencia y la calidad humana de un profesional ejemplar.

A las distintas personas que nos brindaron la apertura para ser entrevistadas, abriendo la puerta de sus pensamientos, vivencias y recuerdos, y contribuyendo de manera invaluable a esta investigación.

El ser humano está hecho de sus vivencias, de sus pensamientos y de las personas que lo rodean y en lo que me he convertido hoy es lo que me ha permitido realizar este trabajo de tesis. Por eso, les agradezco profundamente por formar parte de mi vida. Este trabajo es de ustedes, gracias (Herrera, 2025).

Carlos Herrera Barreto

AGRADECIMIENTO

A lo largo de este camino académico mi agradecimiento infinito es para Dios, quién nunca me ha dejado sola, a pesar de los diferentes problemas que se han presentado, he podido sentir su presencia y misericordia sobre mí, gracias por toda la sabiduría e inteligencia que me ha permitido adquirir para desempeñarme de la mejor manera en mis semestres.

A mi mamá, María Auxiliadora quién ha sido la persona que me ha apoyado siempre, gracias por nunca dejar de creer en mí, por centrarme cuando lo he necesitado, por ser una gran mamá, por todo por el amor que me das día a día y por ser una bendición en mi vida.

A mi papá, Franklin que, aunque ya no está físicamente conmigo, siempre le estaré agradecida porque con su esfuerzo me dio la oportunidad de estudiar mi carrera en la Universidad Católica Santiago de Guayaquil.

A mi hermano mayor, Franklin, que es un ejemplo para mí, gracias por tus consejos, por tu cariño, por tu amor y por ayudarme cuando he necesitado de ti y no dejarme sola.

A mi tía, Marlene, por estar presente con algún consejo y estar al pendiente desde que inicié mi carrera.

A mi novio, Carlos, quien se ha convertido en una persona importante y fundamental en mi vida, gracias porque con tu amor y ternura me haces sentir segura, amada y sobre todo en calma cuando más lo necesito.

A mis dos mascotas por ser mi compañía en las noches de desvelos.

A mis amigas/os que han estado presente ya sea con un mensaje o palabra de aliento.

A mis docentes que desde el día uno, fortalecieron mis conocimientos para convertirme en una gran profesional.

A mi tutor por acompañarme en este proceso de titulación con su guía y directrices. Y un agradecimiento a mí misma, por ser más fuerte de lo que creía y no rendirme en el camino.

Melanie Pineda Álvarez

DEDICATORIA

Dedicado a todas las amas de casa, jefas de hogar y mujeres trabajadoras, guerreras silenciosas, armadas de amor y resistencia ante las batallas cotidianas. A aquellas que ponen en cada caricia, en cada atención, en cada comida, en cada camisa y pantalón lavado, la fuerza, el sacrificio y el amor que parece no tener fin. A las que continúan cuando las fuerzas huyen, cuando el cansancio asfixia y el hambre grita, pero aun así deciden dar lo mejor de sí a quienes aman.

Dedicado a mi madre, a mi novia, a mis hermanos y a mis sobrinos Brithany, Luciano, Isabela, Abigail y Alessandro, a mi suegra y mis cuñados, quienes con su amor, apoyo y ejemplo han sido luz y aliento en cada paso de este camino, sosteniéndome cuando más lo necesitaba.

Dedicado al espíritu de lucha y a la fuerza ciudadana, que es como el aire: no se ve, pero existe; no se nombra, pero resuena; no está cerca, pero se siente. Ese espíritu es Resistencia Vehemente Convencida de Derechos (Herrera Barreto, 2025)

Carlos Herrera Barreto

DEDICATORIA

El presente trabajo es dedicado a Dios, por ser el ser supremo que guía mi vida, a mis papás por siempre estar presentes y acompañarme en cada paso que doy, a mi hermano por todo su amor y predisposición hacia mí, a mi novio y compañero de vida, por el amor que me da todos los días y porque su presencia ha sido esencial para poder sobrellevar todo este proceso, a mi mejor amiga por siempre estar en los momentos que la he necesitado y a mis demás familiares que han estado siempre al pendiente de mí.

Melanie Pineda Álvarez



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, CIENCIAS SOCIALES Y POLÍTICAS
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. 

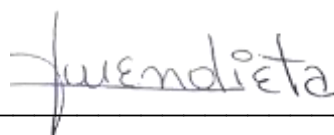
Mtr. Muñoz Sánchez, Christopher Fernando
TUTOR

f. 

St. Omer Navarro, Vilma Noemí
DIRECTORA DE CARRERA

f. 

Mtr. Muñoz Sánchez, Christopher Fernando
COORDINADOR DEL ÁREA

f. 

Mgs. Mendieta Lucas, Lourdes Monserrate
DOCENTE Oponente

ACTA DE CALIFICACIÓN



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA. (Cod. 34)
CARRERA TRABAJO SOCIAL (R). (Cod. 435)
PERIODO A-2025 (Cod. 13221)

ACTA DE TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN TRABAJO DE TITULACIÓN

El Tribunal de Sustentación ha escuchado y evaluado el Trabajo de Titulación denominado "SOBRECARGA DE ROLES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE USA LAS MUJERES JEFAS DE HOGAR. ESTUDIO DE CASO DE MUJERES HABITANTES DE LA CIUDADELA LAS ORQUIDEAS, EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL", elaborado por el/la estudiante CARLOS ALBERTO HERRERA BARRETO, obteniendo el siguiente resultado:

Nombre del Docente-tutor	Nombres de los miembros del Tribunal de sustentación		
CHRISTOPHER FERNANDO MUÑOZ SANCHEZ	VILMA NOEMI ST.OMER NAVARRO	CARMEN SUSANA CORTE ROMERO	LOURDES MONSERRATE MENDIETA LUCAS
Etapas de ejecución del proceso e Informe final			
10 / 10	9.80 / 10	9.80 / 10	9.80 / 10
	Total: 30 %	Total: 30 %	Total: 40 %
Parcial: 50 %	Parcial: 50 %		
Nota final ponderada del trabajo de título: 9.90 / 10			

Para constancia de lo actuado, el (la) Coordinador(a) de Titulación lo certifica.

Coordinador(a) de Titulación

ACTA DE CALIFICACIÓN



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD SISTEMA DE EDUCACION A DISTANCIA. (Cod. 34)
CARRERA TRABAJO SOCIAL (R). (Cod. 435)
PERIODO A-2025 (Cod. 13221)

ACTA DE TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN TRABAJO DE TITULACIÓN

El Tribunal de Sustentación ha escuchado y evaluado el Trabajo de Titulación denominado "SOBRECARGA DE ROLES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE USA LAS MUJERES JEFAS DE HOGAR. ESTUDIO DE CASO DE MUJERES HABITANTES DE LA CIUDADELA LAS ORQUIDEAS, EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL", elaborado por el/la estudiante MELANIE TATIANA PINEDA ALVAREZ, obteniendo el siguiente resultado:

Nombre del Docente-tutor	Nombres de los miembros del Tribunal de sustentación		
CHRISTOPHER FERNANDO MUÑOZ SANCHEZ	VILMA NOEMI ST.OMER NAVARRO	CARMEN SUSANA CORTE ROMERO	LOURDES MONSERRATE MENDIETA LUCAS
Etapas de ejecución del proceso e Informe final			
10 / 10	9.80 / 10	9.80 / 10	9.80 / 10
	Total: 30 %	Total: 30 %	Total: 40 %
Parcial: 50 %	Parcial: 50 %		
Nota final ponderada del trabajo de título: 9.90 /10			

Para constancia de lo actuado, el (la) Coordinador(a) de Titulación lo certifica.

Coordinador(a) de Titulación

ÍNDICE

1.	CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1.	Antecedentes	4
1.1.1.	Antecedentes Contextuales.....	4
1.1.2.	Antecedentes Investigativos	7
1.2.	Definición del Problema	22
1.3.	Pregunta de investigación	25
1.3.1.	Sub-preguntas de Investigación.....	25
1.4.	Objetivos de investigación	25
1.4.1.	Objetivo general	25
1.4.2.	Objetivos específicos.....	26
1.5.	Justificación.....	26
2.	CAPÍTULO 2: MARCOS REFERENCIALES	29
2.1.	Marco Teórico.....	29
2.1.1.	Teoría del Rol Social y la Construcción Desigual del Género.	29
2.1.2.	Teoría del Afrontamiento: Estrategias Frente al Estrés Crónico	
	31	
2.2.	Marco conceptual	35
2.2.1.	Jefatura Femenina del Hogar.....	35
2.2.2.	Sobrecarga de Roles	37
2.2.3.	Estrategias de Afrontamiento	39
2.2.4.	Doble y Triple Jornada.....	40

2.2.5.	Bienestar integral.....	41
2.2.6.	Resiliencia	42
2.2.7.	Salud emocional	43
2.2.8.	Autonomía Económica y Redes De Apoyo.....	44
2.3.	Marco Normativo	46
2.3.1.	Normas Internacionales.....	46
2.3.2.	Normas Nacionales	47
2.3.3.	Normativa y Políticas Locales.....	49
2.4.	Marco Estratégico	50
2.4.1.	Objetivos de Desarrollo Sostenible	50
2.4.2.	Plan Nacional de Desarrollo “Creando Oportunidades” (2021–2025)	51
2.4.3.	Agenda Nacional para la Igualdad de Género 2021–2025.....	52
2.4.4.	Enfoques internacionales de cooperación y territorialización.	
	Marco de Cooperación ONU-Ecuador 2022–2026.....	52
3.	CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	54
3.1.	Enfoques y Tipo de Investigación.....	54
3.2.	Diseño de investigación	54
3.3.	Universo y Muestra	55
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	55
3.5.	Matriz de operacionalización de variables	56
3.6.	Procedimiento	59

3.7.	Análisis de Datos.....	60
3.8.	Consideraciones Éticas.....	60
4.	CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	61
4.1.	Objetivo específico 1: Describir la percepción de las mujeres jefas de hogar sobre la distribución de roles y responsabilidades que enfrentan en su vida diaria.	62
4.1.1.	Sobrecarga de Roles	62
4.2.	Objetivo específico 2: Identificar las consecuencias físicas, emocionales y sociales derivadas de la sobrecarga de roles en estas mujeres.	66
4.2.1.	Bienestar Integral	66
4.3.	Objetivo Específico 3: Explorar Las Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por las Mujeres Jefas de Hogar para Enfrentar los Desafíos de sus Múltiples Responsabilidades.....	70
4.3.1.	Estrategias de Afrontamiento	70
4.4.	Objetivo Específico 4: Analizar los Factores Que Potencian o Limitan la Eficacia de las Estrategias de Afrontamiento Aplicadas por Estas Mujeres.	73
4.4.1.	Condicionantes Contextuales	73
5.	CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.....	77
5.1.	Recomendaciones.....	78
6.	Referencias.....	80

TABLAS

Tabla 1 Hallazgos Clave y Ejes del Estudio	21
Tabla 2 <i>Categorías Conceptuales para el Análisis Cualitativo</i>	45
Tabla 3 <i>Categorías Analíticas</i>	53
Tabla 4 <i>Operacionalización de Variables</i>	57

ILUSTRACIÓN

Ilustración 1 <i>Modelo teórico visual: Relación Entre los Roles asumidos por Mujeres Jefas de Hogar, sus Estrategias de Afrontamiento y los Efectos en su Bienestar.</i>	34
--	----

RESUMEN

El presente estudio aborda la Sobrecarga de roles y estrategias de afrontamiento que usan las Mujeres jefas de Hogar de la ciudadela Las Orquídeas de la ciudad de Guayaquil (2025). Con esta investigación se busca alcanzar varios objetivos; el primer objetivo a cumplir es describir la percepción que tienen las mujeres que asumen el rol de jefas de hogar en donde se sale a la luz la distribución de roles y toda la carga que enfrentan en su vida diaria. Así también se busca conocer las consecuencias psicológicas, físicas, emocionales y sociales que ellas atraviesan por la causa de esta sobrecarga. Así mismo queremos indagar en las estrategias de afrontamiento que ellas utilizan para poder sobrellevar todas estas responsabilidades. Y, por último, analizar los factores que potencian o limitan la eficacia de las estrategias de afrontamiento aplicadas por estas mujeres. Para abordar el estudio se decidió utilizar un enfoque cualitativo, y a través de un estudio de casos, se aplicaron 13 entrevistas semiestructuradas y un grupo focal para poder recolectar las experiencias y vivencias de las mujeres jefas de hogar. La sobrecarga de roles es un fenómeno multidimensional que se debe abordar de manera integral con el fin de impulsar la creación de políticas públicas que reconozcan el papel fundamental que desarrollan las mujeres al no ser solo proveedoras sino también cuidadoras y sostenedoras de hogar.

Palabras Claves: rol, mujer, jefa, Orquídeas, Guayas, tácticas

ABSTRACT

The present study addresses the Role Overload and Coping Strategies used by Female Heads of Household in the Las Orquídeas Neighborhood of Guayaquil (2025). This research seeks to achieve several objectives; the first objective is to describe the perceptions of women who assume the role of heads of household, highlighting the distribution of roles and the entire burden they face in their daily lives. It also seeks to understand the psychological, physical, emotional, and social consequences they experience because of this overload. Likewise, we want to investigate the coping strategies they use to cope with all these responsibilities. Finally, it analyzes the factors that enhance or limit the effectiveness of the coping strategies applied by these women. To carry out the study, a qualitative approach was adopted. Through a case study, 13 semi-structured interviews and one focus group were conducted to collect the experiences and life stories of the female heads of household. Role overload is a multidimensional phenomenon that must be addressed comprehensively in order to promote the creation of public policies that recognize the fundamental role played by women—not only as providers, but also as caregivers and household sustainers.

Keywords: *role, woman, boss, Orchids, Guayas, tactics*

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los cambios en el núcleo familiar han dado paso a que exista un aumento significativo de hogares liderados por mujeres en América Latina y sobre todo en Ecuador. Esto ha ocasionado que las mujeres asumen el rol de proveedoras económicas, emocional, de cuidado y de sus familias, pero así se ha podido evidenciar que tienen que asumir múltiples responsabilidades que se enmarcan en desigualdad de género, escasez de una plaza laboral y la falta de políticas que garanticen la correcta responsabilidad de tareas.

La sobrecarga de roles genera diferentes impactos en la vida de las jefas de hogar, por lo que las mujeres deben buscar mecanismos de defensas para sobrellevar toda esta carga, en este caso son denominada estrategias de afrontamiento que le permiten mantener un equilibrio entre las obligaciones de su hogar, del trabajo y las personales.

Ante esta problemática surge la necesidad de realizar la investigación que permita conocer las experiencias y percepciones de las mujeres jefas de hogar, en donde se plasmen todas las actividades que ellas realizan en su diario vivir, y los diferentes roles que deben asumir, además de explorar como las enfrentan.

En cuanto a la metodología se optó por trabajar con un enfoque cualitativo y el diseño de estudio de casos, optando por entrevistar a través de un muestro intencional a 13 mujeres jefas de hogar de la ciudadela las Orquídeas.

La presente investigación se conforma de cinco capítulos: en el cual se expone el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación, el segundo capítulo corresponde a los cuatros marcos referenciales, en el tercer capítulo se menciona la metodología utilizada, en el cuarto se exponen los resultados obtenidos del estudio y en el último las conclusiones y recomendaciones derivadas de la misma. La

importancia de realizar esta investigación radica en el aporte que va a brindar tanto en lo académico como en lo social.

En la parte académica sirve para aportar tanto a los temas relacionados con Trabajo social en el Ecuador con énfasis en la familia, desigualdad de género y el grupo prioritario que son las mujeres. Y en el plano social para visibilizar el problema que atraviesan las jefas de hogar de un sector urbano de Guayaquil, con el objetivo de poder proponer políticas públicas y apoyo comunitario que promuevan el reconocimiento, valor y bienestar integral de las mujeres.

1. CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes Contextuales

En las últimas décadas, las estructuras familiares han experimentado transformaciones profundas a nivel global, dejando atrás el modelo tradicional de familia nuclear —padre, madre e hijos— para dar paso a configuraciones más diversas, entre ellas los hogares monoparentales y los dirigidos por mujeres. Investigaciones recientes confirman que la mono parentalidad, especialmente la ejercida por mujeres, constituye un fenómeno en aumento y presenta fuertes disparidades entre países, relacionadas con factores como políticas de bienestar, mercado laboral y normas culturales (Kosyakova et al., 2024, como se cita en Herrera y Pineda, 2024)

De la misma manera, (Spéder, 2023, como se cita en Herrera y Pineda, 2024) se muestra con un análisis de comparación de aproximadamente 25 años, que la composición familiar ha atravesado desde el modelo convencional conocido a otros modelos mucho más diversos, entre los cuales tenemos, la familia compuesta por un solo padre. A causa de esto todo sufre un cambio progresivo no solo a nivel doméstico sino también laboral y demográfico asignando toda la responsabilidad al padre que se queda a cargo en este caso, las mujeres.

En el Ecuador (ENEMDU, como se cita en Herrera y Pineda, 2024), el 27% de los hogares ya estaban encabezados por una mujer en el año 2023 p (Consejo Nacional para la Igualdad de Género, 2022, como se cita en Herrera y Pineda, 2024). Estos numeros denotan el radical cambio a nivel estructural, pero así también se muestra la cruda realidad a la que se enfrentan las mujeres que asumen el rol de jefa y asumiendo

jornadas más largas de trabajo para poder ser pilares económicos, cuidadoras y asumir el bienestar familiar.

Se reconoce que estos hogares representan una sobrecarga en las mujeres, ya que tienen que responder por todas las responsabilidades y tareas que una familia debe asegurar. Son mujeres que deben trabajar, deben cuidar, criar, educar, velar por la salud, y a la vez luchar contra estereotipos de género, y romper paradigmas donde la mujer solo era vista desde el ámbito reproductor y de cuidado (Tinisaray, Castro, & Verdú, 2019, como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Es de esta manera que se puede conceptualizar la feminización de la pobreza, la cual se conoce como el fenómeno que están atravesando la mayoría de los países que se encuentran en desarrollo. Se presenta de diferentes maneras como: el trabajo que realizan en el hogar y no es remunerado, la falta de acceso a oportunidades, la escasez de políticas públicas de inclusión y la falta de reproducción de roles tradicionalistas (Observatorio Igualdad y Empleo, 2020, como se cita en Herrera y Pineda, 2024). Según el INEC (2019), las mujeres de Ecuador emplean aproximadamente 3,6 horas diarias a realizar tareas domésticas, por otro lado, los hombres solo destinan 1.6 horas, donde claramente se nota la desigualdad en la carga de las tareas y la distribución del tiempo.

