

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MADRES LATINOAMERICANAS QUE
SON TRABAJADORAS Y CABEZA DE HOGAR O CON HIJOS EN CONDICIÓN DE
DISCAPACIDAD

BELEÑO PABA OLGA ELISA

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR, CESAR

2025

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MADRES LATINOAMERICANAS QUE
SON TRABAJADORAS Y CABEZA DE HOGAR O CON HIJOS EN CONDICIÓN DE
DISCAPACIDAD

BELEÑO PABA OLGA ELISA

Monografía de grado para optar al título de psicóloga

Directora:

MARTHA GÓMEZ CAMPUZANO

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR, CESAR

2025

Dedicatoria

Dedico primeramente este logro a Dios, con amor me ha guiado, me ha brindado oportunidades y abierto puertas que me han permitido construirme como persona y como profesional. Lo dedico a mi madre, mi persona incondicional, quien ha creído en mí, siendo parte esencial en este proceso. A mis docentes, que gracias a su sapiencia y con su enseñanza, nutrieron mi ser profesional, aportando significativamente en todos estos años de aprendizaje, permitiendo llegar al final de mi carrera como psicóloga.

Agradecimientos

Mis agradecimientos son dirigidos a Dios, ha sido bueno y por su gracia, puedo obtener la victoria ante este logro, ser psicóloga. Me ha fortalecido, me ha dotado de sabiduría y de habilidades que me han permitido aprender y lograr un desempeño satisfactorio en todos los retos de mi carrera, he visto su presencia en todos los ámbitos de mi vida, y ha sido mi guía para seguir incluso, cuando me sentí agotada. Agradezco inmensamente a mi madre, quien me ha ayudado para que esto hoy sea posible, con sus consejos, esfuerzo y amor; ha sido un pilar fundamental en este logro. Su confianza en mí, su respaldo y cada apoyo brindado me llevaron a la consecución de esta meta.

Por último, agradezco a la Universidad Popular del Cesar, por ser la primera en abrir sus puertas y brindarme la oportunidad para estudiar, agradezco profundamente a mis docentes, que ofrecieron su conocimiento para construirme profesionalmente, agradezco a mis compañeros y a todo aquél que aportó de una manera u otra para cumplir este logro.

Tabla de contenido

Introducción	6
<i>Desarrollo Temático</i>	22
Estrategias de Afrontamiento desde el Enfoque Cognitivo Conductual	22
Modelos de Afrontamiento	24
Clasificación de los Estilos de Afrontamiento	27
Madre y Rol Materno	30
Madres y Estrategias de Afrontamiento	33
Metodología	37
Discusión	39
<i>Conclusiones</i>	42
<i>Referencias</i>	44
<i>Anexos</i>	53

Estrategias de afrontamiento en madres latinoamericanas que son trabajadoras y cabeza de hogar o con hijos en condición de discapacidad

Introducción

Las estrategias de afrontamiento son elementales para conservar una adecuada salud mental. La gestión inadecuada de un problema genera dificultades en las relaciones interpersonales y en los distintos contextos familiares, sociales, escolares y laborales del individuo, también está ligada a la aparición de consecuencias tanto físicas como psicológicas, dado que se puede asociar a trastornos mentales y enfermedades corporales.

La presente monografía tiene como objetivo general identificar las estrategias de afrontamiento en madres latinoamericanas que son trabajadoras y cabeza de hogar o con hijos en condición de discapacidad, el cual permitirá dar respuesta a la pregunta ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las madres latinoamericanas que son trabajadoras y cabeza de hogar o con hijos en condición de discapacidad?. Ahora bien, hablar de estrategias de afrontamiento implica hablar de estrés. En ese orden, Walker y Murry (2022) definen el estrés como aquellas situaciones en las cuales, las demandas exceden las capacidades de adaptación de los individuos, viendo la necesidad de vincular estrategias para afrontarlas, estos esfuerzos individuales que se emplean para manejar los problemas y emociones angustiantes que afectan a nivel físico y psicológico son lo que llamamos estrategias de afrontamiento.

En el caso de mujeres con hijos en condición de discapacidad, Romero (2024) agrega, que si bien tener un hijo trae consigo felicidad, el acontecimiento de enterarse que este puede traer consigo una condición diferencial que le hace ser distintos a la mayoría, genera cierto

grado de vulnerabilidad, dado que crea en los padres desconcierto, miedos, y sentimientos negativos que pueden generar en el progenitor estrés parental y que posiblemente tenga repercusión en su rol como proveedor de protección, amor y cuidado, y de no ser afrontados adecuadamente, podrían dejar alteraciones permanentes en su salud física y sobre todo mental.

Por su parte Baker (2009), en su investigación sobre la materia pone en evidencia que existe estrés en las progenitoras que tienen hijos con alguna discapacidad; también que estos, experimentan sentimientos de incompetencia y son víctimas de mayores conflictos de pareja en contraste a grupos de control. Pero el instinto adaptativo de la progenitora, es crucial para el progreso del menor, tomando en cuenta que en este proceso, algunos componentes como una economía estable, cohesión familiar y afrontamiento afectivo como característica de conducta en el hogar, favorecen un mejor manejo de las emociones y afronte al estrés.

Por otro lado, Ayala-Nunes et al. (2014) justifican que ser madre es complicado, y que se dificulta aún más según la heterogeneidad de las características y necesidades propias de los niños, los procesos de desarrollo complejos y las exigencias inseparables al rol de madre, por lo que es de esperar que el estrés incremente cuando existan adversidades. Ahora, si se habla de maternidad, estrés y afrontamiento, es adecuado traer a colación el postulado de Salas (2023), que indica que el ser madre es una tarea que puede resultar desafiante, y esto incrementa si se vincula con el trabajo y la vida personal, generando un gran impacto en la salud mental de las mujeres con hijos, desde ese punto, la maternidad puede conllevar a situaciones de estrés no solamente por el quehacer vinculado a la misma, sino por las actividades y responsabilidades personales de cada mujer.

Continuando con la idea del autor, indica que las mujeres con la necesidad de salir a trabajar, deben afrontar una multiplicidad de responsabilidades, incrementando el riesgo de

sufrir algún trastorno psicológico, agrega que además de las responsabilidades relacionadas con el rol maternal, existen casos de muchas madres que deben cumplir un horario laboral o trabajar como asalariadas, lo que muchas veces desencadena sentimientos de culpabilidad, debido a pensamientos relacionados con no pasar suficiente tiempo con sus hijos y temen a que su trabajo o carrera profesional impacte de manera negativa en la relación, lo que conlleva a un conflicto mental, que genera una problemática que debe gestionar la madre (Salas, 2023).

De ese modo, las madres con una alta tendencia a niveles de estrés, les demanda utilizar muchas más estrategias de afrontamiento para las problemáticas que se les presenta día tras día, bien sea, por temas de trabajo, relacionado con sus labores en el hogar o el estudio, teniendo que hallar un equilibrio entre su vida personal, como mujeres autónomas y la maternidad en sí misma, y a todo esto se le anexa las madres que tienen hijos en condición de discapacidad, lograr que reciban una educación adecuada, atención médica, educarse y educar a los demás frente a la condición de sus hijos, no es un trabajo fácil. (Hospido, 2023).

En continuidad a la manifestación del problema de investigación, se continua revisando los resultados de Hospido (2023), quien además de lo anterior en los resultados de su estudio precisa que las mujeres con hijos suelen tener mucho menos tiempo libre, pues, el 60% declara tener menos de una hora libre diaria y el 20% indica que no tienen tiempo para sí misma, además, las madres que trabajan en un 64% expresan llegar cansadas de cada jornada laboral, a atender responsabilidades doméstico-familiares; un 73% manifiesta sentirse agotada casi todos los días debido a la carga mental que también representa las tareas del hogar y la casa, del mismo modo, el 64% de las mujeres deben, reducir su jornada de trabajo, rechazar empleos por sus horarios o definitivamente abandonar el mercado laboral, y de esa cifra, el 57% debe asumir esa pérdida de ingresos para ejercer el trabajo doméstico-familiar, se le

suma a esto, que aquellas que conviven en pareja, el 71% siente que es algo que les exige mayor presencia y dedicación a ellas, que a su cónyuge.

De acuerdo a lo revisado en las anteriores investigaciones se puede inferir que las madres deben asumir distintos roles, como gestionar las emociones de sus hijos, atender los deberes, llevar los niños al colegio y estar pendiente de clases extraescolares, de la vida social, de planear la logística de los alimentos, agendar citas, entre muchas otras actividades que se realizan casi a diario, que terminan por sobrepasar sus límites y ocasionar un gran agotamiento, generando sentimientos de tristeza y desbordamiento emocional, ante lo expuesto, el 28% de mujeres que convive en pareja expresa que no se siente comprendida por su compañero sentimental y para el caso de las mujeres que viven solas, solo el 9% expresa sentir apoyo por su entorno familiar o por sus amistades (Salas, 2023 y Ayala-Nunes et al. (2014).

Alves et al. (2022) indica que el estrés materno puede ser perjudicial para el vínculo entre la madre y sus hijos, lo cual incrementa el riesgo de consecuencias negativas para el desarrollo físico y psicológico de ambos, las distintas situaciones adversas que atraviesan las madres derivan un aumento en la fatiga mental, que se traduce en una mayor tasa de mujeres deprimidas y el incremento mundial de niños que crecen en un entorno tenso que favorece un desbordamiento emocional, por lo que, el estado de la madre tiene efectos significativos y duraderos tanto para ellas mismas, como para los hijos y sus familias.

El estrés maternal y las actitudes de la madre, así como su capacidad para afrontar las situaciones adversas que se le presenten, tal y como explica Ayala Nunes et al., (2014) inciden en su relación con sus hijos, pues, cuando existen mayores niveles de estrés y una carencia de recursos para gestionar estas situaciones, hay una mayor frecuencia en la imposición de

castigos abusivos para los menores, y una carencia de responsabilidad emocional de las madres con sus hijos. Las madres que experimentan mayores niveles de estrés suelen estimular menos a sus hijos mediante las interacciones sociales, propiciando la aparición de apego inseguro, por lo que los autores asocian el estrés a un aumento en el maltrato y negligencia con los infantes.