Asimismo, las mujeres que acceden a un empleo también deben lidiar con las responsabilidades que se le presentan en el hogar generando de esta manera que toda la carga apunte a ellas (INEC, 2019, , como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Estas desigualdades no se limitan al plano económico. La presión constante y la multiplicidad de roles que deben asumir las mujeres jefas de hogar tienen consecuencias psicológicas significativas, tales como ansiedad, depresión e incluso

riesgo de suicidio, especialmente en contextos de pobreza o en familias extensas donde la mujer es la única proveedora (Montalván y Pineda, 2021, , como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Por esta razón, se visualiza la sobrecarga en estas mujeres, quienes por lo general son las encargadas de cumplir con las tareas de cuidado, mismas que son esenciales para el mismo sostenimiento de la vida y economía de la familia. Pero esta carga representa para la mujer, que no disponga de tiempo para sus actividades personales, para cuidar su salud, tener tiempo de ocio o cumplir con sus proyectos de vida personales (Vizuite, 2023, como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Se menciona que estas mujeres cuando son jefas de hogar definitivamente asumen todas las responsabilidades y funciones de lo que representa un hogar. A diferencia de que cuando el hombre es cabeza de hogar, mantiene a la mujer como apoyo, como ama de casa o soporte en la casa, por lo que no siente este peso y sobrecarga. La mujer incluso no cuenta con redes de apoyo externas, ya que lucha contra estereotipos desde su propia familia de origen, la comunidad y la falta de acción de parte del gobierno.

Por esta razón, las mujeres han asumido ciertas estrategias de afrontamiento, que les permita enfrentar las crisis, presiones, la doble o triple jornada que debe cumplir. Entre las principales que se puede mencionar se tiene el manejo del tiempo, el buscar opciones económicas que les permita tener tiempo para sus familias, contar con redes de apoyo, aprender habilidades de resiliencia emocional, adaptarse a los nuevos cambios, tomar decisiones, buscar incluso ayuda profesional cuando ya no pueden por sí solas (Sánchez & Martínez, 2017, como se cita en Herrera y Pineda,

2024). Todo esto con el fin de satisfacer sus necesidades, las de su familia y sobrellevar todas las presiones con las que lidian día a día en sus hogares.

Estas estrategias no solo son reacciones espontáneas ante las dificultades, sino respuestas activas que revelan agencia, capacidad de adaptación y resistencia. Sin embargo, aún es necesario profundizar en cómo estas estrategias se desarrollan, se eligen, se sostienen o fracasan en contextos específicos como el de las mujeres jefas de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas, en Guayaquil.

Frente a este escenario, no todos los estudios no engloban profundamente como las mujeres afrontan dicha carga, si bien existe muchos estudios relacionados con la pobreza y desigualdad, no hay ninguno que aborde directamente los mecanismos que utilizan las jefas de hogar para poder manejar todas las responsabilidades a las que se enfrentan.

Por esta razón, este estudio tiene como finalidad llegar más allá de solo conceptualizar a la jefatura femenina o los desafíos que ellas enfrentan sino más bien indagar en las estrategias que ellas desarrollan y como las implementan en su vida diaria. Esta mirada resulta imprescindible para generar propuestas de acompañamiento, fortalecimiento de capacidades y políticas públicas sensibles a su realidad.

1.1.2. Antecedentes Investigativos

En este apartado, primero se analizarán los estudios que muestran la realidad de estos hogares de mujeres que son jefas de hogar, y todo lo que esto representa en sus vidas. La carga de responsabilidades, la doble o triple jornada que debe cumplir para realizar todas las funciones de un hogar, y el impacto en su bienestar y estado

mental. Para esto se indagaron en diferentes estudios de diversas regiones del mundo y de Ecuador.

Es así como se rescata el estudio de Fernández y Avilés (2020) desde España, titulado “Análisis de necesidades monoparentales con jefatura femenina usuarias de servicios sociales de atención primaria en España”. Su objetivo fue conocer las necesidades de estas familias, mismas que reciben apoyo social de instituciones en esta región. Su metodología fue exploratoria, cualitativa y aplicando entrevistas semi estructuradas a profundidad.

Como resultados se evidenciaron las necesidades de estas familias, primero desde el aspecto económico que es el principal, debido a que, si no se cumple con este, no se cubren necesidades, viven con dificultades, no tienen que comer, atender enfermedades y otros agravantes que no pueden costear. En cuanto a lo laboral, estos hogares se caracterizan por tener bajos ingresos, no tener empleos dignos, debido a que son mujeres sin estudios o experiencia en muchos casos, además que estos trabajos deben ajustarse a sus tiempos de cuidado y crianza. Sobre la salud, se notan desajustes psicológicos en las mujeres, debido a sus triples jornadas y responsabilidades, requiriendo intervenciones psicosociales y estrategias de afrontamiento. De acuerdo con esta situación el gobierno ha creado programas de atención integral, ayudas económicas, medidas laborales, prestaciones, acompañamiento en cuidado, redes de intervención, grupos de autoayuda, incluso acciones para que los menores de edad tengan un buen desarrollo (Fernández & Avilés, 2020, , como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

En la misma línea se pudo recuperar el estudio desde México, “Desafíos de las mujeres jefas de familia monoparental: ¿convicción o duda de sus propias

capacidades?”. Este fue un trabajo de Mercado (2019, , como se cita en Herrera y Pineda, 2024) con el fin de evaluar la autoeficacia que tienen estas mujeres en condiciones de vulnerabilidad. Esto se consiguió por medio de encuestas sociodemográficas y escalas de autoeficacia, por medio de un nivel descriptivo y transaccional.

La fotografía que muestran estas mujeres es que en México una quinta parte de ellas son madres solteras, jefas de hogar, de las cuales, un 25% tiene más de 3 hijos a los que cuidar. Son mujeres sin vivienda propia, sin seguridad social, empleadas de manera informal, sin apoyo económico de los padres de sus hijos. Todo esto impacta en su autoestima, al asumir la figura principal de sus hogares, quien debe trabajar, educar, criar, cuidar y responder por sus hijos. Debido a esto requieren apoyo emocional, siendo auto eficientes y teniendo confianza para enfrentarse a cualquier adversidad. Para lograr un cambio se requiere tanto de apoyo de políticas, de exigencias a los progenitores hombres una responsabilidad económica y moral hacia sus hijos, apoyo laboral, espacios de cuidado para sus hijos y programas educativos para que mejoren sus oportunidades profesionales (Mercado, 2019, , como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Desde Costa Rica, Bordón (2021) fue la autora del estudio “Hogares liderados por mujeres y por hombres: el uso del tiempo y las desigualdades”. A través de una encuesta, de un enfoque mixto y de la finalidad de constatar que existe esta desigualdad entre hombres y mujeres que lideran los hogares, se ha podido recopilar lo siguiente:

Es determinante la diferencia entre los hogares liderados por hombres y mujeres. Existe desigualdad en las ocupaciones de trabajo que acceden, los ingresos que perciben y las horas que dedican a los quehaceres domésticos. Cuando un hombre

es proveedor económico de un hogar, por lo menos está la mujer como cuidadora o ama de casa, pero cuando la mujer es jefa de hogar, está ella por sí sola frente a todas las responsabilidades. Por este motivo, debe existir programas diseñados especialmente para apoyar a los hogares monoparentales y sus necesidades concretas. Ejemplos de estas actividades son lugares de cuidado para los hijos, redes de apoyo, horarios flexibles en sus trabajos, ingresos justos, protección y acceso a cursos educativos para estas mujeres (Bordón, 2021, como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

“Manejo de roles en madres cabeza de familia en Medellín” fue otro estudio tomado de Colombia, de autores como Gómez et al (2019) que tuvieron el objetivo de conocer las estructuras familiares de cuando la mujer es jefa de hogar, y cómo logra sostener a la familia, manejar la economía y sus comportamientos. Se apoyó en una metodología cualitativa, de revisión documental y entrevistas a una muestra de 74 mujeres.

Lo que se pudo recolectar, indica que estas mujeres presentan sentimientos positivos por ser madre, pero también se agobian al tener que cumplir con ideales y con roles de madre y trabajadora. Son mujeres que sienten soledad, que no tienen apoyo en la crianza de sus hijos, que se deben encargar por completo de su educación y sustento. Este desequilibrio de responsabilidades puede provocar emociones encontradas. Por eso se requiere que estas mujeres también gocen de espacio propio, de tiempo personal, de redes de apoyo, para tener una conciliación de todas las dimensiones de su vida como mujer y que permita mejores condiciones de vida para su hogar (Gómez, et al, 2019, como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Y a nivel nacional también se analizan investigaciones. La primera fue realizada por Montalván y Pineda (2021) con el título “Percepciones de las mujeres

jefas de hogar en torno a los efectos personales y familiares provocados por la pandemia del Covid-19: un estudio realizado con mujeres de la Cooperativa Padres de Familia del cantón Santo Domingo del año 2020-2021”. Su fin fue analizar todo el impacto que se dio en estas familias, conocer sus redes de apoyo y habilidades aplicadas. Para esto se aplicaron encuestas y grupo focal, así como un enfoque mixto, un nivel descriptivo y una investigación aplicada.

Los resultados muestran que estas mujeres sufren dos o tres veces lo que un hombre al ser jefa de hogar, ya que tiene que cubrir aspectos económicos, de organización familiar, de cuidado, así como su rol social y laboral. Debido a esta crisis, las mujeres tuvieron que recurrir a diversas estrategias para recolectar recursos económicos, causándoles casos de ansiedad, depresión y trastornos alimenticios, así como secuelas físicas. En algunos casos son familias extensas que, aunque reciban alguna pensión, no les es suficiente para sus necesidades. Por eso se menciona que las mujeres se han apoyado en redes, como sus familias, vecinos y en cierta manera en el gobierno. Por último, se menciona que estas mujeres han emprendido, han sido más empáticas, comunicativas, hay empleado la virtualidad para manejar emociones, para vencer el aislamiento y manejar el estrés causado (Montalván & Pineda, 2021, como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

“Jefatura de hogar femenina y mercado laboral ecuatoriano” fue otro estudio de Ecuador, con las autoras Tinisaray et al., (2019). Con el fin de explicar cómo participan las mujeres en el mercado laboral. Se logró obtener sus percepciones por medio de un estudio longitudinal, descriptivo, revisando la literatura y la encuesta de empleo a nivel nacional.

La mujer que no tiene pareja y que es jefa de hogar, sigue mostrando menos satisfacción con su vida y una dependencia emocional hacia el hombre. Las condiciones en que las mujeres acceden a un trabajo tienen más trabas que en el caso de los hombres, considerando desde si vive en la zona urbana o rural, si tiene hijos, educación, experiencia. Esto muestra una complejidad en que las mujeres alcancen esa autonomía económica, y en la que deben conciliar su vida laboral con su vida familiar, en especial cuando tienen se ven como únicas responsables y proveedoras del sustento económico de su familia (Tinisaray et al., 2019 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Otro estudio que podemos mencionar es el de Buele (2020) con el trabajo “Análisis socioeconómico de las mujeres jefas de hogar en la parroquia La Iberia, cantón El Guabo provincia El Oro en el año 2019”. Su metodología fue cuantitativa, por medio de encuestas, para así alcanzar el objetivo de conocer la realidad de estas mujeres y la dinámica de su hogar.

El 42% de estas mujeres indicaron que son el único sustento económico de sus hogares, que no perciben ayuda de ningún otro familiar, de las cuales el 74% no cuentan con empleos estables o seguridad social. Ante esta situación se promueve que la mujer se involucre en acciones comunitarias, que tenga roles políticos para desde su realidad, provocar los cambios y mejoras para todo su género. Los gobiernos en este caso deben conocer las condiciones de vida de estas mujeres, ya que son un importante actor en el desarrollo social y económico de la sociedad. Es así como, conociendo los derechos de las mujeres, se puede recomendar acciones como apoyar el aporte económico de la mujer, crear programas especializados para ellas, ayudarles con sus cargas y responsabilidades e incentivar espacios de asociación de mujeres para mejorar su calidad de vida (Buele, 2020 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Otro claro ejemplo es el estudio desarrollado en Cuenca por los autores Chica & Saca (2022 como se cita en Herrera y Pineda, 2024) “Sobrecarga de actividades y autocuidado en madres solteras pertenecientes al programa Círculo de mujeres de la parroquia San Joaquín, Cuenca 2022”. Este estudio de enfoque cualitativo y siguiendo un diseño fenomenológico nos permite conocer como las mujeres de esta parroquia deben asumir varias responsabilidades que van desde trabajar en el hogar, criar a los hijos, y realizar actividad laboral de forma dependiente o independiente, esto ocasiona que ella se descuide de sí misma, poniendo lo antes mencionado como prioridad.

Pero toda esta sobrecarga de responsabilidades afecta negativamente a la salud integral de estas mujeres y no solo por el cansancio físico que demanda realizar de manera continua estas tareas, sino también por el desgaste emocional al que se ven expuestas y en muchos casos deben ignorar dicho malestar y seguir cumpliendo con sus obligaciones cotidianas (Chica & Saca, 2022 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Contemplando este primer grupo de estudios, ahora se analizan las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento que realizan las mujeres para solventar solas las sobrecargas en sus hogares: En España, la universidad de Extremadura, de España, realizó un estudio en donde Castaño E. y Barco B. (2010 como se cita en Herrera y Pineda, 2024) pudieron evidenciar que la estrategia más frecuente ante eventos de alto estrés es el apoyo social, mientras que en segundo lugar está la resolución de problemas y como tercera estrategia está el aislamiento social.

Delgado y Santacruz (2023) desde Paraguay realizaron el estudio “Finanzas personales para la toma de decisiones de mujeres jefas de hogar en los barrios San Juan y Bernardino Caballero de la ciudad de Fernando de la Mora Zona Sur. Periodo 2019

al 2021”. Su objetivo fue evaluar los factores que influyen en la toma de decisiones en cuanto a finanzas. Su metodología fue cuantitativa, experimental y de corte transversal, para lo cual se aplicó encuestas y análisis documental.

Este estudio se enfocó en lo financiero de las mujeres jefas de hogar, en especial en una crisis vivida por la pandemia. Estas mujeres en este caso optaron por realizar actividades económicas adicionales, ahorrar, refinanciar deudas, ajustar el presupuesto familiar, y tomar mejores decisiones en gastos. Estas mujeres por sí solas se fueron capacitando y aprendiendo estrategias para administrar mejor su hogar. Poco a poco estas mujeres a pesar de no tener conocimiento en este campo fueron aprendiendo planes, educándose y poder mejorar su situación económica. Lo positivo de este aprendizaje, es que todo este conocimiento queda también para sus hijos y su futuro (Delgado & Santacruz, 2023 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

De igual manera se hizo un análisis del estudio “Estrategias de afrontamiento en madres con síntomas de ansiedad en familias monoparentales femeninas de Ñuble, Chile”. Sus autores fueron Massoglia et al., (2023) con el fin de comprender las acciones que realizan estas madres ante síntomas de ansiedad. Su metodología fue cualitativa, fenomenológico y aplicando entrevistas.

Cuando se forma un hogar monoparental, las funciones y responsabilidades de la familia cambian y deben ajustarse a su nueva composición. De acuerdo con este estudio, las madres han presentado cuadros de ansiedad, ante lo cual menciona que sus hijos han sido empáticos y las han brindado soporte emocional. Esta ansiedad se da por su preocupación excesiva, ya sea por insolvencia económica, por tener que mantener el hogar, las presiones sociales y las habilidades que debe mostrar. Las mujeres tienen percepciones negativas de sus vidas, han mostrado síntomas de

depresión, no cuentan con redes de apoyo, lo que la llena de culpa, desesperanza e ideas suicidas. Las estrategias a las que han recurrido es apoyarse en familiares o amigos, tener autocontrol, usar técnicas de respiración, apoyarse en la religión, focalizar su atención en resolver el problema y demás (Massoglia et al., 2023 como se cita en Herrera y Pineda, 2024)

“Emprendimiento informal y pobreza: las estrategias de subsistencia de las mujeres jefas de hogar de Campamento Villa la Pradera” fue el segundo estudio de Chile de parte del autor Arancibia (2021). Sus resultados fueron obtenidos a través de una entrevista, para lo cual se aplicó una metodología cualitativa, descriptiva y experimental. Su objetivo fue comprender las significaciones de estas mujeres, conociendo su constitución familiar y estrategias empleadas.

El estado se ha preocupado más por buscar su desarrollo, pero no por brindar una igualdad y calidad de vida a hombres y mujeres. Siendo estas segundas quienes sufren de estigmatización y vulnerabilidad al no poder acceder a mercados laborales formales, protección y servicios. Debido a esto, las mujeres deciden emprender, innovar y trabajar en redes para subsistir. Pero el gobierno y sus políticas no apoyan a que la mujer genere recursos económicos suficientes, y más bien criminaliza la informalidad de estas mujeres. La economía actual tiene muchas dimensiones y caras que deben ser analizadas para comprender las realidades de cada una y poder lidiar con los problemas reales de la sociedad (Arancibia, 2021 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Y de Argentina se recopilaron 3 estudios. El primero de parte de la autora Mendoza (2019) ejecutó el estudio “Las estrategias de supervivencia de las mujeres jefas de hogar en ámbitos de pobreza”. Su metodología fue desde un enfoque

cualitativo, aplicando entrevistas a 27 mujeres con el fin de conocer las estrategias de supervivencia de estas mujeres, conocer la inserción laboral de estas mujeres y conocer el impacto en su vida cotidiana.

Las mujeres tienen que luchar en primer lugar contra las creencias y estereotipos por su género, teniendo que encontrar nuevos significados y reconstruirse ellas mismas. Rompiendo esquemas negativos del machismo, estas mujeres han desarrollado sus identidades para afrontar todas las responsabilidades como jefas de hogar. Al ser la única responsable de su familia, las hace ganar autonomía, independencia, se han valorado como mujeres para darles toda la protección y afecto a sus hijos en especial, buscando siempre su bienestar (Mendoza, 2019 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Pero estas mujeres siguen luchando, luchan contra discriminación al buscar un empleo y ser madre soltera, o al tener que delegar el cuidado de sus hijos a otras personas, al no tener la suficiente educación, el luchar contra desigualdades. Por eso motivo optan en la mayoría de casos ser emprendedoras, por crear espacios de dialogo en sus hogares para la educación de sus hijos, por realizar cualquier actividad para mejorar las condiciones de vida, e ir aprendiendo con nuevas capacidades y acciones un mejor futuro (Mendoza, 2019 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

“Las jefas de hogar del barrio popular Luz de Vida: un estudio sobre las estrategias de supervivencia en contexto” fue un segundo estudio de Argentina de parte de la autora Aguilar (2021). Su finalidad fue comprender estas acciones de supervivencia concretamente en su educación y reproducción. Se apoyó en una metodología cualitativo, con entrevistas en profundidad.