La literatura ha revelado que las madres en ocasiones caren de habilidades de afrontamiento, para atender las tensiones que demandan sus labores maternas, esto se soporta en el estudio realizado por Chacón (2023), basado en el día mundial de la salud mental materna, el cual precisa que las mujeres tanto en gestación, como aquellas que tienen hijos más grandes, suelen tener una mayor prevalencia de padecer enfermedades mentales, debido a una sobrecarga por la multiplicidad de tareas domésticas y familiares que deben cumplir, sumado a sentimientos de culpabilidad y la presión que sienten ante su rol socialmente preestablecido, que genera una excesiva preocupación, cuando también deben ejercer actividades laborales.

En Colombia, el hecho de ser madre conlleva otros escenarios problemáticos en los cuales deben emplear estrategias de afrontamiento para gestionar estas situaciones, pues, de acuerdo con Carreazo (2023) las mujeres que deciden tener hijos, su tasa de ingresos disminuye a un 6,5 de puntos porcentuales por debajo de las mujeres que todavía no tienen hijos, lo cual demuestra una brecha que se anexa al acceso de empleo y oportunidades laborales que disminuyen tras la decisión de tener hijos; esto puede representarse en la participación que tienen las madres en el mercado laboral que es del 55% , mientras que para las mujeres que no tienen hijos esta cifra es del 62,1%, existiendo una desigualdad marcada en el entorno laboral frente a la maternidad, las madres también deben afrontar desafíos en este

entorno, lidiar con estereotipos y prejuicios en el que se cuestiona su facultad y compromiso profesional, ya que su compromiso y disponibilidad puede disminuir por su responsabilidad principal con los hijos.

La revisión de los estudios permite colocar en el plano de la presente investigación los hallazgos de Alayza et al. (2024), sobre afrontamiento y optimismo disposicional en padres con hijos con Síndrome de Down, que tuvo como objetivo identificar la relación entre las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento y el optimismo disposicional en padres y madres con hijos con síndrome de Down. El diseño es correlacional simple. La muestra estuvo conformada por 90 padres, de los cuales 16 eran padres y 74 madres. Se aplicó la Escala de Estrategias de Afrontamiento Modificada (EEC-M) y el Cuestionario de Orientación Vital - Revisado (LOT-R). se evidenció que las madres presentan mayores estrategias de afrontamiento basadas en el apoyo social.

También demuestra el estudio que existe relación directa entre el optimismo disposicional y algunas dimensiones de estrategias de afrontamiento (resolución de problemas, apoyo profesional, reevaluación positiva y expresión de dificultad), las cuales hacen referencia a afrontar de manera positiva situaciones adversas. Asimismo, indican que cuando una persona mantiene una percepción positiva de la vida frente a una situación catastrófica, direcciona su pensamiento y comportamiento para generar alternativas de soluciones. En el orden de los padres y las madres con hijos con síndrome de Down, mantener una mirada positiva podría ayudar a afrontar situaciones difíciles como la crianza de los hijos. En este contexto, es relevante destacar que el optimismo disposicional se relaciona con el uso de estrategias de afrontamiento positivas, como la planificación, la reinterpretación y el

crecimiento personal, así como con el afrontamiento centrado en el problema y enfoques adaptativos (Alayza et al., 2024).

Siguiendo el escudriñamiento de las estrategias que enfrentan con mayor frecuencia las madres, se sitúa la investigación de Bashir et al. (2023), sobre los desafíos y las estrategias de afrontamiento en aquellas madres que tienen hijos con necesidades especiales, recalcando en su población familias de tipo monoparental, donde la madre por lo general es soltera, y destacan el desafío que representa para una mujer criar sola un niño y mucho más cuando este tiene necesidades especiales, haciéndolo sin el apoyo de su cónyuge.

Los resultados de esta investigación indicaron que las participantes deben cumplir con una gran multiplicidad de roles que generan un impacto en el bienestar psicológico, aunado que también deben llevar la carga financiera del cuidado de su hijo, incluido gastos médicos, terapias especiales, entre otros, generando una presión social y sumado a la estigmatización de ser madre soltera, concluyendo que las estrategias de afrontamiento que emplean son el apoyo de familiares y amigos, la fe religiosa y el auto afrontamiento, es decir, dotarse de herramientas físicas y emocionales. (Bashir et al., 2023),

Massoglia et al. (2023), se interesó también por conocer sobre las estrategias de afrontamiento que poseen las madres y realizó una investigación cuyo objetivo fue comprender las estrategias de afrontamiento que utilizan las madres de familias monoparentales ante los síntomas de ansiedad, su población se caracterizó por ser mujeres cabeza de hogar. Los resultados del estudio revelaron que las madres padecen ansiedad, debido a las adversidades y a la alta demanda de actividades y tareas que requiere el rol de madre soltera, divorciada o separada, que les delega la función de ser la única encargada del sostenimiento del hogar, además las madres indicaron que la sintomatología ansiosa en

ocasiones sus hijos también las manifiestan y eso les genera frustración y culpabilidad, donde reconocen que ser madre implica formar el carácter de alguien más, cuando muchas veces la salud mental de sí mismas se encuentra afectada; en cuanto a las estrategias de afrontamiento, indicaron utilizar el apoyo social en familiares o amigos, o profesional, sin embargo, al no encontrar ayuda en éstos, recurren a otro tipo de afrontamiento autónomo como la automotivación, evitación de pensamientos intrusivos y ayuda religiosa.

Por consiguiente, Amitor (2022), estudio las responsabilidades maternas en materia de empleo y cuidados infantiles, donde se tuvo en cuenta los desafíos y las estrategias que emplean las madres trabajadoras para afrontarlos, partiendo del hecho que la participación de las mujeres en los entornos laborales se ha vuelto cada vez más significativa, teniendo que equilibrarlo con sus distintos roles en el escenario de empleo, además de los cuidados de sus hijos. La autora partió del objetivo de identificar los desafíos que afrontan las mujeres con hijos entre los 0 a 3 años examinando cómo los manejan (afrontamiento), para lo cual adoptó una metodología cuantitativa descriptiva transversal, en la que utilizó la encuesta como instrumento y contó con una muestra de 150 mujeres, que tenían como profesión docencia, enfermeras, banqueras, comerciantes, peluqueras y costureras.

Los resultados del estudio anterior, indicaron que las madres trabajadoras tienen que afrontar desafíos como limitación de tiempo, la seguridad de sus hijos en el centro de cuidado, ver afectada su relación entre madre e hijo debido al poco espacio que se les dedica y un mayor gasto financiero debido al uso prolongado de cuidado infantil alternativo. Respecto a las estrategias de afrontamiento, la mayoría utilizan las centradas en el problema, suelen emplear un estilo directo, junto a un afrontamiento personal, es decir, esfuerzos que les

permita lidiar con estos eventos, como alteración de horarios y un enfoque igualitario en las tareas del hogar. (Amitor., 2022).

Por otro lado, Rodríguez et al. (2022) realizó una investigación en Colombia con el objetivo de identificar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento, la sobrecarga laboral y la calidad de vida en madres que trabajan en una institución militar durante la Pandemia COVID-19, la metodología que empleó fue cuantitativa correlacional, y aplicó a las 103 mujeres participantes las escalas de carga de trabajo (ECT), la escala EEC-M y la SWLS. Los resultados de su estudio le permitieron indicar que las estrategias que más utilizan las madres son la evitación y la expresión de la dificultad de afrontamiento, que guardan una relación con la insatisfacción con la vida, sin embargo, no halló relación entre el número de hijos y la percepción de sobrecarga laboral.

Sintetizando los resultados es pertinente precisar que las madres afronten situaciones conflictivas, en especial, cuando trabajan, lo que generalmente desencadena sobrecarga y se relaciona con el desbordamiento emocional, empero, señalan que no siempre ser madre es concebido como algo estresante o como una carga laboral, sino que mas bien, es una situación que requiere de estrategias de afrontamiento adecuadas, pues, cuando se carece de las mismas, dificulta la experiencia de vida (Rodríguez et al., 2022)

En la búsqueda de información también se encontró la investigación de Muñoz (2022), cuyo propósito es el de hallar la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento en madres frente a la discapacidad intelectual de sus hijos de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca. Empleó una metodología cuantitativa, de diseño no experimental, teniendo como muestra a 20 madres a las que se les empleó como instrumento el Cuestionario de Estrés Parental y el Inventario de Estilos de afrontamiento. Los resultados permitieron

indicar que existe una correlación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, indicando que el 20% de las madres tiene altos niveles de estrés, y que las formas más utilizadas para afrontar una adversidad es el mecanismo centrado en el problema, seguido del estilo enfocado en las emociones, concluyendo que las madres con hijos con necesidades especiales, están expuestas a un alto estrés emocional que influye en el cuidado y la dinámica entre madre e hijo, por lo que es necesario contar con estrategias de afrontamiento adecuadas para sortear la situación.

Recientemente Parra (2024), realizó un estudio con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por padres de hijos con discapacidad en la ciudad de Bogotá; la investigación se enmarca en el paradigma comprensivo interpretativo, bajo un enfoque cualitativo en el que contó con la participación de cuatro madres y nueve padres a los que se le administró una entrevista semiestructurada, que constaba de un total de 26 preguntas divididas en ejes temáticos: discapacidad, familia y afrontamiento. Los resultados del estudio evidencian un contraste significativo en las estrategias de afrontamiento empleadas por padres y madres, siendo las mujeres propensas a utilizar estrategias más activas orientadas a la búsqueda de soluciones para reducir el impacto negativo del acontecimiento en estos casos informarse adecuadamente sobre la situación, formarse sobre la discapacidad, mantenerse activas, establecer relaciones positivas, buscar ayuda en caso de ser necesario, etc., mientras que los hombres utilizaban un afrontamiento pasivo, dirigido a mitigar el malestar emocional sin realizar modificaciones a la situación estresante, es decir, evitación, aislamiento, consumo de sustancias, etc.

Continuando, se halló el estudio de Tinajero, et al. (2021) en el que se abordaron variables como el estrés, el afrontamiento y el apoyo social en madres de México que tienen

hijos con necesidades especiales, específicamente, discapacidad auditiva, que suele ser un factor significativo de estrés para el cuidador que asume los retos de esta crianza. Los investigadores tuvieron como objetivo establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la percepción de apoyo social percibido por las madres de niños con discapacidad auditiva, adoptando una metodología cuantitativa correlacional, usando el Cuestionario de Modos de Afrontamiento y Cuestionario de Apoyo Social.

Los resultados del estudio, indicaron que un 58,8% de las mujeres trabajan en el hogar y un 41,2% lo hace fuera de casa, además de que las madres que cuentan con una pareja estable no suelen trabajar y emplean un afrontamiento centrado en la emoción, mientras que las que trabajan fuera del hogar, usan el afrontamiento centrado en el problema, también se encontró que las madres con un mayor nivel de escolaridad, tienen más apoyo social, debido al número de relaciones con las que cuentan, se encuentran más satisfechas con su red social y tienen un menor estrés. De lo anterior se puede concluir que aspectos como el trabajo, la escolaridad y el estado civil, son determinantes en la forma que las madres afrontan sus problemas (Tinajero, et al., 2021).

En continuidad con la búsqueda de antecedentes, el estudio de Pérez (2021) que tuvo por objetivo identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por madres cabeza de hogar, con un hijo con discapacidad intelectual. La indagación se realizó en Tunja, bajo un tipo de investigación cualitativo, con diseño biográfico y empleando como instrumento un protocolo de grupo focal. Se obtuvo como resultado que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las madres son el apoyo social, búsqueda de ayuda profesional y espiritual, en el que predominó un elemento importante, que es el proceso de la resiliencia, concluyendo que las madres usan un estilo centrado en el problema, siendo un afrontamiento positivo.

Se puede destacar del estudio anterior, que tener un hijo con necesidades especiales aumenta las situaciones adversas que deben afrontar las madres, sin embargo, es sustancial centrarse en el problema para hallar soluciones eficaces, además, de saber adaptarse a la situación, para que esta no impacte negativamente a la persona, sino que se convierta en un escenario de aprendizaje y de crecimiento.

En ese mismo orden, Jordán y Prada (2021) estudiaron los estilos de afrontamiento y el estrés parental en las madres de niños con discapacidades de un centro de rehabilitación de Ayacucho, en la que su estudio se centró en determinar la relación entre esas dos variables mencionadas, aplicando una metodología cuantitativa, de tipo descriptiva correlacional, utilizando una muestra de 34 madres a las que administró la Escala de Modos de Afrontamiento y la Escala de Estrés Parental. Los resultados de su estudio reflejaron que el 79,4% de las madres tienen un estilo de afrontamiento moderado, un 20,6% un nivel alto, donde los que más usan son aquellos centrados en el problema y en las emociones, en cuanto al estrés, un 54,5% está en un rango normal y un 45,5% presenta resultados de significación clínica. Concluyeron que existe una relación negativa significativa, indicando que, si existe un afrontamiento positivo, menor serán los niveles de estrés.

Seguidamente, Ríos y Alférez (2021) realizaron un estudio en Villavicencio, con el objetivo de describir las estrategias de afrontamiento ante el estrés relacionado con el trabajo en casa, en madres cabeza de hogar, partiendo de una metodología de tipo cualitativa descriptiva, con criterios de inclusión ser madres cabeza de hogar. Los resultados le permitieron indicar que las madres que trabajan desde casa suelen tener un alto nivel de estrés, debido a tener que lidiar con las tareas del hogar, las responsabilidades maternas y laborales y que para afrontar estas eventualidades tienden a emplear la regulación emocional, como el

autocontrol y la evitación, y la búsqueda de apoyo social, buscando constantemente la ayuda de familiares para distribuirse las tareas del hogar y el cuidado de los hijos.

Se puede reflexionar de la investigación anterior, que el trabajo desde casa puede ser una actividad que requiere de gestión del tiempo y organización de las tareas, sin embargo, cuando se es madre y se debe equilibrar esta labor con el trabajo, puede resultar una situación altamente demandante en la que la madre vea extralimitados sus recursos personales, siendo importante recurrir a estrategias como las que empleaban las mujeres del estudio, buscar apoyo, ayudándoles a recuperar el equilibrio, culminar sus labores y favorecer su bienestar general (Ríos y Alférez., 2021).

Siguiendo el mismo orden de ideas, Ridhi, et al. (2021) estudiaron el estrés parental y las estrategias de afrontamiento adoptadas por madres trabajadoras y no trabajadoras, estableciendo una relación con sus características sociodemográficas. La metodología se basó en un enfoque cualitativo, de corte transversal y de tipo correlacional, empleando como instrumentos la Escala de Estrés Parental y el Inventario de Afrontamiento. Los resultados les permitieron hallar que el 13% de las mujeres que no trabajaran y el 26% de mujeres trabajadoras presentaron altos niveles de estrés y que de las estrategias más utilizadas se encuentran el apoyo en la religión, búsqueda de apoyo social instrumental, la desvinculación conductual y la aceptación, concluyendo que las madres trabajadoras tienden a sufrir un mayor estrés parental, por lo que ven más comprometido bienestar general.

Por su parte, Chávez et al. (2021) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la relación entre los estilos de afrontamiento y adaptación cognitiva en madres de hijos con Síndrome de Down. Se tomó una muestra conformada por 44 madres de entre 26 y 63 años, que cumplían un rol de cuidador y un 52% trabajaba o tenía una ocupación. Se empleó un

muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve mediante las redes sociales, la aplicación virtual de los cuestionarios respectivos: ficha sociodemográfica, el cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE) y la escala de Adaptación Cognitiva para Síndrome de Down (ACODOWN). Los resultados confirmaron ciertos postulados teóricos que revelan que la familia con hijos con Síndrome de Down se ve afectada cuando no poseen los recursos para afrontar el problema y las madres buscan la forma de hacer frente a la situación, investigando y planteando soluciones que reducen los niveles de ansiedad. De esta forma, las madres muestran tendencia a utilizar estrategias enfocadas a la solución de problemas, búsqueda de apoyo social, búsqueda de información, que brindan control acerca de la situación

En el estudio que realizó Lorea et al. (2022) donde se abordó niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en madres de personas con síndrome de Down, residentes de la capital federal y de buenos aires, la recolección de datos fue realizada a través de la plataforma de google form, obteniendo como resultado una asociación positiva entre la variable resiliencia y las estrategias de afrontamiento por aproximación cognitiva y por evitación conductual. Por otro lado, no se encontró una correlación entre la variable resiliencia y las estrategias de afrontamiento por aproximación conductual y por evitación cognitiva. En esta muestra particular se observó que la autoeficacia es la estrategia de resiliencia que más utilizan las madres. Por lo tanto, los resultados obtenidos indican que las madres de las personas con síndrome de Down que componen la muestra y que presentan niveles más elevados de resiliencia, utilizan en mayor medida estrategias de afrontamiento por aproximación cognitiva y por evitación conductual.

Por último, se halló el estudio Vallejos y Zamudio (2023) sobre apego y afrontamiento de madres solteras, Olla Común Madre Teresa de Calcuta, Alto Cayma-Arequipa, con la

finalidad de entender y explicar la situación de las madres solteras, no solo a lo que respecta la falta de oportunidades laborales y económicas, sino también, observar la relación que las madres tienen con sus hijos, identificando el nivel de apego y afrontamiento, además de demostrar si existe influencia significativa entre estas. En continuidad con el trabajo anterior se evidencia que existe influencia positiva media entre el apego y afrontamiento de madres solteras, pues, el 82,2% cuentan con un apego medio con tendencia baja donde no se establecen vínculos afectivos sólidos, mostrándose indiferentes e independientes y el 51,1% cuenta con un afrontamiento bajo con tendencia media, por lo que buscan huir de los problemas y evaden las consecuencias.

En las conclusiones del estudio se refleja que las madres pertenecientes a la olla común frente a la dimensión centrada en el problema predominan el nivel medio con tendencia baja, además, frente a la estrategia centrada en las emociones se encontró que la mayoría de las madres presentan un afrontamiento bajo, es decir que ante una situación difícil o estresante cuestionan mucho sus capacidades, habilidades y recursos para afrontar la situación, en muchos casos cayendo en el estrés y haciendo que la situación se sienta abrumadora. Las madres solteras pertenecientes a la olla común no logran hacer frente ante un problema, por lo que no se les facilita buscar una solución y al no alcanzar su estabilidad, los niveles de estrés se incrementan, lo que genera una inseguridad entre ellas y su ambiente, por lo tanto, no buscan apoyo social ni soluciones, en diferentes situaciones no tienen autocontrol, se distancian, auto inculpan y evitan tener relaciones sociales (Vallejos y Zamudio., 2023).

Considerando los antecedentes de estudios consultados, se hace importante resaltar que el tema de estrategias de afrontamiento en madres, corresponde a la línea de investigación de la psicología en contextos sociales y culturales, considerando que las madres socialmente

tienen un rol establecido que deben cumplir, mientras a su vez también continúan cumpliendo funciones personales como el trabajo, el hogar o su vida personal, por lo que desde esta línea se puede profundizar en esa interacción entre el rol de madre y el afrontamiento relacionado con las vivencias de estas.

Desde este punto, la presente monografía tiene una gran significación pues, se tiene como principal objetivo identificar las estrategias de afrontamiento en madres latinoamericanas que son trabajadoras y cabeza de hogar o con hijos en condición de discapacidad partiendo de un interrogante de investigación al que se pretende dar respuesta a través de una revisión documental que es ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que emplean las madres latinoamericanas que son trabajadoras y cabezas de hogar o con hijos en condición de discapacidad ?

A manera de justificación se puede expresar que es fundamental destacar la relevancia social y las implicaciones prácticas de estudiar las estrategias de afrontamiento en la población de estudio. Las madres enfrentan múltiples desafíos diarios al equilibrar sus roles tradicionales como el cuidado del hogar, la crianza y la educación de los hijos, con responsabilidades modernas, entre las que se incluyen la participación activa en el mercado laboral, la gestión económica del hogar y, en algunos casos, el cuidado especializado de hijos con discapacidad. Estas mujeres no solo deben lidiar con el estrés asociado con estas demandas, sino que también deben desarrollar estrategias efectivas para manejar dichas situaciones adversas. Comprender cómo estas estrategias influyen en su bienestar emocional y en la calidad de vida de sus familias es de vital importancia para informar políticas y programas de apoyo que fortalezcan su capacidad de afrontamiento. Por lo tanto, este estudio no solo contribuirá al campo de la psicología en contextos sociales y culturales, sino que también proporcionará

información valiosa para diseñar intervenciones efectivas destinadas a mejorar las habilidades de afrontamiento de las madres en situaciones diversas y desafiantes.