Lo que muestra este estudio es que estas mujeres no tienen un alto nivel educativo, que han iniciado sus trabajos antes de los 14 años, en condiciones precarias y en algunos casos ya siendo madres. En la vida adulta, ya estas mujeres desean retomar sus estudios, pero también mencionan la espera de que sus hijos sean mayores para poder lograrlo. Al no contar con redes de apoyo, sus trabajos deben ajustarse a sus necesidades de cuidar a sus hijos, en especial cuando son jefas de hogar y la única proveedora de recursos, como muestra de la problemática de este barrio que muestra altos niveles de violencia intrafamiliar. Estas mujeres tienen una ideología maternalista que se imponen ser madres antes de cualquier otro fin, lo cual les ha provocado sobrecarga emocional y física, sin recibir ayuda de terceros y relegar su cuidado personal en segundo plano (Aguilar G. , 2021 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Y un último estudio de este país fue de parte de la autora Verteramo (2017) titulado “Estrategias que desarrollan mujeres a cargo de familias monoparentales en relación con su inserción laboral”. Su objetivo fue analizar lo que realizan las mujeres en su familia y trabajo para cumplir con la gestión de tiempo y responsabilidades. Para obtener los resultados se aplicaron entrevistas semi estructuradas, por medio de una metodología cualitativa y un trabajo de campo.

Las mujeres al ser jefas de hogar se vuelven totalmente responsables de las actividades domésticas, del control social, del cuidado, afectivo, físico, emocional, y de toda actividad laboral que sustente la familia. Estas responsabilidades varían de acuerdo con establecer algún vínculo emocional con una pareja o al desarrollo de sus hijos y los cuidados que cada etapa requiere. Debido a esto, las mujeres recurren primero a la familia extensa como padres, tíos, hermanos para el cuidado de sus hijos mientras ellas laboran. En otros casos acuden a guarderías, escuelas, el vivir cerca de la familia y optimizar el tiempo para cumplir con todas sus tareas como en el fin de

semana. Incluso han tenido que recurrir a medidas extremas en algunos casos, como dejar a sus hijos solos en casa, ausentarse del trabajo o llevarlos al trabajo (Verteramo, 2017 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Martínez et al (s.f.), nos muestran en su estudio la relación que existe entre la inteligencia emocional y las estrategias que se aplican para afrontar el estrés. De la misma manera menciona que las mujeres experimentan el doble de emociones negativas que los hombres ante situaciones estresantes.

En Bogotá, Moanack, et al (2016), realizó un estudio con un grupo de 15 mujeres que fueron víctimas de violencia por parte de su pareja pudieron dar testimonio de las estrategias de afrontamiento ante los traumas que desarrollaron. Este estudio pudo evidenciar que una mujer puede aplicar más de una estrategia de afrontamiento y que estas son subjetivas ya que depende del grado de adaptabilidad psicológica de cada persona.

En Lima, Perú, investigadores de la Universidad Norbert Wiener (2018) realizaron un estudio con 20 mujeres que enfrentaban una sobrecarga de cuidados familiares. Los resultados revelaron que, ante esta situación, las participantes empleaban como estrategia de afrontamiento el pensamiento desiderativo.

Para finalizar se menciona el estudio realizado por los autores Montesdeoca & Padilla (2021) el cual trata acerca de “Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés laboral en mujeres recicladoras carnetizadas por la EMAC-EP de la ciudad de Cuenca, durante el periodo 2021”, este estudio tiene un enfoque cualitativo y empleando un método fenomenológico muestra como las mujeres afrontan el estrés que es causado por las múltiples tareas que deben realizar en su día a día, entre las estrategias de afrontamientos empleadas tenemos la reinterpretación positiva; la cual

se trata de darle un giro a alguna situación negativa, es decir ver las cosas con una mirada diferente que las llene de esperanza y consuelo, otra estrategia es la evitación; la cual se basa en ignorar la situación que están atravesando con el fin de tener un alivio emocional y por último, también buscan apoyo en la religión, debido a que las ayuda a reforzar su paz interior y bienestar emocional mediante su fe y la espiritualidad.

Para concluir, los estudios revisados tanto a nivel nacional como internacional muestran las diferentes situaciones que atraviesan las mujeres jefas de hogar y la sobrecarga de actividades a las que se enfrentan, por otro lado, también se menciona las estrategias que desarrollan estas mujeres para lograr sostenerse a nivel integral. No obstante, muchas de estas investigaciones tienden a detallar las condiciones tanto económicas como sociales de las mujeres sin indagar en el impacto que la sobrecarga tiene sobre su salud mental. Es por eso, que esta investigación busca completar los vacíos en tres áreas: 1) Análisis profundo de la sobrecarga de roles desde una perspectiva subjetiva; 2) Valoración de las estrategias de afrontamiento más allá de lo funcional y habitual, y; 3) Exploración en los efectos de dicha sobrecarga en el bienestar psicológico y emocional.

En los estudios como el de Fernández y Avilés (2020) en España, o Mercado (2019) en México, plasman los problemas económicos, laborales y emocionales en las jefas de hogar, pero no profundizan en las estrategias internas o sociales que las mujeres jefas de hogar desarrollan para sostenerse. Por otra parte, así como se menciona en la investigación de Bordón (2021) en el país de Costa Rica u otro autor de Colombia (Gómez et al. 2019) ellos mencionan el proceso de atravesar dos o tres veces más carga, pero no profundizan en las alternativas que estas mujeres usan para sobrellevarla.

En el país Ecuador, autores como Montalván y Pineda (2021) o Chica y Saca (2022), desarrollaron estudios en cuanto a la pandemia y la carga que atravesaron las mujeres durante ella, pero no profundizaron en ninguna medida de afrontamiento para conservar su bienestar.

Al referirnos de estrategias, los trabajos de investigación como las de Delgado y Santacruz (2023) en Paraguay o Massoglia et al. (2023) en Chile, exploran que las medidas económicas, emocionales o religiosas que las mujeres utilizan, pero se requiere una mirada más integral que cruce estos elementos con los significados personales del bienestar. A ello se suma que la mayoría de los estudios privilegian el análisis cuantitativo o descriptivo, y muy pocos ofrecen una comprensión cualitativa profunda desde las voces de las propias mujeres.

A continuación, un cuadro comparativo de los hallazgos clave y ejes del estudio:

Tabla 1

Hallazgos Clave y Ejes del Estudio

Estudio	Eje: Sobrecarga de roles	Eje: Estrategias de afrontamiento	Eje: Bienestar
Fernández & Avilés (2020, España)	Triple jornada, precariedad laboral	Intervenciones psicosociales, redes de ayuda estatal	Afectación psicológica; necesidad de apoyo
Mercado México) (2019,	Multiplidad de funciones sin apoyo	Autoeficacia, necesidad de políticas públicas	Autoestima baja; confianza debilitada
Bordón (2021, Costa Rica)	Desigualdad de carga por género	Propuesta de redes de apoyo, horarios flexibles	Desgaste emocional, necesidad de conciliación
Gómez et al. (2019, Colombia)	Roles múltiples sin apoyo familiar	Necesidad de espacio propio y redes afectivas	Ambivalencia emocional, soledad
Montalván & Pineda (2021, Ecuador)	Exceso de funciones en pandemia	Redes vecinales y familiares, emprendimiento	Ansiedad, trastornos alimenticios
Chica & Saca (2022, Ecuador)	Sobrecarga doméstica y laboral	Poca atención al autocuidado	Afectación física y emocional evidente
Delgado & Santacruz (2023, Paraguay)	Aumento de cargas por crisis económica	Capacitación, ahorro, educación financiera	Mayor control económico = mejor autoestima
Massoglia et al. (2023, Chile)	Sobrecarga asociada a ansiedad	Apoyo familiar, religión, autocontrol	Síntomas depresivos y desesperanza
Mendoza (Argentina) (2019,	Roles múltiples estigmatización	+ Emprendimiento, reconstrucción personal	Autonomía emocional, pero desgaste persistente
Verteramo (Argentina) (2017,	Conciliación imposible, roles acumulados	Red familiar, adaptación del tiempo	Sacrificio del autocuidado, estrés continuo

Fuente: elaboración propia 2025.

Es de esta manera que ante los precedentes revisados se puede señalar una coincidencia en mostrar que las jefas de hogar son un grupo sometido a mucha vulnerabilidad, no solo por los problemas económicos, sino también por la carga de responsabilidades que asumen cuando no tienen un apoyo. A pesar de que existen propuestas institucionales y algunas tácticas personales, muchas investigaciones no abordan de manera completa cómo las jefas de hogar construyen a diario respuestas ante la

desesperación, ni cómo resignifican sus tácticas para conservar o reestablecer su bienestar. Además, hay una clara ausencia de trabajos que profundicen en los aspectos personales, identitarios y subjetivos del afrontamiento.

Esta falta teórica y metodológica muestra la necesidad de una investigación que no solo detalle, sino que escuche y realice el análisis de las voces y vivencias de estas mujeres en su momento específico. Por lo tanto el presente estudio, busca comprender cómo las mujeres de la ciudadela Las Orquídeas enfrentan su rol de ser jefas de hogar y tener la sobrecarga de roles y así también qué estrategias de afrontamiento emplean para sostener su bienestar integral. Este enfoque permitirá no solo conocer sus problemáticas, sino también rescatar sus pensamientos y capacidades como sujetos activos en la transformación de sus realidades.

1.2. Definición del Problema

La situación de la mujer en relación con el hombre ha estado históricamente marcada por desigualdad, discriminación y violencia en múltiples espacios sociales. Aunque se han alcanzado importantes avances en cuanto al acceso a derechos, educación y participación laboral, persisten estructuras y representaciones sociales que reproducen la subordinación femenina y la distribución inequitativa de los roles de género (Saldívar et al., 2015). Los estereotipos enfrasan a la mujer al espacio privado, a los quehaceres domésticos como; cuidado, crianza de los niños y al contexto emocional de las familias, por otro lado centran al hombre como fuente de poder, que debe ser público y a la vez proveedor económico. Esta visión tradicionalista impone cargas específicas a las jefas de hogar que dificultan el pleno ejercicio de los derechos y su desarrollo

Así también los escenarios donde prevalece la desigualdad se vuelven más imponentes en el caso de la jefatura femenina que asumen las mujeres. Ser jefa de hogar no significa necesariamente mayor poder, sino enfrentar en solitario situaciones de abandono, migración, crisis económicas o rupturas familiares, sin una redistribución real de las responsabilidades domésticas y de cuidado (Defensoría del Pueblo, 2020) (Aguilar L. , 2016). Aun cuando las mujeres han logrado mayor autonomía económica y poder de decisión dentro de sus hogares, el hecho de sostener simultáneamente lo económico, lo emocional, lo reproductivo y lo doméstico genera una sobrecarga significativa (García & De Oliveira, 2005 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Autores como Quezada et al. (2021) han documentado la presencia de una doble o triple jornada, entendida como la exigencia simultánea en los espacios doméstico, laboral y social, lo que se traduce en una carga excesiva de responsabilidades para la mujer. Esta realidad no solo exige más tiempo y esfuerzo, sino que impacta directamente en su bienestar físico, emocional y psicológico. Investigaciones recientes hablan de síntomas como fatiga crónica, trastornos del sueño, afecciones digestivas, ansiedad, culpa, frustración o estrés prolongado (Massoglia et al., 2023) (Fernández et al., 2015 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Desde una perspectiva psicosocial, esta problemática se entiende como la respuesta a la interacción que existe entre las condiciones estructurales (carencia de recursos, malas condiciones laborales, desigualdad en los servicios) y factores subjetivos (emociones, percepción de la sobrecarga, sentido de la obligación), que en conjunto afectan el bienestar total de las mujeres. La visión psicosocial permitirá analizar cómo estas mujeres asumen, soportan y resignifican sus vivencias, así como los recursos personales y colectivos que sirven para mantener su bienestar en medio

del problema. De esta manera, no solo se explora su situación desde el exterior, sino también desde su experiencia interna y sus relaciones interpersonales.

A pesar de estos retos, muchas jefas de hogar crean tácticas de afrontamiento que les permiten mantenerse emocionalmente y funcional frente a toda la presión diaria. Estos planes pueden incluir redes de apoyo familiar, la independencia económica, la religiosidad, la planificación o incluso mecanismos negativos y su efectividad varía según el entorno y los recursos con los que se cuentan (Benalcázar & Damián, 2020) (Tenorio, 2018). Sin embargo, si estas estrategias no consideran el impacto acumulativo de la sobrecarga, se corre el riesgo de agotar sus recursos personales, comprometiendo su salud integral.

En este marco, es importante reconocer que el hogar, como espacio central de organización social y comunitaria (Aguilar L. , 2016), se convierte también en el escenario donde se visibiliza la tensión entre los avances en derechos y las persistencias patriarcales. La literatura coincide en que la mujer, incluso con mayor acceso a oportunidades, sigue asumiendo una carga desproporcionada, lo cual afecta no solo su calidad de vida, sino también la sostenibilidad de los hogares que lidera.

Pese a lo expuesto, aún es limitado el conocimiento sobre cómo enfrentan esta sobrecarga de roles las mujeres jefas de hogar en contextos urbanos específicos como la ciudadela Las Orquídeas, al norte de Guayaquil. Es primordial comprender las experiencias que han vivido estas mujeres desde: como logran distribuir todas las responsabilidades que tienen a su cargo y que perjuicios le ocasiona tener estas cargas. Indagar en este tema permitirá tener una mirada holística del problema y a su vez generar respuestas que se encaminen a mejorar estas estrategias y su capacidad de

resiliencia. De esta manera, se contribuirá a la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

1.3. Pregunta de investigación

¿Qué efectos genera la sobrecarga de roles en las mujeres jefas de hogar y qué estrategias de afrontamiento implementan en la Ciudadela Las Orquídeas, en la ciudad de Guayaquil, en el año 2024?

1.3.1. Sub preguntas de Investigación

- ¿Cómo perciben las mujeres jefas de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas la distribución de roles y responsabilidades en su vida cotidiana?
- ¿Qué consecuencias físicas, emocionales y sociales por causa de la sobrecarga de roles experimentan las mujeres jefe de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas?
- ¿Qué tipos de estrategias de afrontamiento individuales, familiares o comunitarias, han desarrollado las mujeres jefas de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas, para enfrentar sus múltiples responsabilidades?
- ¿Qué factores influyen positiva o negativamente en la efectividad de las estrategias de afrontamiento desarrolladas por las mujeres jefes de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas, para enfrentar sus múltiples responsabilidades?

1.4. Objetivos del Problema de investigación

1.4.1. Objetivo general del Problema de investigación

Analizar las consecuencias de la sobrecarga de roles que tienen las mujeres que asumen el rol de jefas de hogar y que estrategias de afrontamiento ellas aplican para

sobrellevarlas en la Ciudadela Las Orquídeas, en la ciudad de Guayaquil, para entender los desafíos y necesidades desde una perspectiva psicosocial.

1.4.2. Objetivos específicos

- Describir las vivencias de las mujeres jefas de hogar y su mirada acerca de la distribución de roles y responsabilidades que tienen que enfrentar en su vida diaria.
- Identificar los efectos físicos, emocionales y sociales que se generan a causa de la sobrecarga de roles en estas mujeres.
- Explorar en las tácticas de afrontamiento que emplean las mujeres jefas de hogar para enfrentar los desafíos de todas sus responsabilidades.
- Analizar las causas que potencian o delimitan la eficiencia de las estrategias de afrontamiento utilizadas por las jefas de hogar (Herrera Barreto y Pineda Alvarez, 2024).

1.5. Justificación

La relevancia de este estudio radica en la necesidad de comprender la realidad de las mujeres jefas de hogar que habitan en la zona urbana de Guayaquil, específicamente en la ciudadela Las Orquídeas. Estas mujeres enfrentan una sobrecarga de roles que va más allá de las obligaciones domésticas, laborales, de cuidado y afectivas (CEPAL, 2021 como se cita en Herrera y Pineda, 2024)

Aunque existen investigaciones sobre desigualdad de género y brechas salariales, son escasos los estudios que analicen las estrategias de afrontamiento que emplean las mujeres para lidiar con las situaciones adversas de su vida cotidiana. Para

lo cual se emplea una metodología de tipo cualitativa, que permite recolectar las vivencias de las jefas de hogar y entender cuan grande son las responsabilidades y las estrategias adecuadas para enfrentarlas.

Tener que asumir varias cargas a la vez genera efectos negativos a nivel físico, emocional y social, así también causa en ellas un nivel de estrés máximo. Esto ocasiona que las mujeres se olviden de sí mismas y prioricen las necesidades de las otras antes de las de ellas. En el ámbito doméstico, incluso aquellas que desempeñan un empleo formal deben continuar cumpliendo con tareas tradicionales del hogar, las cuales históricamente han sido asignadas de manera desigual (Tinissaray et al., 2019 como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

Diversos estudios coinciden en que las mujeres asumen casi por completo las responsabilidades domésticas y, cuando además son jefas de hogar, deben cubrir simultáneamente funciones económicas, educativas, de cuidado y crianza. Esta carga de roles aumenta la vulnerabilidad en las mujeres en cuanto a los problemas de salud, ocasionando cuadros crónicos de estrés, ansiedad y agotamiento.

Por esta razón, es necesario estudiar a esta comunidad de mujeres y conocer sus necesidades, desafíos y barreras a las que se enfrentan, con la finalidad de diseñar programas de intervención que permita la mejora en su calidad de vida. Las mujeres serían las beneficiarias directas pero así también influiría a nivel comunitario fomentando así la equidad de género y los derechos humanos. Esta investigación también permite explorar los mecanismos de afrontamientos que emplean estas mujeres, y entre los cuales se encuentran: la espiritualidad, la resiliencia personal, la distribución del tiempo y el apoyo directo o indirecto, logrando así su eficacia y sostenibilidad. Desde una mirada social, el estudio está conectado de manera directa con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente con el ODS 5, el cual tiene

como finalidad priorizar la igualdad de género, dar poder a las mujeres y conocer su aporte en la sociedad, así como erradicar la discriminación y la violencia (ONU, 2021, como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

En base a lo académica, este problema se conecta con las líneas de investigación de la UCSG, sobre todo con aquellas que tratan las dinámicas sociopolíticas, temas jurídicos y la democracia, y así también los derechos de las personas, los problemas en la sociedad y la ciudadanía (UCSG, 2017). Por otro lado, está anclada directamente con el Trabajo Social, que muestra una mirada de género en los procesos de prevención e intervención frente a los problemas de desigualdad. Los profesionales de esta área brindan acompañamiento emocional, orientación jurídica y gestión de recursos, además de promover redes de protección que fortalecen la autonomía y el empoderamiento de las mujeres, trabajando de manera articulada con instituciones y organizaciones sociales (UNIR, 2024, como se cita en Herrera y Pineda, 2024).