Desarrollo Temático

Estrategias de Afrontamiento desde el Enfoque Cognitivo Conductual

Las estrategias de afrontamiento son concebidas como recursos psicológicos que la persona utiliza para afrontar situaciones estresantes o problemáticas; la puesta en marcha de estos recursos no siempre garantiza el éxito, sin embargo, sí son útiles al momento de generar, evitar o reducir la aparición de conflictos en seres humanos, proporcionándoles beneficios personales y favoreciendo su propio fortalecimiento (Amarís, et al. 2013).

Desde la posición anterior, las estrategias de afrontamiento no siempre son positivas o garantizan un resultado eficaz, sino que más bien van direccionadas a emprender acciones que puedan ayudar a reducir los efectos de una situación adversa, cada persona emplea un afrontamiento distinto a las situaciones según sea los recursos que tenga disponibles para hacer frente a las mismas, el hecho es que esas estrategias pretenden ayudar a las personas a ajustarse y a resolver las problemáticas.

De manera complementaria, Casullo y Fernández (2001) entienden las estrategias de afrontamiento como esfuerzos, bien sea manifiestos o internos, orientados a responder a demandas internas y externas, con el objetivo de resolverlas o mitigar su impacto. En sintonía, Carver y Connor-Smith (2010) subrayan que estas estrategias suelen activarse cuando las demandas superan los recursos del individuo, requiriendo de un proceso de valoración y respuesta adaptativa.

Comprendiendo que son las estrategias de afrontamiento, se puede traer a colación su comprensión a la luz de la teoría cognitivo-conductual, señalando al respecto Gismero-González et al., (2012), que las estrategias de afrontamiento se enfocan en cómo las personas perciben y responden a las situaciones estresantes mediante procesos cognitivos y comportamentales. Una de las estrategias fundamentales es la reevaluación cognitiva, que implica reinterpretar la situación estresante de manera menos amenazante o más positiva, lo que puede ayudar a reducir la intensidad del estrés percibido. Otra estrategia relevante es la resolución de problemas, que consiste en identificar activamente los desafíos que causan estrés y desarrollar planes concretos para abordarlos de manera efectiva. De igual forma, el distanciamiento emocional constituye una herramienta que permite tomar una perspectiva más objetiva y menos cargada emocionalmente de la situación estresante, lo cual contribuye a disminuir la reactividad emocional y favorecer un manejo más efectivo del estrés.

En correspondencia, Karam et al. (2019), explican que cuando un individuo está ante un estímulo estresante, que proviene del medio, el organismo efectúa una valoración y suministra una estrategia de afrontamiento a la que se agregan expresiones y la evaluación de la persona para conocer cómo sus emociones relacionadas, influyen en los procesos de enfrentamiento. La modificación de la correspondencia de la persona con su entorno es revalorada y produce un cambio en la emoción, visto de este el afrontamiento es un mediador entre la respuesta de la emoción que se origina durante este encuentro y se transforma la valoración cognitiva como estresante, que requiere de la interpretación que se hace del suceso.

Asimismo, Arbadilla (2012) señala que el proceso de afrontamiento presenta particularidades tanto en un sentido normativo como en el ámbito individual. Desde una perspectiva normativa, los seres humanos han evolucionado con la capacidad de enfrentar

situaciones de manera adaptativa. De hecho, el estrés puede desempeñar un papel crucial en promover interacciones constructivas sostenidas que contribuyan al desarrollo. No obstante, la respuesta humana al estrés también puede manifestarse como una vulnerabilidad; un exceso de estrés puede sobrepasar y causar daño a las personas. Además, se observan considerables disparidades en la distribución de recursos fisiológicos, psicológicos, sociales y culturales entre individuos y distintos grupos sociales para hacer frente a estas situaciones.

Finalmente, los aportes de Lazarus y Folkman (1986) resultan centrales en el marco cognitivo-conductual, al introducir el concepto de evaluación cognitiva y distinguir dos tipos de afrontamiento: el centrado en el problema, orientado a modificar la situación, y el centrado en la emoción, enfocado en regular la respuesta emocional. Del mismo modo, Roger et al. (1993) enfatizan el papel de las diferencias individuales, como los rasgos de personalidad, en la elección de estrategias; mientras que Stanislawski (2019) propone un modelo bidimensional que clasifica las estrategias según su valencia (positiva o negativa) y su enfoque (emocional o práctico). Estas contribuciones, en conjunto, enriquecen la comprensión del afrontamiento desde la perspectiva cognitivo-conductual, sirviendo como base para su análisis en el presente estudio.

Modelos de Afrontamiento

Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (1984) propusieron una teoría sobre el afrontamiento que clasifica las estrategias en función de su enfoque, dividiéndolas en dos categorías principales: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en las emociones. El afrontamiento centrado en el problema involucra estrategias que implican tomar acciones tanto en el entorno (por ejemplo, buscar apoyo de otros para resolver el problema) como en

uno mismo (por ejemplo, reestructuración cognitiva). Por otro lado, el afrontamiento centrado en las emociones incluye estrategias utilizadas para regular las propias emociones en situaciones estresantes, como el uso de sustancias o la expresión emocional.

La teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986) se basa en conceptos relacionados con la cognición, motivación y adaptación. Esta teoría sugiere que los recursos disponibles son fundamentales para que un individuo enfrente las demandas de manera adecuada o inadecuada, lo que afecta su bienestar biopsicosocial. Frente a situaciones estresantes, las personas pueden adoptar comportamientos de aproximación o evitación, así como recurrir a diversos procesos defensivos para lidiar con demandas complejas. También pueden emplear una amplia gama de estrategias cognitivo-conductuales para resolver problemas y regular sus respuestas emocionales.

En esta perspectiva, Lazarus y Folkman (1986) enfatizan que la relación entre la persona y el entorno es dinámica y constantemente cambia, siendo bidireccional en la que tanto el individuo actúa sobre su entorno como el entorno afecta al individuo. La teoría del afrontamiento aborda dos enfoques: uno se centra en el estilo, que comprende las características individuales de afrontamiento como rasgos de personalidad, y el otro se enfoca en los procesos, que son los esfuerzos para manejar el estrés en un contexto adaptativo.

Modelos de afrontamiento descrito por Roger, Jarvis y Najarian

Roger, et al. (1993) presentan un modelo que identifica cuatro estilos específicos de afrontamiento adaptados al contexto penitenciario. Estos cuatro estilos son el distanciamiento, la evitación, el afrontamiento centrado en las emociones y la confrontación centrada en el problema.

- El distanciamiento se considera un enfoque más adaptativo, donde el individuo reconoce la presencia de estresores, pero reduce su impacto emocional al negar o distanciarse del significado emocional de dichos estresores.
- Tanto el distanciamiento como la solución racional se perciben como estrategias altamente adaptativas en el entorno penitenciario, ya que están asociadas con menos rumiación y menos impulsividad.
- En contraste, la evitación y el afrontamiento centrado en las emociones se consideran menos adaptativos y se relacionan con una mayor tendencia a la rumiación y la impulsividad.

La forma en que cada individuo afronta el estrés puede verse influenciada por varios factores. Según Roger, et al. (1993), estos factores pueden incluir recursos relacionados con la salud y la energía física, creencias personales, tanto religiosas como existenciales, percepciones de control sobre el entorno y uno mismo, motivación, habilidades para la resolución de problemas y habilidades sociales.

El modelo circumplex de afrontamiento

Por otro lado, el modelo circumplex de afrontamiento propuesto por Stanisławski (2019) se basa en la idea de que las personas que enfrentan situaciones estresantes tienen dos tareas principales: resolver el problema y regular sus emociones. Estas dos dimensiones se interpretan como bipolares y definen un espacio para ocho estilos de afrontamiento en un circumplex: afrontamiento emocional positivo, eficiencia, resolución de problemas, preocupación por el problema, afrontamiento emocional negativo, impotencia, evitación de problemas y desconexión hedónica.

El modelo de Stanisławski (2019) considera que el afrontamiento abarca respuestas tanto voluntarias como automáticas al estrés, incluyendo respuestas cognitivas, emocionales y conductuales. Esta perspectiva es similar a la conceptualización de Skinner y Wellborn (1994) pero es más universal y apropiada para un modelo general de estructura de afrontamiento. Además, se argumenta que es difícil distinguir de manera definitiva si una respuesta al estrés es consciente o automática, y que algunas respuestas pueden volverse más automatizadas con la repetición. Por lo tanto, es crucial incluir ambas respuestas al estudiar el afrontamiento del estrés y sus resultados.

Stanisławski (2019) especifica con respecto a este modelo, que, hay tres argumentos para que una definición de afrontamiento incluya respuestas tanto volitivas como automatizadas al estrés:

1. Es difícil decidir inequívocamente si una respuesta dada al estrés es consciente o automatizada. Según Skinner et al. (2003), una respuesta al estrés puede ser más o menos consciente o automatizada en diferentes situaciones. Además, el comportamiento deliberativo puede automatizarse más durante la repetición.
2. Es problemático o imposible determinar qué ítems que comprenden las medidas de afrontamiento se refieren a respuestas deliberadas o automatizadas al estrés.
3. La eliminación de las respuestas involuntarias de la investigación de afrontamiento colocaría esas variables en el área de variación inexplicable, lo que impediría una explicación más completa de la relación entre afrontamiento y sus resultados.

Clasificación de los Estilos de Afrontamiento

Berman et al. (2018) proponen una clasificación de estilos de afrontamiento que se divide en dos categorías: a largo plazo y a corto plazo. En el primer caso, se destaca la

capacidad de ser propicio y objetivo, ejemplificado por la comunicación con otros para indagar más sobre lo sucedido. Las modalidades a largo plazo incluyen modificaciones en los estilos de vida, como mantener una dieta saludable, realizar ejercicio, gestionar el tiempo de ocio y la toma de decisiones, así como resolver conflictos de manera positiva en lugar de recurrir a la irritación u otras respuestas menos favorables.

Por otro lado, los estilos a corto plazo se enfocan en reducir el estrés de manera transitoria, aunque no siempre son eficaces. Consumir drogas, alcohol o fantasear con que todo estará bien son ejemplos de estrategias a corto plazo. También, según Berman et al. (2018), se puede clasificar los estilos de afrontamiento en adaptativos, que ayudan al individuo a enfrentar de manera eficaz los eventos estresantes, y desadaptativo, que contribuyen a la intranquilidad innecesaria.

Morris, et al. (2017) aportan otra perspectiva, diferenciando entre estilos directos, que implican enfrentar de manera directa un conflicto o amenaza, utilizando estrategias como la negociación, confrontación o huida; y estilos defensivos, que abordan la situación de manera indirecta, utilizando mecanismos de defensa como la proyección, negación, identificación, intelectualización, regresión, sublimación y desplazamiento.

Finalmente, la clasificación propuesta por Arias, et al. (2018) aborda estilos pasivos, donde el individuo permite que las cosas sucedan sin intervenir, asociándose con el estrés; estilos activos, que implican enfrentar el estrés mediante emociones, conductas o cogniciones; y estilos evitativos, relacionados con niveles elevados de ansiedad y un mayor agotamiento emocional en entornos laborales como los centros de salud, mostrando también un mayor grado de despersonalización.

Tipos de Estrategias de Afrontamiento

Considerando las estrategias de afrontamiento como acciones y cogniciones direccionadas a manejar situaciones desafiantes, es pertinente saber que estas pueden clasificarse según la propuesta de Casullo y Fernández (2001) en resolución de problemas, autocrítica y expresión emocional, cada una con un papel puntual en la manera que las personas enfrentan situaciones adversas, a continuación, se describen según la perspectiva de los autores mencionados:

- **Resolución de problemas:** son los esfuerzos ejercidos mediante una conducta manifiesta o interna para hacer frente a demandas internas y ambientales con la finalidad de dar solución a las mismas.
- **Autocrítica:** es un elemento imprescindible para el mejoramiento personal, esto debido a que una persona con un bajo nivel de autocrítica difícilmente asumirá sus errores y hará responsable a los demás por sus acciones.
- **Expresión emocional:** Es un vehículo de comunicación a otros individuos al respecto de la emoción que se está experimentando, lo cual, favorece la predicción en cierta forma de las conductas que serán más probables del sujeto. Es el más importante modo de comunicación no verbal.

Además de la resolución de problemas, autocrítica y expresión emocional, también otros autores consideran otro tipo de estrategias de afrontamiento, como:

- **Pensamiento desiderativo:** autores como Sepúlveda-Vildósola et al., (2012) lo explican como la formación de opiniones y la toma de decisiones que se fundamentan en lo que podría ser más placentero de imaginar en lugar de

basarse en la evidencia o raciocinio, refleja un deseo porque la realidad fuese distinta y no estresante.

- **Apoyo social percibido:** se caracteriza por la apreciación cognoscitiva de estar interconectado de manera íntegra con otros, se evalúa preguntando a las personas en qué medida creen que disponen de apoyo social y hace referencia a la dimensión objetiva y subjetiva del apoyo social (Penagos y Garavito, 2015).
- **Reestructuración cognitiva:** Bados y García (2010) explican que consiste en la discusión de los pensamientos automáticos negativos que se producen en situaciones que provocan ansiedad o cualquier otro tipo de perturbación emocional y su sustitución por creencias o pensamientos más racionales.
- **Evitación de problemas:** Cantillo (2019) la explica como una conducta de aislamiento, consiste en alejarse de personas, lugares y pensamientos que ocasionan malestares como ansiedad, dolor, o sentimientos de desagrado.
- **Retirada social:** se define como el hecho de aislarse uno mismo del contacto con los demás, puede ser síntoma de malestares más graves como ansiedad social, depresión mayor, fobias, trastorno de personalidad de evitación y trastorno esquizoide de la personalidad, sin embargo, también es una forma de afrontar los problemas. (Casullo, 2001).

Madre y Rol Materno

El Diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2023) explica que madre, significa "mujer que ha concebido y parido uno o más hijos" (p. 1). Además de su significado biológico, el término "madre" también abarca un significado más amplio y simbólico, que incluye el papel de cuidado, protección y apoyo emocional que una mujer puede proporcionar

a sus hijos. La figura materna desempeña un papel crucial en el desarrollo y bienestar de los hijos, tanto desde un punto de vista biológico como emocional. En muchos casos, la palabra "madre" se utiliza para expresar el vínculo afectivo y la relación especial entre una mujer y sus hijos.

De acuerdo con Palomar (2004) la maternidad se presenta como una construcción cultural influida por diversas determinantes, establecida y estructurada según normas que derivan de las necesidades de un grupo social particular y de una época específica de su historia. Este fenómeno se configura como una amalgama de discursos y prácticas sociales, que se entrelazan en un imaginario complejo y potente. A su vez, este imaginario actúa como origen y resultado del concepto de género.

A lo largo de la historia, el concepto de maternidad se manifiesta como un conjunto de creencias y significados en constante transformación, influenciados por factores culturales y sociales; estos han estado arraigados en ideas relacionadas con la mujer, la procreación y la crianza, dimensiones que convergen y entrelazan en su interpretación, dado que la maternidad es un concepto que circula en el ámbito social, su interpretación y su impacto en la experiencia individual son de gran importancia.

Según Cristiani et al. (2014), se define la maternidad como el conjunto de comportamientos esperados por la sociedad, que son modelados por la cultura y que la persona puede conceptualizar y definir posteriormente. Francis-Connolly (2000) destaca que, entre los diversos roles ocupacionales de la vida adulta, el rol materno es considerado como primordial en la vida de las mujeres. Subraya que la complejidad de este rol no se limita a las tareas cotidianas como la alimentación o los cambios de pañal, sino que abarca dimensiones más complejas que perduran a lo largo de toda la vida de la madre.

En este contexto, las funciones maternas se definen como aquellas a las que la madre debe responder según las necesidades del hijo. Según Ortiz et al. (2016), estas funciones pueden dirigirse hacia la sensibilidad ante las señales para reconocer y responder a las necesidades del bebé, las actitudes frente a la crianza, que abarcan las habilidades maternas frente a las demandas del bebé, y la salud maternal, que incluye preocupaciones no solo del pasado, sino también del presente y el futuro.

Sánchez (2016) reconoce que la maternidad es una construcción social y cultural, determinada por condiciones históricas y culturales, y atravesada por factores económicos y políticos. Estos factores intervienen en la forma en que se ejerce la maternidad, sujetándola a modelos impuestos que buscan controlar el trabajo, la sexualidad y las capacidades mediante acciones disciplinarias.

La asunción del rol maternal se desarrolla de manera progresiva, según lo señala Ramona Mercer (citada en Vásquez-Munive y Romero-Cárdenas, 2021), quien sostiene que este rol se consolida aproximadamente durante los primeros seis meses de vida, nunca antes. A lo largo del primer año, la madre debería haber establecido patrones coherentes de crianza y respuestas que se alineen con la personalidad única de su hijo. Este proceso culmina en un nivel de satisfacción y plenitud, evidenciando una adopción positiva del rol. Sin embargo, en este punto, el rol puede estar poco desarrollado, construido de manera intermedia o haber alcanzado una construcción positiva.

De acuerdo con Cadena-Guerrero et al. (2022), la teoría de Ramona Mercer integra a la madre en un proceso que implica tanto al hijo como a la aceptación de este último. Este proceso implica la adquisición de experiencia en el cuidado del hijo, así como la experimentación de gratificación y empoderamiento en su rol. Este camino conduce hacia una

sensación de armonía que representa el culmen de la adopción del rol maternal, lo que se conoce como la identidad materna.

En ese orden de ideas, aunque la teoría de Ramona Mercer, es una de las más conocidas en la explicación del rol materno, esta está centrada propiamente en la perspectiva desde la enfermería, por lo que, se destacan otras contribuciones más notables como las del teórico Winnicott (1945; como se citó en Aranda et al., 2013), en la que hace apreciaciones como las del enfoque en el ambiente facilitador, que es proporcionado por la madre durante las primeras etapas del desarrollo. Este ambiente es esencial para el desarrollo emocional y psicológico del niño.

El autor anteriormente mencionado, introdujo el concepto de la "madre suficientemente buena", que describe una madre que es lo suficientemente competente y sensible para satisfacer las necesidades del bebé. No se espera una perfección absoluta, sino una capacidad de adaptación y respuesta a las necesidades del niño. También incluye el concepto de "objetos transicionales", explicando que la madre desempeña un papel crucial al permitir que el niño desarrolle objetos (como juguetes o mantas) que sirven como transición entre el mundo interno y externo.

Madres y Estrategias de Afrontamiento

La maternidad, independientemente de si se trata del primer hijo o sucesivos, no constituye una transición fácil y genera estrés. Factores contextuales, como el empleo, la educación y el número de hijos, pueden incidir en el estrés posparto de las mujeres.

Estrechamente vinculado con estos factores estresantes está la manera en que las mujeres los gestionan, lo cual se incluye en la rúbrica de afrontamiento, describiendo cómo los esfuerzos

individuales para manejar problemas y emociones angustiantes afectan los resultados físicos y psicológicos del estrés.

Rockwell (2022) destaca que el estrés para las madres abarca categorías múltiples y entrecruzadas, incluyendo la falta de tiempo para sí mismas, asumir las demandas logísticas del hogar y ser la persona de referencia para las decisiones familiares, grandes y pequeñas. Las madres también pueden enfrentar dificultades al trabajar desde casa, la falta de acceso a guarderías y el estrés médico relacionado con el temor a enfermarse. La combinación de estos factores estresantes puede incluso desencadenar agotamiento o depresión en madres que realizan malabarismos con múltiples trabajos además de criar a sus hijos, ya sea trabajando dentro o fuera del hogar, o cuando todo el hogar experimenta estrés familiar.

Rockwell (2022) añade que las madres estresadas suelen enfrentarse a diversos desafíos, como la falta de tiempo a solas, la sensación de necesidad de hacerlo todo, el equilibrio entre la vida laboral y personal como cuidador principal, el agotamiento materno, la preocupación por los ingresos debido a la falta de atención a los niños, problemas de relación, el cuidado tanto de niños como de familiares de edad avanzada, el agotamiento del cuidador, el cierre de escuelas y guarderías, la logística de guarderías, la sensación de tener mucho que hacer en poco tiempo, la frustración o enojo por la falta de recursos o apoyo, la comparación social con otras madres, la falta de tiempo para la actividad física, las demandas familiares y de los niños demasiado programadas, y las demandas y expectativas poco realistas de los supervisores o la carrera.

Ridhi et al. (2021) indican que las estrategias de afrontamiento son esfuerzos conscientes adoptados para resolver situaciones estresantes. Los padres adoptan diferentes mecanismos para afrontar el estrés parental, ya sea mediante estrategias centradas en el

problema, donde se analizan y toman medidas directas ante la situación estresante, o mediante estrategias centradas en las emociones, expresando sentimientos de ira, incompetencia o desesperanza en respuesta al estrés.