2. CAPÍTULO 2: MARCOS REFERENCIALES

2.1. Marco Teórico

La presente investigación se apoya en dos marcos teóricos centrales: la Teoría del Rol Social y la Teoría del Afrontamiento (coping). Desde una perspectiva psicosocial y contextual, ambos enfoques permiten comprender la experiencia de las mujeres jefas de hogar de la ciudadela Las Orquídeas, en Guayaquil. Estas mujeres enfrentan una constante sobrecarga de roles vinculada a la reproducción de estereotipos de género y a la persistente desigualdad estructural. En medio de un entorno urbano marcado por carencias sociales, han desarrollado diversas estrategias de afrontamiento que les permiten sostener no solo el funcionamiento del hogar, sino también su propio bienestar emocional y mental.

2.1.1. Teoría del Rol Social y la Construcción Desigual del Género

La Teoría del Rol Social, propuesta inicialmente por Alice Eagly (1987), sostiene que los estereotipos de género surgen como consecuencia de la división social del trabajo, y que las diferencias conductuales observadas entre hombres y mujeres no obedecen a una naturaleza biológica, sino a la asignación diferencial de tareas en la vida social. Esta idea resulta esencial para conocer como la parte urbana, específicamente la ciudadela Las Orquídeas de la ciudad de Guayaquil, tienen estereotipos de género donde la carga multidimensional se colocan en las mujeres.

Algunos autores como, Eagly y Wood (2019) realizan una actualización a la Teoría del Rol Social y mencionan que la participación de las mujeres en el entorno laboral y educativo ha crecido, pero aun así los estereotipos de género continúan. El tema principal es que la organización social y económica no ha aumentado al mismo ritmo. Es así que los avances en igualdad no siempre es real. En la vida diaria, las

mujeres son consideradas como las únicas responsables del cuidado y los quehaceres domésticos, lo que reduce notablemente las posibilidades de que ellas alcancen la autonomía total.

Por otro lado, Koenig y Eagly (2014) mencionan que los estereotipos se crean a partir de la observación repetida de roles que se le asigna a los hombres y mujeres. Esto permite entender como las mujeres de sectores más populares se ven más expuestas a pasar una escasez laboral y no contar con redes de apoyo. Así se crea un círculo en donde la sobrecarga de roles se invisibiliza socialmente.

Es así también que Diekmann y Eagly (2010) enseñan que la asignación de rol tiene consecuencias sobre las actitudes políticas y ciudadana. Las mujeres siempre estarán enlazadas a los quehaceres de cuidado y cooperación, mientras que los hombres son vistos como líderes de poder. Esta afirmación es fundamental para entender por qué en la ciudadela Las Orquídeas, las mujeres jefas de hogar, asumen toda la responsabilidad no solo familiar sino también económica.

En el contexto latinoamericano podemos visualizar en detalle este análisis. Etchezahar (2014) nos dice que los roles de género se establecen a partir de expectativas sociales y de género y no solamente se quedan en lo económico. Estas expectativas moldean la identidad femenina que la asocia directamente con el sacrificio, la entrega desmedida y la postergación del bienestar propio. Esto se refleja en los relatos de las mujeres jefas de hogar, que con frecuencia asumen como “natural” la idea de anteponer las necesidades del hogar y de los hijos a las propias. Por otro lado, Gorfinkiel (2019) menciona que la desigualdad de género no solo es por la mala distribución de los recursos sino también la producción de significados que dificultan cualquier transformación.

Para finalizar tenemos el aporte de Rodríguez Moya (2025) que expone que la teoría de género es indispensable para entender cómo funcionan los estereotipos de género en la vida diaria. Según la construcción social muestra que las jefas de hogar que atraviesan hasta triples jornadas no reciben ningún tipo de reconocimiento sino más bien lo ven como una obligación que ellas deben cumplir. Esto genera la necesidad de actualizar la Teoría del Rol Social (Crenshaw, 1989) y la ética del cuidado (Tronto, 1993), que permite entender cómo el género, las condiciones económicas y la situación laboral interfieren en la vida de las mujeres, provocando barreras que afectan su bienestar.

Desde una mirada integral se puede evidenciar que la construcción desigual de género, no solo se apoya en los estereotipos creados por la sociedad, sino también en la sobrecarga que le asignan a las mujeres. Este estudio se analiza desde la Teoría del Rol Social para comprender cómo las jefas de hogar de Las Orquídeas resisten, y adoptan mecanismos para transformar las estructuras sociales que perpetúan esta desigualdad.

2.1.2. Teoría del Afrontamiento: Estrategias Frente al Estrés Crónico

La Teoría del Afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1986, 1991) define el estrés como una interacción entre la persona y su entorno, donde la situación es evaluada como amenazante o sobrecargada de recursos. Esta visión transaccional del estrés permite comprender cómo las mujeres jefas de hogar evalúan constantemente los desafíos de su contexto (violencia, pobreza, falta de redes) y elaboran respuestas —cognitivas, emocionales o conductuales— para intentar sostener su bienestar.

La forma en que una persona afronta algún problema se entiende como el proceso en el cual intervienen varios factores como la autoestima, resiliencia, autoeficacia y experiencias previas. En un contexto empobrecido como menciona Encinas Orbegoso (2019), es un proceso más emocional en donde las mujeres no tienen muchas oportunidades para cambiar su estilo de vida.

Desde este enfoque, es necesario reconocer estrategias activas, como priorizar las redes de apoyo, organizar el tiempo, sacar a luz las emociones internas, crear una planificación o establecer estrategias pasivas que permitan mejorar estas consecuencias. Así también los autores Castaño y León del Barco (2010) expresan que los diferentes estilos de afrontamientos van encaminados al bienestar integral, mientras que las tácticas pasivas simplemente no permiten tener un control del riesgo sino más bien lo mantiene latente.

Por otra parte González Molina et al. (2023) denota que la población mayor, desarrolla estrategias que van alineadas a la acción y ayuda social y que se fortalece mediante la resiliencia a situaciones de crisis. Los autores Spătaru et al. (2024) en su estudio expresan que las personas realizan una evaluación cognitiva y escogen el tipo de afrontamiento según su bienestar lo que muestra la bidireccional planteada por Lazarus y Folkman.

En esa misma línea, Ihara et al. (2024) realizan una comparación entre las intervenciones psicológicas y los medicamentos utilizados para tratarlas, indicando que la terapia cognitiva aporta de gran manera a las estrategias adaptativas de afrontamiento. Asimismo, Rogerson et al. (2024), en su investigación evidencia que controlar el estrés mediante el mindfulness o las terapias bajan el nivel de malestar

percibido, y mejora los niveles de cortisol y presión arterial. Esto denota que el afrontamiento impacta directamente en la salud física como mental.

En el estudio acerca de las jefas de hogar de Las Orquídeas, las estrategias que ellas emplean van direccionadas de acuerdo con los factores que ellas enfrentan que puede ser: las triples jornadas que tienen que atravesar, la falta de apoyo tanto familiar como institucional, la violencia estructural y social y la ausencia del Estado. Es por eso por lo que esta investigación no solo es a nivel psicológico sino también trasciende a lo político y social.

La Teoría del Rol Social y la Teoría del Afrontamiento se enfocan en un modelo en donde los roles construidos en la sociedad aportan a la sobrecarga física, psicológica y social de las mujeres jefas de hogar. Esta sobrecarga de actividades genera estrés crónico, ansiedad y otras enfermedades que afectan el desempeño de las mujeres. Es por eso, que las estrategias de afrontamiento se desarrollan a partir de las necesidades personales de las mujeres y de las limitaciones estructurales de su alrededor. La calidad de esas estrategias, ya sean activas o pasivas, influye directamente en su bienestar psicológico y social.

Ilustración

1

Modelo teórico visual: Relación Entre los Roles asumidos por Mujeres Jefas de Hogar, sus Estrategias de Afrontamiento y los Efectos en su Bienestar.



Categoría Principal	Subcategorías	Fuente teórica / Autores
Roles sociales de género	- Rol de cuidadora - Rol de proveedora económica - Rol de madre única - Rol doméstico	Eagly (1987); Tronto (1993); Fraser (2003); Molina Brizuela (2010)
Sobrecarga de roles	- Carga física - Carga emocional - Carga social - Falta de apoyo familiar o institucional	Pilar Duque (2002); Fraser (2003); Tronto (1993)
Estilos de afrontamiento	- Activo (resolutivo, búsqueda de apoyo, planificación) - Pasivo (evitación, resignación, silencio)	Lazarus y Folkman (1986); Encinas Orbegoso (2019)
Factores condicionantes del afrontamiento	- Autoestima - Apoyo social - Violencia o conflicto familiar - Nivel educativo / ingresos	Castaño y León del Barco (2010); Encinas Orbegoso (2019)
Bienestar psicológico y social	- Satisfacción con la vida - Síntomas de ansiedad o estrés - Agotamiento emocional - Aislamiento social	Lazarus y Folkman (1991); Fernández Abascal (1997)

2.2. Marco conceptual

El marco conceptual de esta investigación se construye a partir de categorías fundamentales que permiten comprender las condiciones estructurales, sociales y subjetivas en que se desarrollan las mujeres jefas de hogar. Estas categorías se vinculan al análisis de la sobrecarga de roles y las estrategias de afrontamiento que estas mujeres implementan en contextos de desigualdad.

2.2.1. Jefatura Femenina del Hogar

La jefatura

femenina del hogar hace referencia a los hogares donde la mujer asume la máxima responsabilidad económica, organizativa y afectiva, lo que implica una ruptura del modelo tradicional patriarcal. Esta situación se encuentra atravesada por desigualdades de género que se traducen en sobrecarga de responsabilidades y limitaciones estructurales. Según Lamas (2000), esta figura se sostiene en un sistema que aún distribuye de manera inequitativa los roles de producción y reproducción.

Diversos estudios recientes han mostrado que esta forma de organización familiar no solo expresa desigualdad de género, sino también nuevas dinámicas económicas y sociales. Por ejemplo, Chenglu et al. (2025) demostraron que los hogares con jefatura femenina presentan mayores riesgos de endeudamiento, derivados de la combinación entre ingresos reducidos, ausencia de corresponsabilidad masculina y necesidad de cubrir múltiples demandas del hogar. Esto refuerza la idea de que la jefatura femenina, más que un simple signo de autonomía se encuentra atravesada por límites estructurales que dificultan su sostenibilidad económica.

En esa misma línea, Maket (2024) muestra, a partir de un análisis de pobreza multidimensional con enfoque de género, que los hogares liderados por mujeres tienen más probabilidades de enfrentar carencias simultáneas en educación, salud y condiciones de vida. Este análisis permite comprender y visualizar la jefatura femenina no solo como un problema aislado que corresponde a temas de género, sino a entender que hay una conexión entre desigualdades de género y pobreza estructural.

En América Latina, investigaciones como la de Tereso Ramírez y Ortiz Marín (2023) en México exactamente, revelan que las familias agrícolas dirigidas por mujeres registran ingresos considerablemente menores que aquellas lideradas por

hombres. Esta

precariedad económica no solo se presenta en casos individuales, sino en contextos territoriales más grandes. Algo igual sucede en Ecuador en donde las mujeres que son jefas de hogar tienden a pasar precariedad laboral, sobrecarga de cuidados y la falta de creación de políticas públicas.

Para concluir, la jefatura femenina en el hogar se entiende como una problemática compleja, que se resiste contra el patriarcado y enfrenta la desigualdad de género, y riesgos económicos y sociales.

2.2.2. Sobrecarga de Roles

La sobrecarga de roles refiere al exceso o la acumulación simultánea de demandas procedentes de distintos ámbitos (laboral, doméstico, de cuidado, comunitario) que sobrepasan los recursos personales o sociales disponibles y generan tensiones físicas, emocionales y sociales (Juan G. , 2003). En mujeres jefas de hogar, esta condición suele materializarse en la «doble» o «triple jornada»: empleo remunerado + trabajo doméstico no remunerado + cuidados, con la consiguiente erosión del tiempo personal, del descanso y de la salud. Desde el punto de vista de Bourdieu, siempre se naturaliza que existan un desequilibrio en las responsabilidades es por eso que la sobrecarga se percibe como normal y no cuestionable en los diferentes contextos (Bourdieu, 1998).

Por otro lado, Ahn y Logan (2022) explican que la sobrecarga de roles causa múltiples estragos, lo cual ocasiona que existan graves síntomas físicos, como dolores musculares, problemas de digestión, trastornos del sueño, en mujeres cuidadores. Un descubrimiento de esta investigación es que el apoyo emocional y social actúa como un moderador y soporte cuando las mujeres enfrentan estos problemas de sobrecarga.

Las mujeres de las

Orquídeas, no es importante todas las actividades que desempeñan, sino la cantidad de recursos tanto personales como comunitarios e institucionales, que pueden disminuir el desgaste emocional (Ahn & Logan, 2022).

En relación con la asignación de tareas Pacheco-Barzallo et al. (2024) demuestran que, aunque en algunos entornos el tiempo de cuidado que tienen los hombres y mujeres es similar, las mujeres por lo general asumen las tareas que requieren más esfuerzos. Mientras que los hombres simplemente tienden a cumplir el papel de proveedores y no realizar tan demandantes ni de tanta intensidad. Este resultado permite comprender que la sobrecarga, no solo se trata del número de horas que las mujeres invierten en actividades del hogar sino también el desgaste que tienen a diario. Es por esta razón que no solo se debe medir el tiempo invertido sino la carga que potencia sobre estas mujeres y la exigencia que esta ocasiona, por lo cual es necesario tener indicadores sobre esto (Pacheco-Barzallo et al., 2024).

Los costos subjetivos según Villanueva-Moya y Expósito (2024) mencionan que las vivencias subjetivas del sacrificio van inclinadas a preferir la familia frente a las laborales (p. ej., rechazar oportunidades laborales, abandonar los estudios o la falta de desarrollo profesional). El estudio de Villanueva-Moya y Expósito (2024) indica que los efectos no son iguales para todas, sino que son subjetivos: para unas implica que sea una reducción del salario, para otras la falta de tiempo para el ocio, para otro grupo puede ser la percepción de pérdida que es un efecto directamente psicológico. Aquellas mujeres que sienten o expresan haber perdido oportunidades por estar pendiente de estas labores, reportan mayor insatisfacción y riesgo de desgaste emocional. Aplicado al contexto de Las Orquídeas, este hallazgo permite comprender la dimensión social y moral de la sobrecarga de roles: muchas mujeres no solo experimentan cansancio sino

también una pesada

carga por renunciar a su propio bienestar y este cansancio se convierte en un símbolo que las atormenta día a día.

2.2.3. Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son los recursos cognitivos, conductuales y emocionales que utilizan las personas para enfrentar situaciones de estrés o adversidad (Lazarus & Folkman, 1986). En mujeres jefas de hogar, estas estrategias pueden incluir desde el apoyo en redes familiares hasta la resignificación de sus propios roles y objetivos personales. Giddens (1991), al abordar el concepto de reflexividad del yo, propone que los sujetos contemporáneos no son meramente reactivos, sino que constantemente reconfiguran sus prácticas y relaciones en función de sus contextos.

En esta línea, investigaciones recientes han mostrado que el afrontamiento es un proceso dinámico y contextual. Por ejemplo, Spătaru et al. (2024) evidencian que la forma en que se evalúa cognitivamente un estresor influye directamente en la selección de estrategias y en sus efectos sobre el bienestar integral. Para completa la investigación se indagó en el estudio de Bota et al. (2024) que indican que las tácticas pueden cambiar a lo largo del tiempo, afectando de manera significativa su estilo de vida y su salud emocional. Por otro lado, Rizzi et al. (2023) y Crișan et al. (2024) priorizan la idea de clasificar las estrategias según el problema, las emociones, y el apoyo necesario para tener resiliencia frente a la carga de responsabilidades.

Por último, Leslie-Miller (2024) menciona un hallazgo importante en que el afrontamiento depende del tipo de estresor al que se exponen. Según los resultados, buscar soluciones pueden ser controladas mediante la regulación espiritual y emocional las cuales tienden a ser más funcionales cuando las condiciones son

inmodificables. Este

enfoque se centra es que no existe solo una manera de que esta carga sea afrontada, sino que hay varias opciones que van ligadas al contexto y a la realidad de las acciones de las personas.

Todo este resultado muestra como jefas de hogar en La cdla Las Orquídeas de Guayaquil buscan recursos y mecanismos frente a las adversidades, y que esto no solo se resiste sino también se puede reconstruir subjetividades en contextos de desigualdad.

2.2.4. Doble y Triple Jornada

La noción de doble y triple jornada ayuda a comprender cómo la combinación de trabajo remunerado, tareas domésticas y cuidados, y, en muchos casos, la participación comunitaria, genera un excedente de tiempo y energía que recae desproporcionadamente sobre las mujeres. La evidencia comparativa durante y después de la pandemia mostró que, aunque los hombres aumentaron su contribución en el hogar, las mujeres continuaron asumiendo la mayor parte de los cuidados y tareas domésticas, reforzando así la “segunda jornada” y sus efectos sobre el bienestar (Craig & Churchill, 2020; Hupkau & Petrongolo, 2020). Este gran cumulo de carga de responsabilidades son una muestra que esta problemática es ignorada y afecta a la salud tanto física y emocional al no ser reconocida por la sociedad ni redistribuida.

Esta guía no es solo coyuntural, sino que muestra una cantidad de arreglos persistentes en las organizaciones sociales que reflejan la “pobreza de tiempo” y el estrés intenso al que se enfrentan, especialmente las mujeres que son cabeza de hogar (Power, 2020). Desde una visión integral de cuidado (Tronto, 1993), estos resultados

indican que la sobrecarga

de roles no solo lo atraviesa una mujer de manera individual, sino que es una red que afecta a su entorno y aun así no recibe el reconocimiento debido y siguen siendo un mecanismo de desigualdad.

2.2.5. Bienestar integral

El bienestar integral comprende el equilibrio entre dimensiones físicas, emocionales, sociales, económicas y —cuando procede— espirituales de la vida; es, por tanto, un constructo multidimensional que excede la mera ausencia de enfermedad y exige reconocimiento social y condiciones materiales para su realización plena (Fraser, 1997). En contextos de sobrecarga, como el que enfrentan las mujeres jefas de hogar, las dimensiones del bienestar se fracturan: la carga de trabajo remunerado y no remunerado reduce el tiempo para el descanso y los pocos cuidados, incrementa la exposición a síntomas físicos y deteriora la calidad de las relaciones sociales y de la salud mental (Liu et al., 2024).

Estudios actuales se centran en que la trayectoria del bienestar emocional y social son cambiantes: el tiempo que se invierte en las responsabilidades de cuidado van de la mano con los cambios en la calidad de vida con el pasar del tiempo, pero esto puede mejorar si existen redes de apoyo que logren dar soporte a las mujeres, así como también el acceso a empleos dignos que aseguren estabilidad financiera (Liu et al., 2024). Desde una mirada de género existen evaluaciones que van sujetas al bienestar según los roles y experiencias sociales. En Latinoamérica se muestra que las mujeres jefas de hogar tienen niveles de bienestar casi iguales a los de los hombres, así como otros factores que limitan la superación económica y personal entre las cuales

tenemos: restricciones de

recursos, mala distribución de tiempo y la falta de creación de política públicas (Valdez et al., 2022).

Como otra manera de complementar los estudios recientes de política y bienestar, destacan los enfoques de género, en cuanto al bienestar se refiere se deben combinar varias tácticas estructurales, como empleo digno, servicios de cuidado, y la correcta distribución del tiempo y la valoración social, lo cual mejora el bienestar y disminuye el riesgo de ser parcial (Esposito et al., 2024; Fraser, 1997). Para poder analizar el contexto de Las Orquídeas se realiza mediante indicadores enfocados en la salud emocional, psicológica y social, que solo se puede enfrascar en la totalidad del concepto de calidad de vida y bienestar integral de las mujeres jefas de hogar.

2.2.6. Resiliencia

La resiliencia se concibe como un proceso multidimensional mediante el cual las personas negocian, se adaptan y responden con éxito a situaciones de estrés crónico y adversidad (Rutter, 1987). En el caso de las mujeres jefas de hogar, la resiliencia no es únicamente una capacidad individual: emerge de la interacción entre recursos internos (autoeficacia, significados, estrategias de afrontamiento) y recursos externos (apoyos sociales, intervenciones psicosociales, políticas públicas).

Investigaciones actualizadas muestran la importancia de comprender la resiliencia como un mecanismo, que se basa en centrar el apoyo social, la fe y religiosidad, el cuidado personal y el acceso a nuevas oportunidades. Esto permite

describir el papel

protector frente a los desafíos físicos y emocionales causando por un estrés crónico (Woods-Giscombe et al., 2023). Por otro lado, otros estudios evidencian que las ayudas psicosociales como en el *mindfulness* y el desarrollo de habilidades —como los programas estructurados— pueden lograr un bienestar psicológico y así también las dimensiones de resistencia en las jefas de hogar, promoviendo su autoestima, crecimiento personal y profesional y vínculos más positivos (Mahmoudi et al., 2024).

Adicionalmente, investigaciones cualitativas desarrolladas en Latinoamérica constatan que la resiliencia que tienen las mujeres de hogar se complementa por medio de mecanismos de supervivencia (pequeños emprendimientos, redes comunitarias, distribución doméstica) y otros recursos (religión, sentido de propósito), que, si bien permiten unión familiar, funcionan como paliativos ante dificultades estructurales (Aguilar, 2021). Describir la resiliencia en las jefas de hogar de Las Orquídeas exige que se combine recursos personales y sociales con la crítica de las diferencias estructurales (pobreza, ausencia de responsabilidad y falta de protección social) que cambian las oportunidades de la resiliencia en contextos de mujeres que asumen el rol de jefas de familia.

2.2.7. Salud emocional

La salud emocional está conformada por la capacidad para reconocer, reestablecer y exteriorizar las emociones, mantener lazos significativos y poder ajustarse a cambios y pérdidas; su deterioro se muestra habitualmente en notaciones como la desesperación, la ansiedad, la depresión, el agotamiento y problemas para el sueño y la concentración (OMS, 2001).

En contextos de la sobrecarga la cual atraviesan las mujeres jefas de hogar la acumulación simultánea de tareas pagadas y no remuneradas incrementan la manifestación a estresor crónico que influyen en la conducta emocional: estudios actuales muestran persistencia alta de estrés, ansiedad, depresión y malestar entre las cuidadoras jefas de hogar, y asocian la sobrecarga con los altos indicadores psicológicos (Yao et al., 2024).

Investigaciones en contextos latinoamericanos afirman que los factores contextuales como la pobreza, la falta de redes de apoyo y reducción del tiempo de descanso— median la aparición de sintomatología emocional y limitan el acceso a atención psicosocial adecuada (Álvarez Madera et al., 2023). Esta evidencia subraya que la salud emocional de las mujeres jefas de hogar no puede ser entendida únicamente como un problema individual: es un fenómeno bio-psico-social determinado por condiciones estructurales (violencia simbólica, precariedad laboral, invisibilización del trabajo de cuidado) que requieren respuestas integrales, tanto en salud mental primaria como en políticas de protección social y corresponsabilidad.

2.2.8. Autonomía Económica y Redes De Apoyo

La autonomía económica remite a la capacidad de obtener y controlar recursos propios—ingresos, activos, acceso a crédito—y de tomar decisiones financieras independientes (CEPAL, 2019). Para muchas mujeres jefas de hogar, la autonomía económica es a la vez fuente de empoderamiento y de sobre exigencia: garantiza mayor capacidad de decisión y sostenibilidad familiar, pero con frecuencia implica disponer de tiempo y energía para múltiples tareas productivas y reproductivas que no siempre cuentan con redes de respaldo.

Varios estudios

empíricos recientes confirman que la doble cara que exista: investigaciones en contextos de Latinoamérica y denotan que las jefas de hogar optan por los emprendimientos y empleos informales debido a la baja protección social que existe, así también se delimita la seguridad económica a largo plazo y magnifica la importancia del capital social, redes de apoyo, para de esta manera acceder a recursos, cuidado y oportunidades (Ramos Santiago & Ramos Cepeda, 2024). Es así que en este sentido, la noción de capital social de Bourdieu (1986) resulta totalmente útil que existan las redes de apoyo (familiares, vecinales, institucionales) las cuales intervienen como un capital que permite el ingreso a la información, crédito informal y ayuda en las tareas domésticas, disminuyendo así la sobrecarga; por otro lado, su eficacia depende de la calidad y extensión de dichas redes y de las barreras estructurales donde sobresale la discriminación, las ofertas laborales precarias, la falta de creación de políticas públicas que eliminan la traducción de redes en recursos sostenibles (CEPAL, 2019; Ramos Santiago & Ramos Cepeda, 2024).

Es así, para conocer la independencia económica de las mujeres cabezas de hogar resulta importante tener en cuenta, los niveles de ingreso como el manejo de los recursos con los que cuentan, el tipo de empleo en el cual se desenvuelven, su acceso a servicios económicos y las redes de apoyo. Esta ayuda puede presentarse, como talleres sociales u ayuda de organizaciones no gubernamentales o servicios de cuidado, e informales, como ayuda de amigos y familiares. La interacción entre estos factores determina no solo las posibilidades reales de empoderamiento económico, sino también los costos psicosociales que conlleva asumir la jefatura del hogar.

Tabla

2

Categorías Conceptuales para el Análisis Cualitativo

Categoría	Definición operativa (nivel de análisis)
Jefatura femenina	Mujer que asume la dirección económica y emocional del hogar.
Sobrecarga de roles	Percepción de exceso de tareas en lo laboral, doméstico y de cuidado.
Mecanismos de afrontamiento	Recursos individuales y comunitarios utilizados para distribuir tensiones que se derivan de las cargas múltiples
Doble/triple esfuerzo en la jornada laboral	Exceso de actividades de trabajo remunerado y no remunerado.
Bienestar personal	Dimensiones equilibradas tanto a nivel social, físico y psicológico
Resiliencia	Capacidad de no rendirse ante las situaciones adversas.
Salud psicosocial	Estado de manejos de las emociones
Autonomía económica	Capacidad de decisión y auto sostenimiento financiero.
Redes de apoyo	Presencia y calidad de vínculos de apoyo familiar, comunitario o institucional.

2.3. Marco Normativo

Este estudio se basa en leyes que protegen los derechos de las mujeres frente a diferentes formas de desigualdad, como tener que asumir demasiadas tareas. Se toman en cuenta normas de distintos niveles, nacionales, internacionales y locales, y se reconoce que el Estado tiene la responsabilidad de garantizar el bienestar y la igualdad. Esto es muy importante para las mujeres jefas de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas, en Guayaquil, que todos los días viven las consecuencias de que el trabajo del cuidado y las responsabilidades familiares no se repartan de manera justa.

2.3.1. Normas Internacionales

2.3.1.1. Convención

sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)

La CEDAW (Naciones Unidas, 1979), certificada en el año de 1981 en el Ecuador, dispone que la mala distribución del trabajo doméstico constituye una de las formas de discriminación contra las mujeres. Esta norma apunta a los Estados a transformar los patrones socioculturales que le designan a las mujeres toda la responsabilidad exclusiva del cuidado del hogar, lo cual está directamente relacionado con la sobrecarga de roles, maltrato, desigualdad y la afectación al bienestar integral. Esto se relaciona con la categoría de corresponsabilidad, que la CEDAW promueve como principio de equidad.

2.3.2. Normas Nacionales

2.3.2.1. Constitución de la República del Ecuador

La Constitución garantiza el pleno derecho a la igualdad (art. 11, numeral 2), y establece la obligación de erradicar toda forma de discriminación, garantizando además una vida digna, la salud física y psicológica, espacios para la recreación y la corresponsabilidad del Estado en la eliminación de la violencia (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008). Estos principios se vinculan directamente con las categorías de *bienestar integral* y *estrategias de afrontamiento*, pues sustentan la idea de que el equilibrio entre la vida personal, laboral y emocional es un derecho y no un privilegio.

De igual manera, el artículo 66 consagra el derecho a la integridad psíquica y emocional, mientras que el artículo 83 promueve la corresponsabilidad en las tareas de cuidado. Ambos preceptos refuerzan la obligación del Estado de crear condiciones

que permitan a las mujeres ejercer plenamente sus derechos, sin tener que soportar la sobrecarga de jornadas múltiples que históricamente han sido invisibilizadas.

2.3.2.2. Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres

La normativa mencionada reconoce que la mala distribución de las tareas del hogar no solo son un defecto de cultura sino un tipo de violencia doméstica (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018). Así mismo mediante esta se promueve la corresponsabilidad familiar, la importancia de la salud psicológica y el desarrollo de políticas estatales para mitigar estas prácticas de discriminación y promover la equidad.

La ley, dentro de sus textos, exige al estado la promoción de políticas que aseguren el bienestar emocional y fortalezcan la independencia económica de las mujeres jefas de hogar.

2.3.2.3. Código del Trabajo

El Código del Trabajo entre sus leyes establece los derechos con los que gozan las mujeres trabajadoras, incluyendo el permiso que se le otorga por maternidad, la protección laboral y el derecho a las etapas para lactancia (Ministerio del Trabajo del Ecuador, 2024). No obstante, al no distinguir las labores domésticas no remuneradas, persiste la desvalorización de una carga estructural, elemento clave en este estudio.

Este marco consolida el análisis de la doble y triple jornada y la urgencia de establecer políticas de protección social que consideren la sobrecarga de roles en las mujeres como una problemática social.

2.3.3. Normativa y Políticas Locales

El Estado ecuatoriano, mediante el Ministerio de Inclusión Económica y Social, el Ministerio de Salud Pública (MSP) y el GAD de Guayaquil, tiene el deber legal de velar y fortalecer las condiciones de igualdad, equidad y acceso justo a todos los recursos de protección social, salud emocional y la corresponsabilidad del cuidado (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008; MIES, 2023).

Programas enfocados en la Ley Violeta y las estrategias comunitarias de salud mental deben desempeñar un papel central como estrategia de afrontamiento institucional, promoviendo el bienestar psicosocial y la resiliencia de las mujeres que desempeñan el rol de jefas de Hogar

2.3.3.1. Ordenanzas Y Planes Cantonales En Guayaquil

A nivel local, Guayaquil cuenta con el Plan de Igualdad y Equidad de Género del GAD Municipal, que muestra la falta de igualdad en la distribución de los roles de cuidado y promueve acciones afirmativas para su transformación (GAD Municipal de Guayaquil, 2021). Por otro lado, el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial (PDOT) 2023–2027 identifica la precarización de la pobreza femenina y la sobrecarga de tareas no remuneradas como barreras al desarrollo humano sostenible sobre todo en sectores como Las Orquídeas. Estas políticas se articulan con los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo 2021–2025 “Creando Oportunidades”, que propone el fortalecimiento de redes de apoyo para mujeres cuidadoras (Secretaría Nacional de Planificación, 2021).

2.3.3.2. Jurisprudencia Y Datos Aplicados

Diversos informes emitidos por la Defensoría del Pueblo y el INEC (2022) reafirman que las mujeres invierten el triple del tiempo al trabajo doméstico no remunerado con relación a los hombres. La Sentencia No. 31-19-IS/20 de la Corte Constitucional del Ecuador, constata el impacto del trabajo no remunerado y el cual afecta en la salud y bienestar de las mujeres, esto obliga al Estado a generar políticas de distribución. Estas decisiones judiciales fortalecen la relación entre el marco normativo, las categorías principales, y la realidad concreta de las mujeres en condición de vulnerabilidad.

2.4. Marco Estratégico

Esta investigación se fundamenta en instrumentos de estrategias tanto nacionales e internacionales que promueven la autonomía femenina, la igualdad de género y la eliminación de brechas al momento de distribuir el trabajo doméstico no remunerado.

2.4.1. Objetivos de Desarrollo Sostenible

Los objetivos de Desarrollo Sostenible son un plan de acción que está conformado por 17 objetivos, y que forman parte de la agenda para el 2030 del desarrollo sostenible. Estos objetivos tienen como finalidad asegurarse que todas las personas gocen de una vida digna para el año 2030. Los ODS abordan los problemas a los que se enfrentan los seres humanos ya sea problemas económicos, ambientales y sociales.

El tema de investigación de la sobrecarga de roles presentes en las mujeres se ajusta al ODS 5, el cual es lograr que exista igualdad de género y fomentar el empoderamiento de las mujeres y niñas. La meta de este objetivo es poder reconocer la labor domestica que realizan las mujeres porque muchas veces todo lo que hacen es infravalorado, así también esta meta permite la correcta distribución de las tareas del hogar porque no todas deben ser realizadas por las mujeres. Esta mala distribución afecta a las mujeres sobre todo a quienes asumen el rol de jefa de hogares sin el apoyo de una pareja o persona cercana (Naciones Unidas,2017). De este modo el ODS5 está relacionado con nuestro estudio ya que se busca la redistribución de las responsabilidades de cuidado y del hogar e implementar políticas que promuevan la corresponsabilidad social (Naciones Unidas,2017).

2.4.2. Plan Nacional de Desarrollo “Creando Oportunidades” (2021–2025)

El Plan de Desarrollo Creando Oportunidades plantea cinco ejes temáticos y diez objetivos que buscan generar condiciones más equitativas para todas las personas. Su enfoque está en promover la igualdad de oportunidades, garantizar el acceso a un empleo digno y fortalecer la seguridad social, con especial atención a las mujeres en situación de vulnerabilidad (Secretaría Nacional de Planificación, 2021).

Entre sus principales metas se destacan::

- Fomentar un empleo digno y equitativo, reduciendo las brechas salariales.

Fortalecer las redes sociales y las políticas de cuidado como una forma de seguridad social.

Este plan se conecta directamente con categorías como la autonomía económica, la resiliencia y las redes de apoyo, ya que impulsa estrategias que favorecen el

empoderamiento

económico y psicosocial de las mujeres que asumen el rol de cuidadoras en sus hogares y comunidades.

2.4.3. Agenda Nacional para la Igualdad de Género 2021–2025

La Agenda Nacional para la Igualdad de Género 2021–2025, aprobada por el Consejo Nacional para la Igualdad de Género, establece políticas públicas con un enfoque territorial y de género. Abarca dimensiones clave como la economía, el cuidado, la salud, la seguridad y la participación política.

Entre sus líneas de acción más relevantes se encuentran:

- Adaptar las políticas a las realidades y necesidades de cada territorio.
- Reconocer, redistribuir y valorar el trabajo doméstico y de cuidado.

Estas políticas dialogan con las categorías de estrategias de afrontamiento institucional, corresponsabilidad familiar y construcción de capital social, pues promueven la cooperación entre Estado, comunidad y familia para aliviar la sobrecarga que enfrentan muchas mujeres.

2.4.4. Enfoques internacionales de cooperación y territorialización. Marco de Cooperación ONU-Ecuador 2022–2026

El Marco de Cooperación de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible (UNSDCF) Ecuador 2022–2026 promoviendo la igualdad de género, los derechos humanos y la justicia social como principios transversales.

Este marco no solo plantea metas globales, sino que impulsa una colaboración activa entre distintos sectores para fortalecer las capacidades del Estado y su presencia en los territorios, de modo que las políticas lleguen efectivamente a las comunidades.

Además, fomenta

una respuesta conjunta entre Naciones Unidas, el sector público y la sociedad civil, reconociendo que los desafíos sociales requieren soluciones compartidas.

En así que, su aplicación se relaciona estrechamente con las categorías de apoyo institucional y resiliencia social, ya que contribuye a construir entornos más justos, equitativos y solidarios para las mujeres que viven en situaciones de vulnerabilidad.

Tabla 3

Categorías Analíticas

Instrumento Estratégico	Categorías analíticas	Vínculo conceptual
ODS 5	Sobrecarga de roles, corresponsabilidad	Promueve redistribución del cuidado y reconocimiento del trabajo doméstico no remunerado
PND 2021–2025 / Agenda Nacional de Igualdad	Autonomía económica, redes de apoyo	Establece políticas y redes para proteger y potenciar derechos de mujeres cuidadoras
UNSDCF 2022–2026	Salud emocional, bienestar integral	Incentivas políticas de bienestar y estrategias institucionales de afrontamiento

3. CAPÍTULO 3:

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoques y Tipo de Investigación

El presente estudio se enmarca en un enfoque cualitativo, descriptivo y exploratorio, pues busca comprender y detallar la realidad vivida por mujeres jefas de hogar en la Ciudadela Las Orquídeas, Guayaquil, en relación con la sobrecarga de roles y las estrategias de afrontamiento que emplean en su vida cotidiana (Pérez G. , 2007) (Sampieri et al., 2018).

El enfoque cualitativo es pertinente para este estudio, ya que permite captar las experiencias subjetivas, emociones, percepciones y significados atribuidos por las participantes a sus múltiples responsabilidades, aspectos que no pueden ser cuantificados o medidos de forma numérica.