El afrontamiento desempeña un papel crucial como mediador entre las experiencias estresantes, los recursos personales y sociales con los que cuentan las personas para enfrentarlas, y las consecuencias que se derivan para la salud física y psicológica. Este proceso se deriva de las interacciones de las personas con múltiples circunstancias de su vida en contextos socioculturales, lo cual revela la multicausalidad del fenómeno (Ridhi et al., 2021).

Desde la perspectiva de López-Mayorga et al. (2019), el afrontamiento es una forma de manejar situaciones que pueden generar estrés en el individuo. Busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo a través de acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza al abordar la situación desbordante. Por ende, forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes y ejerce un efecto de mediación en los rasgos de personalidad.

Miranda et al. (2019) expresan que las madres que adoptan estrategias positivas y centradas en los problemas reportan menos estrés y mayor bienestar en comparación con aquellas que suelen utilizar estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, que resultan ineficaces y no resuelven la situación adversa que provoca el estrés. Además, destacan que las estrategias de afrontamiento y las necesidades de apoyo sirven como predictores del estrés materno.

El apoyo social y la autoeficacia actúan como mediadores del sentido de control de la familia sobre los acontecimientos de la vida y los factores estresantes, es decir, la resistencia. Asimismo, los padres que experimentan un mayor nivel de apoyo social también reportan un mayor estado de ánimo positivo. El apoyo familiar se asocia con un mayor optimismo, lo que predice niveles más altos de resultados maternos positivos y niveles más bajos de resultados maternos negativos, facilitando una mejor relación emocional con los niños. Diferentes fuentes de apoyo social informal, como la pareja, otros miembros de la familia y amigos, son factores que median y moderan el bienestar materno, reducen el estrés, fomentan el compromiso y predicen cambios en el bienestar (Miranda et al., 2019).

Metodología

La metodología de investigación utilizada en esta monografía es cualitativa a través de una revisión documental, mediante la cual se realiza una descripción de la categoría Estrategias de Afrontamiento en los grupos de estudio: Madres trabajadoras, madres cabeza de hogar y madres con hijos en condición de discapacidad. Para obtener la información que permitirá el análisis de la monografía se consultaron las siguientes bases de datos como Google académico, Dialnet, Scielo, Elsevier, scholar, OpenAlex, Scopus y Redalyc.

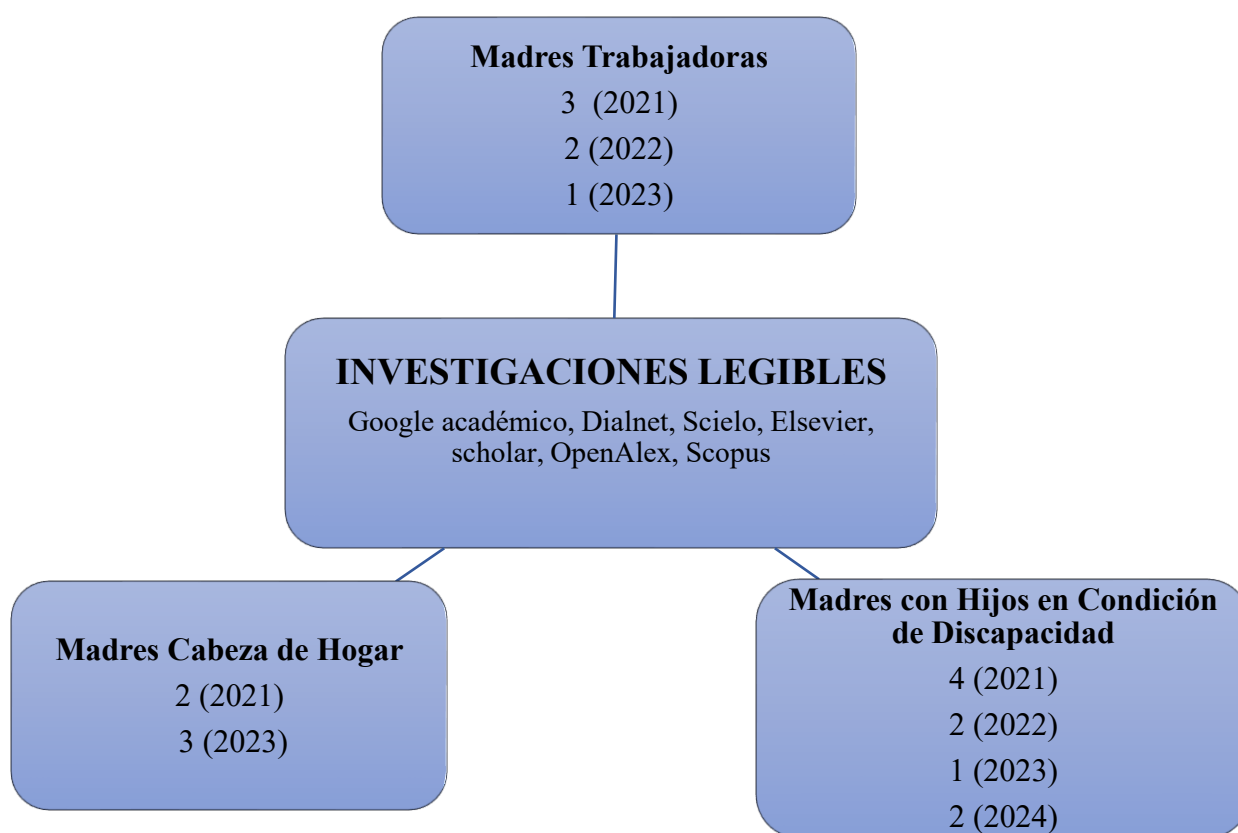
En ese orden de ideas, el proceso de análisis de la información de la presente monografía, se llevó a cabo realizando una identificación inicial del tema, haciendo una exploración generalizada sobre los estudios disponible, la existencia de vacíos y analizando la viabilidad del tema en función a la disponibilidad de investigaciones, debido a que se trata de un análisis documental. Continuamente, se inició la lectura de las indagaciones encontradas, leyendo cada bloque de información, seleccionando y excluyendo aquellos que no guardaran correspondencia con el objetivo.

Para la búsqueda en las bases de datos se utilizaron las siguientes ecuaciones: Madres trabajadoras, madres cabezas de hogar y madres con hijos en condición de discapacidad, de esa búsqueda resultaron alrededor de 400 artículos de investigación, de los cuales se procedió hacer una depuración con los siguientes criterios, que los artículos no tuvieran una vigencia superior a los 5 años, que no se repitieran, que no tuvieran la población seleccionada, además de que las madres presentaran alguna enfermedad degenerativa, luego de este ejercicio quedan legibles 15 artículos de investigación y se incorporan 25 antecedentes teóricos.

Para los análisis se trabaja, con la simetría de filtrar por categorías de estudio, las investigaciones con una vigencia que no superan los 5 años de publicación, también se tuvo

presente la población con la que se realizaron dichos estudios como criterios de inclusión y luego mediante revisión de documentos originales, se pudo realizar la depuración de títulos repetidos e investigaciones que no cumplieran con la periodicidad de publicación o población objeto. Lo que arrojó como resultado final la siguiente matriz que fue elaborada mediante herramientas digitales, cumpliendo con los requisitos requeridos en el protocolo.

Figura 1.
Matriz de datos



Nota. La figura muestra el proceso de depuración de estudios elegibles. Elaboración propia (2025).

En consecuencia, a los estudios seleccionados, se procedió a discutir los antecedentes consultados con la teoría recaba, para de este modo llegar a conclusiones que permitieran identificar las estrategias de afrontamiento que emplean las madres y las principales dificultades que se relacionen con las mismas, para lo que se tuvo en cuenta la categoría estrategias de afrontamiento y los grupos de estudio: Madres trabajadoras, madres cabeza de hogar y madres con hijos en condición de discapacidad.

Discusión

Dando respuesta al objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por madres trabajadoras y cabeza de hogar o con hijos en condición de discapacidad, en el caso de las madres trabajadoras se evidencio en estudios como el de Bashir et al. (2023) que la estrategia más utilizada es el apoyo en familiares, amigos y profesionales, les resulta de gran ayuda al conseguir trabajo, capacitarse e incluso para el cuidado de los niños. Otro estudio en el que se evidenció el mismo resultado fue el de Amitor (2022) donde las madres manifestaron sentirse muy agradecidas y optimistas frente a la situación estresante al apoyarse en familiares, convirtiéndose de esta manera en una estrategia positiva para su salud mental, de igual manera el resultado de Pérez (2021) y Ridhi et al. (2021).

Los anteriores estudios confirman la efectividad de las estrategias de afrontamiento basadas en la búsqueda de apoyo social, profesional y espiritual, siendo un factor predominante en el proceso de resiliencia de las madres; por ende, el hacer uso de estas estrategias, facilitó en las madres, el poder llegar a un estilo de afrontamiento positivo, resultados que coinciden con la teoría de Lazarus y Folkman (1986) que sugiere que al contar con los recursos necesarios en el caso de las madres el apoyo de sus familiares y amigos, fue fundamental para hacer frente de manera adecuada a las demandas, generando así un efecto

positivo en su bienestar biopsicosocial. También añaden, que al optar por estrategias centradas en el problema es de mayor ayuda, debido a que involucra estrategias que implican tomar acciones tanto en el entorno (por ejemplo, buscar apoyo de otros para resolver el problema) como en uno mismo (por ejemplo, reestructuración cognitiva).

Además de la estrategia de apoyo social se encontró en estudios como el de Rodríguez et al. (2022) que las madres trabajadoras también utilizan estrategias enfocadas en las emociones, tomando una actitud de evasión y expresando las dificultades para enfrentar la situación, resaltando que el estrés generado proviene de la sobrecarga del trabajo mas no de los hijos. De la misma manera Ríos et al. (2021) evidencio el uso de la evitación y la regulación de emociones en algunas madres, influyendo de manera negativa en su bienestar. En contraste con la teoría de Roger et al. (1993) la evitación y el afrontamiento centrado en las emociones se consideran menos adaptativos y se relacionan con una mayor tendencia a la rumiación y la impulsividad, evitando salir de la situación estresante.