El estudio es exploratorio porque en el contexto local hay escasa investigación sobre este fenómeno, y descriptivo porque busca narrar y detallar las características y situaciones que enfrentan estas mujeres, para así sentar bases para investigaciones posteriores que puedan ser explicativas o correlacionales (Sampieri et al., 2018).

3.2. Diseño de investigación

Se adoptó un diseño de estudio de caso único, enfocado en la Ciudadela Las Orquídeas, unidad territorial con características socioeconómicas y culturales específicas que impactan en la experiencia de las mujeres jefas de hogar. Este diseño permite un análisis holístico y contextualizado del fenómeno (Yin, 2018).

La selección de esta localidad responde a su relevancia descrita en el diagnóstico del capítulo I, tomando en cuenta variables contextuales de que sean mujeres mayores de 18 años, que tenga empleo formal o informal, que sean jefas de hogar, así como

también sustentos

emocionales y de cuidado, con el fin de captar la heterogeneidad dentro de la muestra y enriquecer la interpretación (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). El estudio de caso facilita la integración de múltiples fuentes y técnicas de recolección de información, favoreciendo la triangulación de datos y fortaleciendo la validez del análisis (Flick, 2015).

3.3. Universo y Muestra

El estudio incluyó a mujeres mayores de 18 años que viven en la Ciudadela Las Orquídeas y que son las principales responsables de su hogar, es decir, que son cabeza de hogar y que en la parte económica cumplen un rol relevante, así también de las actividades de cuidado de sus seres queridos.

A partir de este universo se seleccionó una muestra intencional compuesta por 13 mujeres jefas de hogar que cumplieron con los siguientes criterios:

- Vivir en la Ciudadela Las Orquídeas, Guayaquil.
- Haber desempeñado múltiples roles o actividades domésticos, laborales y de cuidado, durante al menos un año.
- Tener experiencia directa con la sobrecarga de roles y el uso de estrategias de afrontamiento.
- Se tomó en cuenta la diversidad en las edades, los tipos de empleo y estructura familiar, con el propósito de captar una gama amplia de perspectivas y realidades cotidianas.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para recopilar la información se usaron dos métodos principales: entrevistas semiestructuradas en profundidad y grupos focales. Las entrevistas ayudaron a conocer de cerca y de primera mano la realidad de las mujeres jefas de hogar, identificar los matices que proporcionaban sus emociones detalles que no se encuentran en los libros. Por otro lado, el grupo focal puso generar dinamismo y diversidad en el diálogo puesto que motivó mucho el intercambio de anécdotas entre las participantes.

Los instrumentos se diseñaron a partir del marco conceptual, procurando que las preguntas se enfocaran en los temas centrales del estudio: la sobrecarga de roles, las estrategias de afrontamiento, las redes de apoyo y el bienestar integral. Antes de aplicarlos, un profesional especialista revisó su contenido para asegurar su pertinencia, y luego se realizó una prueba piloto con mujeres que compartían características similares a las de la muestra final. Este proceso permitió ajustar el lenguaje y la estructura de las preguntas para lograr mayor claridad y coherencia.

Las entrevistas y los grupos focales se llevaron a cabo de manera presencial, en espacios cómodos y confidenciales. Cada entrevista fue grabada para conservar con exactitud cada detalle de la información. Así mismo, sin dejar de lado los principios éticos de la investigación.

También, para realizar un mapa visual entre la teoría y la práctica se realizó una matriz de operacionalización de variables. En ella se plasmaron todas las categorías junto con sus variables para elaborar de manera acertada los objetivos y preguntas de la investigación.

3.5. Matriz de operacionalización de variables

La matriz de operacionalización se desarrolló en base a los objetivos específicos de la investigación es de esta manera cada variable corresponda a cada uno de estos y así mismo las preguntas para la guía de entrevista y grupo focal surgieron de las dimensiones e indicadores que se plasmaron. Esto asegura que existe coherencia en la elaboración de la matriz y la recolección de la información.

Tabla 4

Operacionalización de Variables

Objetivo específico	Categoría teórica	Dimensiones ampliadas	Indicadores	Preguntas orientadoras	Técnica
Describir la percepción de las mujeres jefas de hogar sobre la distribución de roles y responsabilidades que enfrentan en su vida diaria.	Sobrecarga de roles (Lazarus & Folkman, 1986; Juan, 2003)	- Roles asumidos- Distribución del tiempo- Percepción de carga- Calidad del descanso- Interferencia de roles	- Número de roles diarios - Actividades entre trabajo, hogar y diarias - Horas la carga de dedicadas a responsabilidades es justa y cuidado- excesiva? - Horas y que duerme lo suficiente para sueño- descansar? - Conflictos vez las entre roles responsabilidades del laborales y hogar interfieren con familiares su trabajo o viceversa?	¿Qué tareas realiza a ¿Cómo distribuye su tiempo entre trabajo, hogar y cuidado? ¿Siente que la carga de responsabilidades es justa y cuidado- excesiva? ¿Considera que duerme lo suficiente para descansar? ¿Alguna vez las responsabilidades del hogar interfieren con su trabajo o viceversa?	Entrevista semiestructurada o Grupo focal

Objetivo específico	Categoría teórica	Dimensiones ampliadas	Indicadores	Preguntas orientadoras	Técnica
Identificar las consecuencias físicas, emocionales, sociales derivadas de la sobrecarga de roles.	Bienestar integral y (Tronto, 1993; Molina Brizuela, de 2010)	- Salud física- Vida social- Salud mental- Nivel de energía	- Síntomas físicos (cansancio, insomnio, dolores)- Emociones predominante s (ansiedad, tristeza)- Reducción de vínculos sociales- Episodios de estrés depresión- Sensación de agotamiento	¿Cómo se siente física y emocionalmente? ¿Ha notado cambios en su salud o en sus relaciones personales debido a sus responsabilidades? ¿Siente que su salud afecta sus responsabilidades? ¿Qué tanto se siente a la carga con energía para afrontar su día? ¿Ha tenido momentos en los que sus responsabilidades le generan ansiedad o tristeza?	Entrevista semiestructurada
Explorar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las mujeres jefas de hogar para enfrentar los desafíos de sus múltiples responsabilidades.	Estrategias de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986; Castaño & León, 2010)	- Emocionales- Conductuales- Cognitivas- Espirituales/Religiosas	- Expresión emocional- Planificación y organización- Búsqueda de apoyo- Participación en redes- Prácticas espirituales o religiosas	¿Qué hace cuando se siente agobiada o estresada? ¿Tiene personas o actividades que la ayudan a sentirse mejor? ¿Planifica su día o improvisa según surgen las cosas? ¿Participa en grupos comunitarios o religiosos? ¿La fe o la espiritualidad	EntrevistaGrupos focal

Objetivo específico	Categoría teórica	Dimensiones ampliadas	Indicadores	Preguntas orientadoras	Técnica
				influyen en cómo enfrenta sus problemas?	
				¿Qué le ha ayudado a	
			- Apoyo sobrellevar esta familiar o carga?	¿Qué cosas comunitario- dificultan que pueda	
			Condiciones	manejar mejor sus responsabilidades?	
Analizar los factores que potencian o limitan la eficacia de las estrategias de afrontamiento aplicadas por estas mujeres.	Condicionante o contextuales (Fraser, 2003; Encinas Orbegoso, por 2019)	- Factores personales- económicos- sociales- Factores sociales- Apoyos institucionales- Condiciones laborales- Barreras culturales	- Acceso a servicios públicos- Estabilidad y afecta su trabajo de formal o informal en la gestión de sus empleo- la gestión de sus Normas y roles?	¿Cómo recibió apoyo del gobierno o alguna organización? ¿Cómo maneja su trabajo de formal o informal en la gestión de sus roles de normas o expectativas género en la culturales influyen en comunidad cómo asume sus responsabilidades?	Entrevista Grupo focal

3.6. Procedimiento

Se realizó un contacto inicial con miembros de la comunidad para identificar a las mujeres jefas de hogar que cumplieran los criterios de inclusión. Luego se programaron las entrevistas y grupos focales en espacios accesibles y confidenciales. Cada sesión tuvo una duración aproximada de 60 a 90 minutos. Se obtuvo el consentimiento informado escrito, explicando los objetivos, voluntariedad y manejo

ético de los datos. Las grabaciones fueron transcritas textualmente y codificadas para el análisis.

3.7. Análisis de Datos

El punto de partida para realizar el análisis de datos se inclina a el contenido temático plasmado en el marco teórico de Lazarus y Folkman (1984) el cual trata de las estrategias de afrontamiento, y en conjunto con categorías deductivas definidas en la conceptualización (Sampieri, Collado, & Lucio, 2018). Se utilizó la codificación abierta para identificar las categorías principales y codificación axial para establecer la relación entre categorías y codificación selectiva para de esta manera realizar una narrativa integrada. Se realizó el uso del software Atlas.ti para la gestión y organización de datos, y se procedió con la triangulación metodológica (entre entrevistas individuales y el grupo focal) y teórica (relación con conceptos mas relevantes) para fortalecer la validez y confiabilidad del estudio (Flick, 2015).

3.8. Consideraciones Éticas

Esta investigación contempló todas la normas éticas necesarias como el respeto a la autonomía, la confidencialidad y el trato justo hacia las participantes, de acuerdo con la Declaración de Helsinki y las normas nacionales vigentes. Así mismo fueron aprobadas por el comité de ética de la institución para asegurar que todo se realizara de manera correcta. En cuanto a las entrevistadas, cada una firmó un documento en donde aceptaba participar de manera libre y voluntaria con la garantía de que su identidad se mantendría como anónima y podía abandonar el estudio, si era necesario, cuando lo considerara.

4. CAPÍTULO IV:

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado se presentan los resultados obtenidos los cuales están organizados en función de los objetivos específicos, permitiendo comprender de manera integral las experiencias de estas mujeres y aportar insumos para el diseño de propuestas sociales y políticas orientadas a la mejora de su bienestar.

Recordando que el problema central de la investigación es la sobrecarga de roles que tienen las mujeres jefas de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas de la ciudad de Guayaquil, las cuales deben asumir diversas responsabilidades y funciones que giran en torno al bienestar de su hogar, esto ocasiona que ellas sufran estragos no solo a nivel físico sino también en su entorno social y emocional. La investigación buscó explorar las diferentes estrategias de afrontamiento que emplean las mujeres para manejar sus múltiples responsabilidades ya sean familiares, laborales y personales.

Se realizaron 13 entrevistas semiestructuradas las cuales fueron procesadas con el Software Atlas.ti, se inició el proceso con la transcripción de las entrevistas y luego con la codificación abierta y axial. A partir de la entrevista 11 se alcanzó la saturación de la información, lo cual se lo reconfirmó con las dos últimas entrevistas. Las participantes cumplieron con los siguientes criterios: ser mujeres, mayores de 18 años, jefas de hogar y responsable de ser el sustento tanto económico como de cuidado y que residan en la ciudadela Las Orquídeas. Todo este proceso permitió la correcta distribución de la información en relación con los objetivos específicos de la información.

4.1. Objetivo

específico 1: Describir las vivencias de las mujeres jefas de hogar y su mirada acerca de la distribución de roles y responsabilidades que tienen que enfrentar en su vida diaria.

4.1.1. Sobrecarga de Roles

La sobrecarga de roles se entiende como la acumulación simultánea de responsabilidades familiares, laborales y sociales que generan en las mujeres una tensión constante entre las demandas externas y sus propios recursos personales (Lazarus & Folkman, 1986; Juárez, 2003). En el caso de las mujeres jefas de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas, esta sobrecarga se hace evidente en el cumplimiento de múltiples funciones: cuidado de hijos, mantenimiento del hogar, trabajo remunerado e, incluso, estudios formales en algunos casos.

Las entrevistas evidencian con claridad esta presión. Una de las mujeres señala: “Todo el día trabajo y al llegar a casa no paro porque tengo que preparar la comida, lavar los uniformes, revisar las tareas y dejar adelantado algunas cosas para el día siguiente, no puedo dedicar un tiempo para mí” (E3). Esto es a lo que se refiere Ahn y Logan (2022) cuando denominan *sobrecarga de roles percibida*, en la cual el exceso de demandas produce síntomas de agotamiento físico y emocional. Asimismo, coincide con lo planteado por Villanueva-Moya y Expósito (2024), quienes denotan que muchas mujeres sienten incluso sentimiento de culpa por sacrificar su desarrollo profesional y preferir las responsabilidades familiares, lo que ocasiona la sensación de desperdicio de oportunidades.

En términos estructurales, esta situación responde a lo que Eagly (1987) describe en la Teoría del Rol Social: como la designación de tareas tanto cuidado, como

domesticas a las mujeres

y que no es lo más oportuno, sino resultado de una división de roles históricamente construida y socialmente mantenida. Como no hay alguna institución que se haga cargo, las mujeres jefas de hogar terminan asumiendo esta sobrecarga. Esto crea lo que Fraser (2003) llama una “injusticia de reconocimiento”. La tarea de cuidar es muy importante para que una sociedad funcione correctamente pero nadie lo toma en cuenta ni valora.

Dentro de las leyes ecuatorianas se toma en cuenta los permisos remunerados por maternidad o lactancia pero aun no se toma en cuenta el trabajo doméstico que no es remunerado. Ese vacío hace que la desigualdad entre hombres y mujeres siga existiendo. Desde esta perspectiva, la sobrecarga de roles que viven las jefas de hogar no puede entenderse solo como una experiencia individual, sino como un fenómeno psicosocial y político que revela, en la práctica cotidiana, las limitaciones institucionales y las desigualdades de género naturalizadas en el contexto local.

4.1.1.1. Roles Asumidos

Las entrevistas evidencian que las mujeres jefas de hogar asumen múltiples roles: madre, trabajadora, estudiante, cuidadora y administradora del hogar. Por ejemplo, una participante manifestó que además de ser estudiante universitaria debe realizar quehaceres domésticos y trabajar de manera independiente (E5). Otras relataron que, además de sus hijos, cuidan a sobrinos o familiares dependientes, lo que incrementa su carga (E6, E7).

Este hallazgo coincide con estudios previos que muestran que las mujeres en contextos urbanos y con responsabilidades de jefatura de hogar suelen asumir dobles

o triples jornadas, lo que

limita sus espacios de autonomía y recreación (Giddens, 2007; Arriagada, 2002).

4.1.1.2. Distribución del Tiempo

La distribución del tiempo se encuentra enmarcada por rutinas extensas que comienzan desde las 4:00 y 5:30 de la mañana y terminan alrededor de las 10:00 u 11:00 de la noche. El testimonio de una de las mujeres que fueron entrevistadas, de 38 años, menciona que: su día inicia desde temprano con la preparación del desayuno, y cuidar y atender a sus hijos y esposo, seguido de la limpieza de la casa, luego ordena todo para dedicarse a su trabajo informal, regresa a casa y da apoyo en tareas escolares a sus hijos, lo que la lleva a terminar “cansada, sin un respiro” (E13). Algunas mujeres señalaron que logran planificar sus horarios de manera estricta, lo cual les permite mantener cierto orden y evitar interferencias entre roles (E6, E7).

Sin embargo, la mayoría describió su rutina como improvisada y absorbente, priorizando las necesidades del hogar sobre el autocuidado y el descanso. Este desequilibrio confirma lo planteado por Fraser (2003), quien explica que la distribución desigual del tiempo es un reflejo de las tensiones entre la producción y la reproducción social.

4.1.1.3. Percepción de Carga

La percepción de las entrevistadas recae en la carga excesiva que existe de acuerdo a los recursos personales que las mujeres poseen. Algunas mencionaron que se sentían “muy estresada y agobiada” (E5) o “que tenía encima suyo un peso enorme” (E11). La balanza se inclina al desbalance total cuando no existe apoyo de parte de la

pareja, por ejemplo, una mujer entrevistada señaló que su esposo no colabora en nada y se convierte en “una carga más” en lugar de un apoyo (E1).

Este sentimiento de sobrecarga se asocia con la noción de “burnout doméstico”, concepto que refiere al desgaste físico y emocional producto de la acumulación de roles en el ámbito familiar y laboral (Molina Brizuela, 2010). En contraste, quienes cuentan con redes de apoyo familiares perciben la carga como más llevadera, aunque nunca exenta de exigencias (E7).

4.1.1.4. Calidad del Descanso

El descanso aparece como un recurso limitado y muchas veces insuficiente. Varias entrevistadas mencionaron dormir entre 5 y 7 horas diarias, considerándolo inadecuado para reponerse físicamente (E5, E8, E2). Una de ellas afirmó: “Duermo unas 7 horas diarias y me falta descanso. Lo ideal serían 9 o 10 horas” (E5). Por otro lado, existen casos en que las entrevistadas manifestaron sentirse satisfechas con sus horas de sueño, gracias a una planificación más estructurada de la jornada (E6).

Este contraste evidencia que la percepción de calidad del descanso está vinculada no solo a la cantidad de horas dormidas, sino también al nivel de organización y a las condiciones de la carga doméstica. Coincidiendo con lo planteado por Juárez (2003), el descanso deficiente repercute negativamente en la salud física y en la capacidad de afrontar el día a día.

4.1.1.5. Interferencia de Roles

La mayoría de las entrevistadas reconoció que las responsabilidades del hogar interfieren con su desempeño laboral o viceversa. Una de ellas señaló que, en

ocasiones, debe quedarse

en casa para cuidar a sus hijos y no puede asistir a su trabajo (E5). Otra expresó que el cuidado del hogar le impide preparar adecuadamente sus ventas, lo que genera pérdidas económicas (E13).

En contraste, una de las participantes aseguró que la organización estricta de sus tiempos le permite evitar este tipo de interferencias (E6). Sin embargo, estos casos son excepcionales. La literatura señala que la interferencia de roles es un indicador claro de sobrecarga, ya que refleja la imposibilidad de separar las demandas de los distintos ámbitos de la vida (Castaño & León, 2010).

Los resultados de este objetivo confirman como los estudios antes realizados en México por el autor Juárez (2017) en donde la sobrecarga tanto laboral como doméstica recae sobre las mujeres jefas de hogar. Por otro lado, en Ecuador la CEPAL (2022) demuestra el vínculo que existe entre la feminización y la carga de responsabilidades en el cual se compromete el tiempo personal de las mujeres generando una desigualdad de distribución de roles. En el plano teórico lo antes mencionado por Tronto (1993) demuestran como las mujeres de la Ciudadela “Las Orquídeas” tiene que asumir múltiples tareas sin recibir ningún tipo de reconocimiento social y sin que exista ayuda por parte de algún miembro del hogar.

4.2. Objetivo específico 2: Identificar los efectos físicos, emocionales y sociales que se generan a causa de la sobrecarga de roles en estas mujeres.

4.2.1. Bienestar Integral

La sobrecarga de roles no solo limita a muchas mujeres a redistribuir su tiempo de manera seguida, sino que también termina afectando su bienestar integral. Este

bienestar, entendido

como un equilibrio entre la salud física, emocional, mental y las relaciones sociales que sostienen la vida cotidiana (OMS, 2006), se ve afectado por las múltiples demandas que enfrentan en el día a día. Los testimonios de las jefas de hogar entrevistadas revelan que la acumulación de responsabilidades va dejando huellas notables: el cansancio en el cuerpo, la tensión emocional, el distanciamiento afectivo o la pérdida de energía. Todo eso termina afectando de manera profunda en su calidad de vida.

4.2.1.1. Salud Física

Las mujeres que participaron en la entrevista evidenciaron consecuencias físicas frecuentes como dolor de cabeza, migrañas, cansancio crónico y tensiones musculares. Una participante expresó: *“A nivel físico me siento agotada, con un dolor de cabeza terrible y frecuentes migrañas”* (E3). Otra señaló que *“ahora los dolores de cabeza son más seguidos y me siento angustiada”* (E5). Estos malestares se asocian a la falta de descanso, la doble jornada y el estrés continuo, factores identificados por Molina Brizuela (2010) como detonantes del desgaste físico en mujeres con sobrecarga de roles. Sin embargo, también existen casos en que las participantes declararon mantener un buen estado de salud gracias a la planificación y disciplina en la organización del tiempo (E6).

4.2.1.2. Salud Emocional

La salud emocional se evidencia altamente impactada en varias mujeres que relataron sufrir de ansiedad, frustración, y otras, tristeza. Una de las entrevistadas comentó; *“Muchas veces hasta lloro del cansancio”* (E12), mientras que otra dijo: *“Me*

siento muy ansiosa y eso

hace que no pueda estar tranquila” (E5). Las constantes tensiones que sufren y la falta de apoyo generan sentimiento de frustración e impotencia. Según Lazarus y Folkman (1986), cuando una persona siente que no puede cumplir con todo lo que se le exige, eso le causa mucho estrés emocional. Esto es algo que se nota claramente en lo que cuentan estas mujeres.

4.2.1.3. Vida social

La sobrecarga también limita la vida social. Varias entrevistadas manifestaron que ya no disponen de tiempo para participar en reuniones o mantener contacto con amistades. Una de ellas comentó: *“Ya casi no tengo tiempo para comunicarme con otras personas o asistir a reuniones sociales”* (E5). Esta reducción en la interacción social coincide con lo planteado por Arriagada (2002), quien advierte que la sobrecarga doméstica restringe la participación social de las mujeres y refuerza su aislamiento. No obstante, algunas entrevistadas señalaron que encuentran apoyo en vecinas o familiares cercanos, quienes se convierten en redes de contención afectiva (E03).

4.2.1.4. Salud Mental

La afectación en la salud mental fue reiterada por varias participantes. El testimonio de una de las participantes es ilustrativo: *“Vivo con ansiedad y frustración. A veces tengo pensamientos de querer salir corriendo, de dejarlo todo, porque siento que no puedo más”* (E04). La evidencia muestra cómo la carga constante puede derivar en sintomatología asociada a estrés crónico y desgaste emocional, lo cual ha sido

documentado en investigaciones sobre mujeres en contextos de precariedad y desigualdad de género (Castaño & León, 2010).

4.2.1.5. Nivel de Energía

El nivel de energía es descrito como bajo en la mayoría de los casos. Varias entrevistadas señalaron levantarse cansadas, con pocas fuerzas para afrontar sus actividades diarias. Una de ellas indicó: *“Me levanto cansada y sin ganas, pero me obligo porque mis hijos dependen de mí”* (E05). En contraste, algunas participantes afirmaron sentirse con suficiente energía gracias a hábitos de sueño más regulares o prácticas de autocuidado, como la fe y la espiritualidad (E6, E9). Tal como sostienen Tronto (1993) y Fraser (2003), el cuidado de sí mismas se convierte en un recurso indispensable para sostener el cuidado de otros, aunque frecuentemente relegado a un segundo plano.

Las consecuencias que se pudieron obtener de los relatos de las participantes en donde mencionan como el cansancio, estrés y desconexión social van en conexión con los hallazgos realizados en la investigación de contextos urbanos de Latinoamérica de López & Rivas (2019) en donde plasman los efectos negativos que afectan directamente a la salud física y psicológica de las mujeres jefas de hogar. En Ecuador, los estudios realizados demuestran como las consecuencias empeoran debido a la crisis económica y la falta de acceso a servicios de salud de cuidado física y mental (CEPAL, 2021).

Con referente a lo teórico se relacionan los testimonios obtenidos del estudio en donde se nota una clara afectación a las dimensiones tanto económicas como culturales, esto va encaminado a los aportes de Fraser (2008), quien menciona que la

justicia social se

conforma tanto de una buena distribución económica, así como también el reconocimiento cultural.

4.3. Objetivo Específico 3: Explorar en las Tácticas de Afrontamiento que Emplean las Mujeres jefas de Hogar para Enfrentar los Desafíos de Todas sus Responsabilidades.

4.3.1. Estrategias de Afrontamiento

Las jefas de hogar planifican diversas estrategias para controlar la presión que se presenta por sus múltiples roles. Estas se puede dividir en: emocionales, conductuales, cognitivas, sociales y espirituales, coincidiendo con los enfoques propuestos por Lazarus y Folkman (1986) sobre afrontamiento centrado en la emoción y en el problema.

4.3.1.1. Emocionales

Muchas participantes comentaron que buscan distintas formas de regular sus emociones cuando el estrés y la ansiedad aparecen en su día a día. Por ejemplo, una participante dijo : *“Cuando estoy sola en mi cuarto aprovecho para desahogarme y puedo llorar tranquila”* (E8). En cambio, otra prefirió una técnica más corporal: *“Cuando me siento colapsada, intento inhalar y exhalar para poder mantener la calma*

” (E11). Estas estrategias dan cuenta de un intento consciente, y muchas veces silencioso, de manejar la sobrecarga emocional sin que afecte directamente a sus hijos o a otras personas a su cargo.

4.3.1.2. Conductuales

Se observan conductas prácticas para mitigar el estrés y organizar la vida diaria. Entre ellas, destacan la planificación estricta de horarios, la organización de tareas domésticas y laborales, y la realización de actividades físicas o recreativas breves. Una participante comentó: *“Para distraerme un poco, escucho música a alto volumen y me pongo a bailar un rato, en otros momentos se reflexionar y eso también me ayuda mucho”* (E6). Otras utilizan rutinas domésticas como estrategia para mantener control y reducir la sensación de caos (E7).

4.3.1.3. Cognitivas

El afrontamiento cognitivo incluye reinterpretación de la situación y establecimiento de prioridades. Algunas mujeres adoptan un enfoque positivo y resiliente ante la dificultad: *“ Soy fiel creyente que Dios da sus mejores batallas a sus mejores guerreros y esto a su vez nos enseña a ser resilientes”* (E7). Por otro lado, otras replantean sus responsabilidades mentalmente, dando énfasis a lo esencial y después las tareas que se puede aplazar más tiempo, como estrategia de manejo del estrés (E9).

4.3.1.4. Sociales

El apoyo social es fundamental para mujeres que están atravesando este problema de sobrecargas. Algunas de las participantes que entrevistamos mencionaron que el apoyo que reciben de sus familiares, amigos, conocidos y vecinos les ayuda a tener una contención emocional: *“ No me siento sola porque mi madre siempre me está apoyando y también tengo muy buenas amigas que siempre me están aconsejando*

y me escuchan cuando lo

necesito” (E8). Este tipo de soporte facilita la gestión de los roles múltiples y reduce la sensación de aislamiento, tal como lo señalan Tronto (1993) y Fraser (2003).

4.3.1.5. Espirituales/Religiosas

Las mujeres jefas de hogar utilizan la fe y la espiritualidad como estrategia para enfrentar la sobrecarga de roles. La oración, la reflexión y la confianza en Dios les brindan tranquilidad, fuerza y resiliencia ante el estrés cotidiano. Varias participantes mencionaron: *“La fe me impulsa a seguir adelante”* (E2), *“Dios me ha puesto estas situaciones como aprendizaje; la fe me da fuerza para ser resiliente”* (E3) y *“Siempre le pido a Dios que me dé fuerzas y paciencia. Sin mi fe, creo que ya me hubiera derrumbado”* (E10). La dimensión espiritual actúa como un soporte emocional y motivacional que les permite continuar cumpliendo con sus responsabilidades familiares y laborales.

En este apartado las estrategias de afrontamiento mencionadas por las mujeres jefas de hogar van desde; organización del tiempo, recibir apoyo de familiares o redes comunitarias, así como también buscar prácticas de espiritualidad que le ayuden a sobrellevar todas sus responsabilidades, van de la mano con la propuesta de Lazarus y Folkman (1986), quienes diferencia el afrontamiento tanto centrado en el problema como en las emociones. Así también, estudios realizados en Latinoamérica, destacan la espiritualidad y la relación con la comunidad fundamental para hacerle frente a la adversidad, esto coinciden con algunas de las soluciones prácticas que aplican estas mujeres como la resiliencia emocional, reorganización de tareas, redes de apoyo y mantener su fe en la religión.

4.4. Objetivo

Específico 4: Analizar las Causas Que Potencian o Delimitan la Eficiencia de las Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por las Jefas de Hogar.

4.4.1. Condicionantes Contextuales

La eficacia de las estrategias de afrontamiento que utilizan el grupo de mujeres al cual se está estudiando se determina por la relación existente de múltiples factores individuales, sociales, institucionales, laborales y culturales. Todo esto se alinea con lo que mencionaron Lazarus y Folkman (1986, 1991), en donde muestran que el afrontamiento es un proceso resolutivo y transaccional, donde las evaluaciones que realizan las mujeres sobre su entorno dependen de los recursos que tengan disponible y de los obstáculos que se le presenten

4.4.1.1. Factores personales

Las entrevistadas resaltan la resiliencia y la organización como recursos internos que potencian sus estrategias de afrontamiento. Como mencionó una de ellas: “Yo soy ordenada, siempre llevo planificación de todo y eso me ayuda a que todo marche de la mejor manera” (E6). Este testimonio dialoga con la noción de autoeficacia planteada por Encinas Orbegoso (2019), quien sostiene que la planificación es un recurso psicológico que permite reducir la percepción de amenaza.

Sin embargo, la limitación de estos recursos aparece en forma de agotamiento físico y emocional: “Algunos días no me quiero ni levantar de la cama, siento que mi cuerpo no responde más” (E11). Esto coincide con Ahn y Logan (2022), quienes encontraron que la sobrecarga de roles se asocia con síntomas físicos como fatiga y

dolor, mostrando cómo

las estrategias personales, aunque necesarias, resultan insuficientes sin apoyos externos.

4.4.1.2. Factores sociales

El apoyo familiar y comunitario constituye un potenciador clave. Una entrevistada señaló: “Por suerte cuento con la ayuda de mi mami, quien es la que está en casa cuando los chicos salen del colegio” (E7). Este hallazgo se relaciona con Fraser (2003), quien advierte que el reconocimiento de los cuidados compartidos fortalece el bienestar integral.

No obstante, la ausencia de corresponsabilidad masculina se configura como limitante: “Mi esposo no se preocupa ni ayuda en nada, a veces siento que tengo un hijo más y no un apoyo” (E10). Esto refleja lo planteado por Tronto (1993) respecto a la ética del cuidado, donde la carga se sigue asignando de forma desigual a las mujeres, reproduciendo desigualdades de género.

4.4.1.3. Apoyos Institucionales

La falta de políticas debilita la gestión y eficacia de las estrategias.

Una de las mujeres entrevistadas mencionó: “en los años de vida que tengo, nunca he visto una ayuda del gobierno asomarse ante mis ojos. La única ayuda que tengo, siendo sincera, es la de mi madrecita.” (E9). Esta falta de apoyo institucional contradice lo que en el Código del Trabajo se expone, porque aunque reconoce periodos de lactancia, no contempla el trabajo doméstico no remunerado.

4.4.1.4. Condiciones Laborales

Las condiciones de empleo generan tanto oportunidades como limitaciones. Mientras algunas mujeres logran cierta flexibilidad en trabajos informales, otras con empleos formales enfrentan mayor rigidez: “Cuando debo asumir mucho trabajo me genera estrés y ansiedad” (E6).

Esto evidencia lo señalado por Castaño y León (2010), quienes afirman que las estrategias pasivas como la evasión tienden a emerger con mayor frecuencia en contextos laborales rígidos, aumentando la vulnerabilidad emocional.

4.4.1.5. Barreras culturales

Las normas culturales reproducen la idea de que el hogar es responsabilidad exclusiva de las mujeres: “El trabajo de mamá nunca termina, y el descanso es algo que no vamos a tener” (E7). Este testimonio conecta con lo expuesto por Eagly (1987) en la Teoría del Rol Social, donde la división sexual del trabajo genera estereotipos que refuerzan la desigualdad estructural. Además, desde Fraser (2008), se puede interpretar que las estrategias individuales, aunque útiles en lo inmediato, no transforman las estructuras culturales que sostienen esta sobrecarga.

Los hallazgos muestran que la eficacia de las estrategias de afrontamiento depende de una tensión constante entre recursos individuales (resiliencia, organización) y limitaciones estructurales (patriarcado, falta de apoyos institucionales, precariedad laboral).

Las citas de las entrevistadas permiten evidenciar cómo estas mujeres encarnan lo que Lazarus y Folkman (1986) describen como un proceso de evaluación transaccional, mientras que la teoría del rol social (Eagly, 1987), la ética del cuidado (Tronto, 1993) y la propuesta de reconocimiento y redistribución (Fraser, 2003)

explican por qué, aun
con estrategias activas, la desigualdad cultural y estructural sigue limitando sus
posibilidades de afrontamiento efectivo.

5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

El estudio de Sobrecarga de Roles y Estrategias de Afrontamiento y Estrategias de afrontamiento que usan las mujeres jefas de hogar de la ciudadela “Las Orquídeas” permitió comprender desde una mirada integral como esta condición traspasa la acumulación de tareas tanto domésticas y laborales a ser un fenómeno que limita el bienestar integral y perpetúa la desigualdad de género.

Con respecto al primero sub pregunta, se puede concluir que la distribución de roles es desigual cayendo toda la responsabilidad sobre las mujeres, lo que ocasiona que predominen los estereotipos tradicionalistas. En cuanto a la segunda sub pregunta, todas las responsabilidades que enfrentan las mujeres generan en ella consecuencias físicas, emocionales y sociales, y ante esto se da respuesta a la tercera sub pregunta en la cual salen a relucir las estrategias de afrontamiento que las mujeres utilizan para poder sobrellevar la carga, estas pueden ser internas y externas.

En las formas internas destaca la organización diaria de las actividades, realización de presupuesto, y la búsqueda de actividades que permitan lograr un bienestar físico y emocional. Entre los externos tenemos las redes de apoyo tanto familiares como comunitarias, así como también la búsqueda de actividades religiosas que fomenten la fe y la espiritualidad.

Este estudio logró alcanzar los objetivos planteados, tanto general como específicos porque se pudo analizar las formas de afrontamiento de los problemas que se presentan en las familias que son lideradas por las jefas de hogar, así también se evidenció que a pesar de atravesar todas estas situaciones las mujeres buscan estrategias adaptativas que permiten mantener sus hogares y proyectar una estabilidad.

Para finalizar se enfatiza que el esfuerzo individual se debe acompañar del entorno social para poderles ofrecer apoyo a las mujeres, garantizándole reconocimiento de las responsabilidades familiares que son fundamentales para erradicar las brechas desiguales a las que se ven expuestas día a día. Por otro lado, se puede mencionar que la resiliencia femenina es clave para la sostenibilidad de las familias lideradas por mujeres, la cual se fortalecería si estuviera acompañada de acciones que respalden el valor del rol de mujeres no solo en sus hogares sino también a nivel profesional y personal.

5.1. Recomendaciones

Con el fin de fortalecer el bienestar integral de las mujeres jefas de hogar de la Ciudadela Las Orquídeas se plantean las siguientes recomendaciones. Las cuales se dividen en tres niveles. A nivel individual y familiar tenemos:

- Fomentar el bienestar personal de las mujeres, por medio de tiempos de descanso, actividades de recreación y cuidado tanto físico como emocional
- Gestionar el tiempo y realizar un cronograma de las actividades que se realizan dentro del hogar para que exista un perfecto equilibrio al momento de asignar las responsabilidades tanto laborales, de cuidado y domésticas.
- Promover redes apoyo familiares, con el fin de aligerar el peso que recae sobre las mujeres
- Reforzar la fe y la espiritualidad participando en grupos parroquiales u oraciones contemplativas que le permitan conectar con su ser
- Desarrollar prácticas de relajación, comunicación asertiva, y búsqueda de acompañamiento profesional para cuidar la salud mental.

A nivel comunitario se recomienda:

- Organizar grupos

comunitarios que sirvan como redes de apoyo vecinal, para de esta manera compartir experiencias y posibles soluciones antes los problemas que enfrentan

-Creación de espacios donde se puedan realizar talleres que vayan enfocados en la autovaloración y superación, así también impulsar la educación acerca del liderazgo femenino

- Fomentar iniciativa de cooperativas de servicios que faciliten el acceso a ingresos para promover la creación de emprendimientos que permitan tener ingresos económicos.

Por último, a nivel institucional se recomienda:

-Crear programas dirigidos a las mujeres jefas de hogar que vayan enfocados en la promoción de emprendimientos para que de esta manera puedan tener un empleo digno y sostenible.

-Desarrollar políticas de responsabilidad familiar, para que todas las responsabilidades que tienen las mujeres sean compartidas con su pareja u otros miembros del hogar.

-Tener acceso a servicios de salud mental en los centros de salud, para que las mujeres tengan atención psicológica gratuita.

-Crear alianzas en ONG's, instituciones públicas o privadas con el fin de tener una red de apoyo inclinada en valorar y reconocer el rol que cumplen las mujeres jefas de hogar en cuanto a la sostenibilidad de su familia

-Implementar política de protección social que permitan el acceso a guarderías comunitarias, bonos de ayuda para mujeres desempleadas, programas de becas de estudio para fomentar su preparación profesional y oportunidades laborales en el mercado.