En relación con las estrategias implementadas por las madres cabeza de hogar, Massoglia et al. (2023) se encontraron que las estrategias más utilizadas son las focalizadas en la emoción y en la evitación o escape, sin embargo, en su momento las madres optaron por el apoyo social en familiares y amigos, pero al no encontrar la ayuda necesaria desistieron de esta opción, sintiendo la necesidad de un apoyo más profesional. Otros estudios como el de Ríos et al. (2021), Vallejos y Zamudio (2023) también hacen hincapié en el uso de las madres solteras del distanciamiento y la negación frente a situaciones de estrés, además, de los niveles bajos del afrontamiento centrado en el problema, evitando buscar apoyo social e impidiéndoles hacer frente a las dificultades. Por otro lado, Pérez (2021) y Bashir et al. (2023) encontraron que las madres optan por las estrategias centradas en el problema como el apoyo

en familiares y amigos, considerándolo uno de los recursos de afrontamiento más importantes para afrontar las situaciones estresantes, también hallaron que las madres con mayor nivel de escolaridad y un trabajo mejor remunerado tienen una red de apoyo más amplia.

Los resultados de las investigaciones anteriores confirman lo planteado por Roger et al. (1993) quienes mencionan que la forma en que cada individuo afronta el estrés puede verse influenciada por varios factores, estos factores pueden incluir recursos relacionados con la salud y la energía física, creencias personales, tanto religiosas como existenciales, percepciones de control sobre el entorno y uno mismo, motivación, habilidades para la resolución de problemas y habilidades sociales. Además, resaltan que entre más centrada en el problema esté la estrategia, más favorable es para el individuo.

Para las estrategias utilizadas por madres con hijos en condición de discapacidad el estudio de Alayza et al. (2024) encontró que son la resolución de problemas, apoyo profesional, reevaluación positiva y expresión de dificultad, las cuales hacen referencia a afrontar de manera positiva situaciones adversas, lo que significa un mayor optimismo. También se evidenció que las madres que adoptan estrategias como la evitación emocional y las reacciones agresivas suelen ser más pesimistas, siendo una forma no adecuada de enfrentar las situaciones adversas. Asimismo, Parra (2024) coincide en sus resultados que las madres con hijos en condición de discapacidad hacen uso en su mayoría de estrategias más activas, sobretodo del apoyo social de profesionales y de sus cónyuges. Otros estudios que plantean hallazgos similares son Chávez et al. (2021), Muñoz (2022), Tinajero et al. (2021), Bashir et al. (2023), Pérez (2021), Jordan et al. (2021) y Lorea et al. (2021) donde las madres buscan la forma de hacer frente a la situación, investigando y planteando soluciones que reducen los niveles de ansiedad. De esta forma, las madres muestran tendencia a utilizar estrategias

enfocadas a la solución de problemas, búsqueda de apoyo social, búsqueda de información, que brindan control acerca de la situación. Basándose en lo planteado por el aporte teórico de Miranda et al. (2019) las madres que adoptan estrategias positivas y centradas en los problemas reportan menos estrés y mayor bienestar en comparación con aquellas que suelen utilizar estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, que resultan ineficaces y no resuelven la situación adversa que provoca el estrés. Además, destacan que las estrategias de afrontamiento y las necesidades de apoyo sirven como predictores del estrés materno.

Conclusiones

El análisis de las distintas fuentes académicas consultadas en la presente monografía permite aseverar que, en su mayoría, las madres trabajadoras, cabeza de hogar o con hijos con discapacidad emplean como estrategia de afrontamiento el apoyo social, pues es la ayuda que les proporciona principalmente sus familiares y puede ampliarse a la búsqueda de orientación profesional y espiritual. Consiguiente, la segunda más utilizada es la estrategia centrada en las emociones, puntualmente, la evitación, caracterizada por su connotación negativa en el bienestar, pues de cierto modo el problema se aplaza y no se le da una solución real y eficiente. Otra proporción de madres se fundamentan en centrarse en los problemas, lo que conlleva a minimización del estrés y un mayor bienestar.

En el caso de las estrategias empleadas por las madres cabeza de hogar las más utilizadas son las focalizadas en la emoción y en la evitación o escape, debido a la falta de apoyo de un cónyuge, de familiares o recursos económicos para acudir a profesionales, lo que sin duda afecta significativamente su bienestar. Mientras que las que, si cuentan con un apoyo social, les resulta de mayor beneficio. Esto, conlleva a la conclusión de que el apoyo familiar se asocia con un mayor optimismo, lo que predice niveles más altos de resultados maternos

positivos y niveles más bajos de resultados maternos negativos, facilitando una mejor relación emocional con los niños, además, de que diferentes fuentes de apoyo social informal, como la pareja, otros miembros de la familia y amigos, son factores que median y moderan el bienestar materno, reducen el estrés, fomentan el compromiso y predicen cambios en el bienestar.

Para las madres con hijos en condición de discapacidad emplean estrategias centradas en el problema como la resolución de problemas, apoyo profesional, reevaluación positiva y expresión de dificultad, las cuales hacen referencia a afrontar de manera positiva situaciones adversas, lo que significa un mayor optimismo, las madres buscan la forma de hacer frente a la situación, investigando y planteando soluciones que reducen los niveles de ansiedad.

Ahora bien, más allá de las estrategias empleadas, la forma de afrontamiento de las madres se ve moldeada por diversos factores, estos pueden incluir recursos relacionados con la salud y la energía física, el contar con un conyugue o no, el nivel de estudio, el tipo de empleo y la remuneración de este, creencias personales, religiosas como existenciales, percepciones de control sobre el entorno y uno mismo, motivación, habilidades para la resolución de problemas y habilidades sociales.

En función a los resultados de esta revisión documental, se puede reafirmar que, aunque cada persona tiene sus propias estrategias de afrontamiento en correspondencia a sus recursos disponibles, el apoyo social tiene una connotación significativa al constituirse como un pilar elemental en la forma como se enfrentan las adversidades, particularmente cuando se combina con otras estrategias como aquellas centradas en el problema que brindan una solución ajustada a los requerimientos de la situación adversa. Esto hace imprescindible que se continúe investigaciones e intervenciones que fortalezcan estas capacidades en

comunidades vulnerables como las madres, bajo la lupa de su propio contexto y experiencias, promoviendo entornos que propicien un bienestar integral.

Referencias

- Alves, R., Portugal, C., López, I., Oliveira, P., Alves, C., Barbosa, F., Summavielle, T., y Magalhães, A. (2022). Maternal stress and vulnerability to depression: coping and maternal care strategies and its consequences on adolescent offspring. *Translational Psychiatry*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02220-5>
- Alayza Clarke, V., & Romero Llosa, A. (2024). Afrontamiento y optimismo disposicional en padres con hijos con Síndrome de Down de Lima Metropolitana.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, Z. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe* 30 (1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Amitor, Y. (2022). Maternal Employment and Childcare Responsibilities: Challenges and Coping Strategies of Working Mothers in Sekondi-Takoradi Metropolis, Western Region of Ghana. *The International Journal Of Humanities & Social Studies*, 10(5), 1-10. <https://www.internationaljournalcorner.com/index.php/theijhss/article/view/169769/115887>

- Aranda, B., Ochoa, F., y Lezama, E. (2013). Función materna, subjetividad y maltrato infantil. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 16(3), 1014-1035.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2013/epi133p.pdf>
- Arbadilla, S. (2012). *Coping Strategies: are the process of executing a cognitive response to threat*. Encyclopedia of the Human Brain.
<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/coping-strategies>
- Arias, W. L., y Riveros, P. S. (2018). Espiritualidad en el ambiente laboral, estrés crónico (burnout) y estilos de afrontamiento en trabajadores de una empresa de servicios educativos. *Ciencia y Trabajo*, 14(44), pp. 195-200.
- Ayala-Nunes, L., Lemos, I., y Nunes, C. (2014). Predictores del estrés parental en madres de familias en riesgo psicosocial. *Universitas Psychologica*, 13 (2): 529-539.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64732221011.pdf>
- Bados, A., y García E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. Universitat de Barcelona.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuración.pdf>
- Baker, S., Owens, J., Stern, M. y Willmot, D. (2009). Coping Strategies and Social Support in the Family Impact of Cleft Lip and Palate and Parents' Adjustment and Psychological Distress. *Cleft Palate-Craniofacial Journal*, 46 (3), 229-236.
https://www.researchgate.net/publication/26705441_Coping_Strategies_and_Social_Support_in_the_Family_Impact_of_Cleft_Lip_and_Palate_and_Parents'_Adjustment_and_Psychological_Distress
- Bashir, A., Tariq, A., Khan, A., Ali, I., & Azman, A. (2023). The challenges and coping strategies of single mothers caring for children with special needs: Experiences

- from Kashmir, India. *Asian Social Work and Policy Review*, 17(1), 15–26.
<https://doi.org/10.1111/aswp.12265>
- Berman, A., Snyder, S., Kozier, B., & Erb, G. (2018). *Fundamentos de enfermería*. Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Cantillo, J. (2010). *Evaluación e intervención psicológica, a partir del modelo cognitivo conductual a paciente con trastorno de estrés postraumático*. [Monografía de grado, Universidad Pontificia Bolivariana].
https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6387/digital_38717.pdf?sequence=1
- Carver, C. y Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>.
- Casullo, M., & Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Investig. psicol*, 15(8) 25-49.
- Carreazo, D. (2023). *Día de la Madre: situación de la maternidad en el sistema laboral de Colombia*. Factorial Blog; All-in-one HR Software - FactorialHR.
<https://factorialhr.co/blog/dia-de-la-madre-colombia/>
- Cadena-Guerrero, B., Duran, J., & Mendoza, L. (2022). *Adaptación de rol materno en madres adolescentes y adultas a partir de la teoría de ramona merced*. Repositorio Universidad Cooperativa de Colombia.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ac729864-e6e4-45ed-8dc0-fd377e0b2420/content>
- Chacón, P. (2023). *Qué pasa con la salud mental de las madres colombianas: 10 de cada 100 podrían padecer depresión y ansiedad*. infobae.

<https://www.infobae.com/colombia/2023/05/03/salud-mental-en-las-madres-colombianas-10-de-cada-100-mujeres-pueden-padecer-depresion-y-ansiedad/>

Chávez, L., Misagel, D., & Del Rocio, L. (2021). *Estilos de afrontamiento y adaptación cognitiva en madres de hijos con Síndrome de Down*. [Tesis de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/658544>

Cristiani, L., Bertolotto, M., Anderson, M., Polineli, M., Collavini, S., Seijo, M., y Delfino, M. (2014). *Significado cultural de la crianza y de los roles materno y paterno. Aportes a la reflexión teórica. Aportes a la reflexión teórica*.