Referencias

- Aguilar, G. (2021). Las jefas de hogar del barrio popular Luz de Vida: un estudio sobre las estrategias de supervivencia en contexto. *QUID 16 Revista del Área de Estudios Urbanos*, 39-65.
- Aguilar, L. (2016). *Mujeres jefas de hogar y algunas características de los hogares que dirigen. Una visión sociodemográfica*. México.
- Ahn, S., y Logan, J. G. (2022). Perceived role overload and physical symptom experience among caregivers of older adults: The moderating effect of social support. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.11.021>
- Álvarez Madera, A., Diz Pérez, M., Martínez Valderrama, L., y Navarro-Obeid, J. (2023). Bienestar psicológico en madres cabeza de hogar en el contexto de la. Colombia: Revista Cuatrimestral. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/download/336/542/2962?>
- Arancibia, C. (2021). *Emprendimiento informal y pobreza: las estrategias de subsistencia de las mujeres jefas de hogar de Campamento Villa la Pradera*. Chile: Universidad de Valparaíso Chile.
- Arriagada, I. (2002). Familias latinoamericanas: diagnóstico y políticas públicas en los inicios del nuevo siglo. CEPAL.
- Benalcázar, L., y Damián, P. (2020). *Estrategias de afrontamiento y redes de apoyo en mujeres víctimas de violencia*. Quito: Universidad Internacional SEK.

Bordón, M. (2021).

Hogares liderados por mujeres y por hombres: el uso del tiempo y las desigualdades. *Economía y Sociedad*, 1-15.

Bota, A. V., Bratosin, F., Bogdan, I., Septimiu-Radu, S., Ilie, A. C., Burtic, S. R., . . . Marincu, I. (2024). Assessing the Quality of Life, Coping Strategies, Anxiety and Depression Levels in Patients with Long-COVID-19 Syndrome: A Six-Month Follow-Up Study. *Diseases* (Basel, Switzerland). <https://doi.org/10.3390/diseases12010021>

Buele, M. (2020). *Análisis socioeconómico de las mujeres jefas de hogar en la parroquia La Iberia, cantón El Guabo provincia El Oro en el año 2019*. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana.

Chenglu, J., Weida, M., Keru, J., Qianqian, Y., Jiaqi, Z., y Rongda, C. (2025). Factors influencing household debt structure under various credit constraints. China: *Journal of Management Science and Engineering*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jmse.2024.08.003>

Consejo Nacional para la Igualdad de Género. (2022). *Jefatura de hogar en el Ecuador, según número de miembros del hogar*. <https://www.igualdadgenero.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/08/JEFATURA-DE-HOGAR-EN-EL-ECUADOR-SEGUN-NUMERO-DE-MIEMBROS-DEL-HOGAR..pdf>

Craig, L., y Churchill, B. (2020). Trabajo y cuidado en casa: Diferencias de género en los efectos de la COVID-19 en el trabajo remunerado y no remunerado en Australia. *Economía Feminista*. <https://doi.org/10.1080/13545701.2020.1831039>

Crișan, C. A., P. R.,

Stretea, R., Milhem, Z., y Forray, A.-I. (2024). Coping strategies, resilience and quality of life: reaction to the COVID-19 pandemic among Romanian physicians. *Human Resources for Health*. <https://doi.org/10.1186/s12960-024-00909-w>

Defensoría del Pueblo. (2020). *Sobrecarga de labores en las mujeres durante la caurentene por la emergencia sanitaria*. Perú.

Delgado, A., y Santacruz, E. (2023). Finanzas personales para la toma de decisiones de mujeres jefas de hogar en los barrios San Juan y Bernardino Caballero de la ciudad de Fernando de la Mora Zona Sur. Periodo 2019 al 2021. *UCOM Scientia*, 66-85.

Díaz Gorfinkiel, M., y San Miguel, B. E. (2019). Análisis sobre desigualdades de género en la sociedad actual. <https://www.foessa.es/main-files/uploads/sites/16/2019/05/1.6.pdf>

Diekman, A., y Schneider, M. (2010). Una perspectiva desde la teoría del rol social sobre las brechas de género en las actitudes políticas. *Psychology of Women Quarterly*. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2010.01598.x>

Eagly, A. H., y Sabine, S. (2019). Gender Roles in the Future? Theoretical Foundations and Future Research Directions. United Kingdom: Front. Psychol. <https://doi.org/doi: 10.3389/fpsyg.2019.01965>

Esposito, C., Sulla, F., Toto, G. A., Berardinetti, V., Lavanga, A., Savino, F. P., . . . Ascorra Costa, M. E. (2024). Promoting Well-Being from a Gender

Perspective: A

Systematic Review of Interventions Using Digital Tools and Serious Games. Behavioral sciences (Basel, Switzerland).

<https://doi.org/10.3390/bs14111052>

Etchezahar, E. (2014). La construcción social del género desde la perspectiva de la Teoría de la Identidad Social. Argentina: Ciencia, Docencia y Tecnología. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14532635005>

Fernández, C., y Avilés, M. (2020). Análisis de necesidades monoparentales con jefatura femenina usuarias de servicios sociales de atención primaria en España. *Prospectiva*, 145-173.

Fernández, M., De la Cruz, M., Gayoso, M., y Rodríguez, S. (2015). Carga mental en la mujer trabajadora: desigualdad de género y prevalencia. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 18-33.

Flick, U. (2015). Introducing research methodology: A beginner's guide to doing a research project (2nd ed.). SAGE Publications.

García, B., y De Oliveira, O. (2005). Mujeres jefas de hogar y su dinámica familiar. *Papeles de Población*, 29-51.

Gómez, A., Jaramillo, J., Castañeda, H., Gómez, L., Correa, M., Grajales, N., y Baena, N. (2019). Manejo de roles en madres cabeza de familia en Medellín. *Revista Ratio Juris*, 69-88.

González Molina, L., Wolfzun, C., Sarudiansky, M., Korman, y Pablo, G. (2023). Estrategias de afrontamiento en adultos con crisis funcionales

disociativas:

Una revisión sistemática. Argentina: Suma Psicológica.

<https://doi.org/https://doi.org/10.14349/sumapsi.2023.v30.n2.1>

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

Herrera Barreto, C. A., y Pineda Alvarez, M. T. (2024). Examen II Parcial-Herrera Carlos- Pineda Melanie-Semestre B 2024.docx.

Herrera, C. (2025). Agradecimiento a Familiares [Manuscrito inédito].

Hupkau, C., y Petrongolo, B. (2020). Trabajo, cuidados y género durante la crisis de la COVID-19. Fiscal Studies. <https://doi.org/10.1111/1475-5890.12245>

Ihara, S., Katayama, N., Nogami, W., Amano, M., Noda, S., Kurata, C., . . . Nakagawa, A. (2024). Comparison of changes in stress coping strategies between cognitive behavioral therapy and pharmacotherapy. Front. Psychiatry. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1343637>

Juan, G. (2003). LOS ROLES NO LABORALES Y EL ESTRES EN EL TRABAJO. Colombia.

Koenig, A. M., y Eagly, A. H. (2014). Evidence for the Social Role Theory of Stereotype Content: Observations of Groups' Roles Shape Stereotypes.

https://www.tjssl.edu/sites/default/files/anne_m._koenig_alice_h._eagly_evidence_from_the_social_role_theory_of_stereotype_content_observations_of_groups_roles_shape_stereotypes.pdf

Kosyakova, Y.,

Kreyenfeld, M., Schwanhäuser, T., y Trzaskowski, J. (2024). Cross-national disparities in single motherhood in Europe: A multilevel comparison. *Demographic Research*.
https://doi.org/10.4054/DemRes.2024.50.33?utm_source=chatgpt.com

Lamas, M. (2000). El género. La construcción cultural de la diferencia sexual.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. . Springer Publishing Company.

Leslie-Miller, C. J., Joormann, J., y Quinn, M. E. (2024). Coping Flexibility: Match Between Coping Strategy and Perceived Stressor Type Predicts Better Outcomes. *Affective Science* / Springer.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s42761-024-00275-9>

Liu, Y., Kim, K., Ferguson, M., Li, N., y Batura, J. (2024). LONGITUDINAL TRENDS OF FAMILY CAREGIVERS' FINANCIAL WELL-BEING AND SUPPORTIVE CARE SERVICE USE. *Innovation in Aging*.
<https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.0641>

Mahmoudi, F., Zarnaghash, M., Shegefti, N., y Barzegar, M. (2024). El efecto de la intervención educativa basada en la atención plena en el bienestar psicológico de las mujeres cabeza de familia. *BMC Women's Health*. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03125-9>

Maket, I. (2024). Analysis of incidence, intensity, and gender perspective of multidimensional urban poverty in Kenya. *Heliyon*.

<https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S2405-8440%2824%2906170-X>

Massoglia, Y., Jara, F., y Zicavo, N. (2023). Estrategias de afrontamiento en madres con síntomas de ansiedad en familias monoparentales femininas de Ñuble, Chile. *Revista de Investigación en Psicología*.

Mendoza, A. (2019). *Las estrategias de supervivencia de las mujeres jefas de hogar en ámbitos de pobreza*. Argentina: Universidad nacional de Lujan.

Mercado, S. (2019). Desafíos de las mujeres jefas de familia monoparental: convicción o duda de sus propias capacidades? *Trayectorias Humanas Transcontinentales*.

Molina Brizuela, Y. (2010). Teoría de Género, en Contribuciones a las Ciencias Sociales. www.eumed.net/rev/cccss/10/

Montalván, F., y Pineda, D. (2021). *Percepciones de las mujeres jefas de hogar en torno a los efectos personales y familiares provocados por la pandemia del Covid-19: un estudio realizado con mujeres de la Cooperativa Padres de Familia del cantón Santo Domingo del año 2020-2021*. Guayaquil: UCSG.

Observatorio Igualdad y Empleo. (2020). *La feminización de la pobreza, un fenómeno a nivel mundial*.
<https://www.observatorioigualdadyempleo.es/la-feminizacion-de-la-pobreza-un-fenomeno-a-nivel->

mundial/#:~:text=Este%20fen%C3%B3meno%2C%20conocido%20co
mo%20la,en%20nuestra%20calidad%20de%20vida.

ONU. (2021). *Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS*.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>

Pacheco Barzallo, D., Schnyder, A., Zanini, C., y Gemperli, A. (2024). Gender Differences in Family Caregiving. Do female caregivers do more or undertake different tasks? BMC Health Services Research. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11191-w>

Pérez, C. (2023). *Quién realmente manda en la casa?*
<https://www.latercera.com/la-tercera-sabado/noticia/quien-realmente-manda-en-la-casa/4QB47ARCIZG2TDNKEG66PH2WSQ/#:~:text=Si%20en%201990%20el%2020,liderazgo%20femenino%2C%20seg%C3%BAn%20cifras%20Casen.>

Pérez, G. (2007). Investigación cualitativa: Retos e interrogantes. Editorial Síntesis.

Power, K. (2020). La pandemia de COVID-19 ha aumentado la carga de cuidados de las mujeres y las familias. Sostenibilidad: Ciencia, Práctica y Política. <https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1776561>

Quezada, B., De la Hoz, A., y Lara, L. (2021). Diferencias de género en la sobrecarga laboral y el apoyo en la educación remota de la infancia, en personas que trabajan desde casa por la Covid-19. *Liminales Escritos sobre Psicología y Sociedad*, 215-236.

Ramos, S., Arleny, M.,

y Ramos, C. V. (2024). Realidad social y económica de las mujeres desempleadas en la provincia Valverde, República Dominicana. *Revista Espacios*. <https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n06p02>

Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., y Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Türkiye: Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>

Rodríguez Moya, A. D., Méndez López, Á. J., y Pérez Cosín, J. V. (2025). Teoría de género: Imprescindible para abordar la reproducción de las desigualdades basadas en el género. *Rumbos TS*. <https://dx.doi.org/10.51188/rrts.num34.829>

Rogerson, O., Wilding, S., Prudenzi, A., y O'Connor, D. B. (2024). Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: a systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106415>

Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N., Armenta, C., López, F., Moreno, M., . . . Domínguez, M. (2015). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *Acta de Investigación Psicológica*, 2124-2148.

Sampieri, R. H., Collado, C. F., y Lucio, M. D. (2018). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.

Sánchez, K., y

Martínez, M. (2017). *Estrategias de afrontamiento ante la doble jornada laboral de las indígenas migrantes jefas de familia en Nuevo León*.

México: Consejo Mexicano de Ciencias Sociales.

Spătaru, B., Podină, I. R., Tulbure, B. T., y Maricuțoiu, L. P. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and mental health in students: A cross-lagged panel network analysis. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*.
<https://doi.org/10.1002/smi.3450>

Spéder, Z. (2023). A quarter century of change in family and gender role attitudes. *Comparative Population Studies*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.12765/CPoS-2023-29>

Tenorio, L. (2018). Emprendedoras, empresarias y empoderadas: reflexiones en torno al programa Mujeres Jefas de Hogar del Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género de Chile. *Revista Latinoamericana de Antropología del Trabajo*, 1-27.

Tereso Ramírez, L., y Ortiz Marín, C. (2023). Jefas de familia, cuidadoras y trabajadoras agrícolas en Villa Juárez, Navolato, Sinaloa. *Región y sociedad*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22198/rys2023/35/1802>

Tinisaray, D., Castro, L., y Verdú, A. (2019). Jefatura de hogar femenina y mercado laboral ecuatoriano. *Revista Economía*, 29-43.

UCSG. (2017). *Líneas de investigación*.
<https://www.ucsg.edu.ec/institutos/lineas-de-investigacion/>

UNIR. (2024). *El*

trabajo social y la violencia de género: ¿qué papel juega el trabajador social? <https://www.unir.net/revista/ciencias-sociales/trabajo-social-violencia-genero/>

Valdez, E. A., Cubillas Rodríguez, M. J., Domínguez Ibáñez, S. E., Román Pérez, R., y Córdova Moreno, M. A. (2022). Rol de género y percepción de bienestar y felicidad en universitarios del noroeste de México. *Nova scientia*. <https://doi.org/10.21640/ns.v14i28.2983>

Verteramo, A. (2017). *Estrategias que desarrollan mujeres a cargo de familias monoparentales en relación a su inserción laboral*. Argentina: Universidad Nacional de Río Negro.

Villanueva Moya, L., y Expósito, F. (2024). It Was Not the Best Option: Family-Role Overload and Regret about Sacrificing Work for the Family. *The Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2293916>

Vizuite, K. (2023). *La sobrecarga del trabajo no remunerado en las actividades de cuidado para las mujeres: recomendaciones de justicia laboral*. Friedrich Ebert Stiftung.

Woods-Giscombe, C. L., Williams, K. P., Conklin, J., Dodd, A., Bravo, L., Anderson, A. M., . . . Hood, D. B. (2023). A scoping review of the concept of resilience among African American women. *Archives of psychiatric nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.04.008>

Yao, H., Li, K., Li, C.,

Hu, S., Huang, Z., Chen, J., y Xu, Y. (2024). Caregiving burden, depression, and anxiety in informal caregivers of people with mental illness in China: a cross-sectional survey. BMC psychiatry. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06239-4>

Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods. SAGE Publications.



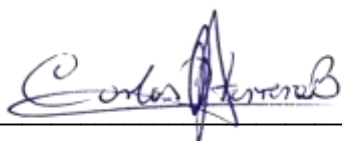
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

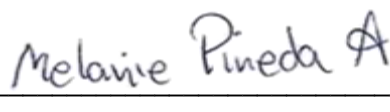
Nosotros, **Pineda Álvarez, Melanie Tatiana** con C.C: # 0931104178 y **Herrera Barreto Carlos Alberto**, con C.C: # 0956269468 autores del trabajo de titulación: **Sobrecarga de roles y estrategias de afrontamiento que usan las mujeres jefas de hogar. Estudio de caso de mujeres habitantes de la ciudadela Las Orquídeas, en la ciudad de Guayaquil**, previo a la obtención del título de **Licenciado/a en Trabajo Social** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 04 de agosto de 2025

f. 
Herrera Barreto, Carlos Alberto
C.C.: 0956269468

f. 
Pineda Álvarez, Melanie Tatiana
C.C.: 0931104178



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TEMA Y SUBTEMA:	Sobrecarga de roles y estrategias de afrontamiento que usan las mujeres jefas de hogar. Estudio de caso de mujeres habitantes de la ciudadela Las Orquídeas, en la ciudad de Guayaquil		
AUTOR(ES)	Melanie Tatiana, Pineda Álvarez Carlos Alberto, Herrera Barreto		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Muñoz Sánchez, Christopher Fernando		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Jurisprudencia, Ciencias Sociales y Políticas		
CARRERA:	Carrera de Trabajo Social		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciado/a en Trabajo Social		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	04 de septiembre de 2025	No. DE PÁGINAS	91
ÁREAS TEMÁTICAS:	Psicología social y de la salud; Estudios de género y feminismo; Trabajo social y políticas públicas		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Sobrecarga de roles; Estrategias de afrontamiento; Mujeres jefas de hogar; Doble y triple jornada; Bienestar emocional; Interseccionalidad de género; Trabajo doméstico no remunerado; Guayaquil.		
RESUMEN/ABSTRACT: El presente estudio aborda la Sobrecarga de roles y estrategias de afrontamiento que usan las Mujeres jefas de Hogar de la ciudadela Las Orquídeas de la ciudad de Guayaquil (2025). Con esta investigación se busca alcanzar varios objetivos; el primer objetivo a cumplir es describir la percepción que tienen las mujeres que asumen el rol de jefas de hogar en donde se sale a la luz la distribución de roles y toda la carga que enfrentan en su vida diaria. Así también se busca conocer las consecuencias psicológicas, físicas, emocionales y sociales que ellas atraviesan por la causa de esta sobrecarga. Así mismo queremos indagar en las estrategias de afrontamiento que ellas utilizar para poder sobrellevar todas estas responsabilidades. Y, por último, analizar los factores que potencian o limitan la eficacia de las estrategias de afrontamiento aplicadas por estas mujeres. Para abordar el estudio se decidió utilizar un enfoque cualitativo, y a través de un estudio de casos, se aplicaron 13 entrevistas semiestructuradas y un grupo focal para poder recolectar las experiencias y vivencias de las mujeres jefas de hogar. La sobrecarga de roles es un fenómeno multidimensional que se debe abordar de manera integral con el fin de impulsar la creación de políticas públicas que reconozcan el papel fundamental que desarrollan las mujeres al no ser solo proveedoras sino también cuidadoras y sostenedoras de hogar.			
ADJUNTO PDF:	☒ SI	☐ NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-991433480 +593-991924873	E-mail: carlosherrerab96@gmail.com melanie.pineda@cu.ucsg.edu.ec	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Christopher Muñoz Sánchez Teléfono: +593-4-2206957 ext. 2206 E-mail: cristopher.munoz@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			