Universidad Nacional de Quilmes. <https://www.aacademica.org/000-035/790>

Diccionario de la Real Academia Española. (2023). *Madre*. RAE. <https://dle.rae.es/madre>

Francis-Connolly, E. (2000). *Toward an Understanding of Mothering: A Comparison of Two Motherhood Stages*. *The American Journal of Occupational Therapy*, 54(3), 281-289. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10842684/>

Therapy. Gaspirc, T. (2016). *Estrés laboral y procesos cognitivos en la interpretación sanitaria: Un estudio de causas y consecuencias del estrés en los casos de interpretación sanitaria en hospitales públicos eslovenos*. DSPACE.

<http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/23799/TFMTinaGaspirc%28p%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gismero-González, M. E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., Mina, A. G., & Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto-eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Acción psicológica*, 9(2), 87-96.

- Hospido, G. (2023). *Más del 80% de las mujeres se enfrenta a problemas de conciliación*. Glamour. <https://www.glamour.es/articulos/conciliacion>
- Jordan, K., y Prada, J. (2021). *Estilos De afrontamiento Y estrés parental en las madres de niños con discapacidad del Centro De Rehabilitación Wasi Esperanza, Ayacucho – 2021*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma DEICA]. <http://repositorio.autonoma-deica.edu.pe/bitstream/autonoma-deica/1509/1/Karol%20Romina%20Jordan%20Vivanco.pdf>
- Karam, J., Parra, C., Urrego, G., y Castillo, C. (2019) *Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar*. Repositorio los libertadores. <https://www.redalyc.org/journal/1390/139063846003/html/>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Nueva York: Springer
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- López-Mayorga B., Carmona-Mejía B., y Ponce-Gómez G. (2019). Estilos de afrontamiento y nivel de estrés de madres adolescentes con hijos hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos neonatales, Chiapas, México”. *Rev Enferm Neurol* 18(1) 41-51
- Lorea, D. M., & Pedrón, V. T. (2022). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en madres de personas con síndrome de Down. *Psicología del desarrollo*, (3), 33-50.
- Massoglia, Y., Jara, F., y Zicavo. (2023). Estrategias de afrontamiento en madres con síntomas de ansiedad en familias monoparentales femeninas de Ñuble, Chile.

Revista de Investigación en Psicología, 26 (1): 153-59.

<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1609->

[74752023000100153&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1609-74752023000100153&script=sci_arttext)

Miranda, A., Mira, A., Berenguer, C., Rosello, B., y Baixauli, I. (2019). Parenting Stress in Mothers of Children With Autism Without Intellectual Disability. Mediation of Behavioral Problems and Coping Strategies. *Frontiers in Psychol*, 8(10).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00464>

Morris, C., Maisto, A., & Pecina, H. J. (2017). *Psicología*. México: Prentice-Hall.

Muñoz, C. (2022). *Estrés y estrategias de afrontamiento en madres frente a la discapacidad intelectual de sus hijos de una Institución Educativa de la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9640/Muñoz%20Valdivia%20Cyndi%20Rocío.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Ortiz, R., Cárdenas, V. y Flóres, Y. (2016). Modelo de rol materno en la alimentación del lactante: Teoría de rango medio. *Index de enfermería/tercer trimestre*, 25(3), 166-170. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/index/v25n3/teorizaciones2.pdf>

Palomar, C. (2004). Malas madres: la construcción social de la maternidad. *Debate Feminista* 30, 12-34.

Parra, L. G. P. (2024). Estrategias de afrontamiento empleadas por padres de hijos con discapacidad. *Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales*, 10(114), 1-10. <https://www.margen.org/suscri/margen114/Pena-Parra-114.pdf>

Penagos, M., y Garavito, J. (2015). *Apoyo social percibido*.

https://prezi.com/wme_twbbhnzx/apoyo-social-percibido/

- Pérez, E. (2021). *Estrategias de afrontamiento en madres cabeza de hogar con un hijo con discapacidad intelectual*. [Tesis de grado, Universidad de la Sabana].
<https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/50228>
- Real Academia Española. (2005). *Estrés*. RAE. <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Ridhi, R., Smitha, M., Ventakatesh, K., Gopi, A., Mysore, N., y Kumar, J. (2021). Parenting stress and coping strategies adopted among working and non-working mothers and its association with socio-demographic variables: A cross-sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 9(21), 191-195.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398420301962#:~:text=The%20major%20coping%20strategies%20adopted,of%20competitive%20activities%20and%20planning.>
- Ríos, E., y Alférez, M. (2021). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas cabeza de hogar de Villavicencio*. [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia].
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/deace434-0500-4142-ba45-bf7dad907353/content>
- Rockwell, L. (2022). *Strategies to Help Stressed Moms Cope*. Choosing Therapy.
<https://www.choosingtherapy.com/stressed-mom/>
- Rodríguez, A., Osorio, R., y Mendoza, Y. (2022). *Sobrecarga Laboral, Estrategias de Afrontamiento y Calidad de Vida en Madres Trabajadoras de una Institución Militar Colombiana Durante la Pandemia COVID –19*. [Tesis de grado, Universidad EAN]. <https://repository.universidadean.edu.co/handle/10882/12309>

- Roger, D., Jarvis, G. y Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15 (6), 619-626.
- Romero Delgado, K. L. (2024). *Estrés parental y estilos de afrontamiento en padres de hijos con habilidades diferentes de dos centros educativos básica especial de Lima Sur*. [Tesis de Grado, Universidad Autónoma del Perú].
[https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2978/Romero %20Delgado%2c%20Kirchen%20Lorelay.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2978/Romero%20Delgado%2c%20Kirchen%20Lorelay.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salas, J. (2023). *La salud mental de las madres trabajadoras*. Neopraxis.
<https://neopraxis.mx/la-salud-mental-de-las-madres-trabajadoras/>
- Sánchez, M. (2016) Construcción social de la maternidad: el papel de las mujeres en la sociedad. *Opción* 32(13), 921-953.
<<https://produccioncientificaluz.org/index.php/opcion/article/view/21631>>.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. <http://www.repositorio.cenpat-conicet.gov.ar/bitstream/handle/123456789/415/theStressOfLife.pdf?sequence=1>
- Sepúlveda-Vildósola, A., Romero-Guerra, A., y Jaramillo-Villanueva, L. (2012). Estrategias de afrontamiento y su relación con depresión y ansiedad en residentes de pediatría en un hospital de tercer nivel. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México* 69 (5): 347-354.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., and Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol. Bull.* 129, 216–269. doi: 10.1037/0033-2909.129.2.216

- Stanislowski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Sec. Psychology for Clinical Settings*, 10(15), 1-23.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00694/full>
- Tinajero, F., Jurado, S., y Sánchez, P. (2021). Estrés, afrontamiento y apoyo social en madres mexicanas con hijos que tienen discapacidad auditiva. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 12(1), 58-69.
<https://revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/405/381>
- Vallejos, A., & Zamudio, M. (2023). *Apego y afrontamiento de madres solteras, Olla Común Madre Teresa de Calcuta, Alto Cayma-Arequipa-2023*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/17503>
- Vásquez-Munive, M., y Romero-Cárdenas, A. (2021). Afectación del rol maternal debido a la pandemia. *Duazary*, 18(3), 82-90.
<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4269/3180>
- Walker, L., y Murry, N. (2022). Maternal Stressors and Coping Strategies During the Extended Postpartum Period: A Retrospective Analysis with Contemporary Implications. *Womens Health Rep (New Rochelle)* 3(1): 104-114.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8812510/>

Anexos

Anexo A

Matriz de antecedentes consultados

	Autor	Año	Título de la investigación
1	Alayza Clarke, V., & Romero Llosa, A.	(2024)	Afrontamiento y optimismo disposicional en padres con hijos con Síndrome de Down de Lima Metropolitana.
2	Bashir, A., Tariq, A., Khan, A., Ali, I., & Azman, A	2023	Los desafíos y las estrategias de afrontamiento de las madres solteras que cuidan a niños con necesidades especiales: experiencias de Cachemira, India
3	Massoglia, Y., Jara, F., y Zicavo.	2023	Estrategias de afrontamiento en madres con síntomas de ansiedad en familias monoparentales femeninas de Ñuble, Chile
4	Amitor, Y.	2022	Responsabilidades maternas en materia de empleo y cuidado infantil: desafíos y estrategias de afrontamiento de las madres trabajadoras en la metrópoli de Sekondi-Takoradi, región occidental de Ghana
5	Rodríguez, A., Osorio, R., y Mendoza, Y.	2022	Sobrecarga Laboral, Estrategias de Afrontamiento y Calidad de Vida en Madres Trabajadoras de una Institución Militar Colombiana Durante la Pandemia COVID –19
6	Muñoz, C	2022	Estrés y estrategias de afrontamiento en madres frente a la discapacidad intelectual de sus hijos de una Institución Educativa de la ciudad de Cajamarca
7	Parra, L.G.P.	2024	Estrategias de afrontamiento empleadas por padres de hijos con discapacidad
8	Tinajero, et al.	2021	Estrés, afrontamiento y apoyo social en madres mexicanas con hijos que tienen discapacidad auditiva
9	Pérez, E	2021	Estrategias de afrontamiento en madres cabeza de hogar con un hijo con discapacidad intelectual
10	Jordan, K., y Prada, J.	2021	Estilos de afrontamiento y estrés parental en las madres de niños con discapacidad del Centro de Rehabilitación Wasi Esperanza, Ayacucho – 2021
11	Ríos, E., y Alférez, M.	2021	Estrategias de afrontamiento frente al estrés relacionado con el trabajo en casa, en mujeres adultas cabeza de hogar de Villavicencio
12	Ridhi, et al.	2021	Estrés parental y estrategias de afrontamiento adoptadas entre madres trabajadoras y no trabajadoras

	Autor	Año	Título de la investigación
			y su asociación con variables sociodemográficas: un estudio transversal
13	Chávez Salgado, L. F., Misagel, D., & lucia Del Rocio, V.	2021	Estilos de afrontamiento y adaptación cognitiva en madres de hijos con Síndrome de Down.
14	Lorea, D. M., & Pedrón, V. T	2022	Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en madres de personas con síndrome de Down.
15	Vallejos, A., & Zamudio, M.	2023	Apego y afrontamiento de madres solteras, Olla Común Madre Teresa de Calcuta, Alto Cayma-Arequipa

Nota. La tabla muestra los distintos antecedentes empíricos consultados, según su autor y año de publicación.