

Subjetividades y calidad de vida: la experiencia de madres del valle de Toluca

Subjectivities and Quality of Life: The Experience of Mothers from the Toluca Valley

Héctor Jesús Olguín Molina¹

Resumen

Este artículo analiza cómo las madres del Valle de Toluca valoran su calidad de vida desde una perspectiva subjetiva, considerando los impactos emocionales y psicológicos de la maternidad, en un contexto de desigualdades de género y socioeconómicas. A través de un enfoque cualitativo, basado en entrevistas a profundidad con 17 mujeres, se identifican las principales estrategias de adaptación frente a las exigencias familiares, laborales y sociales. Se profundiza en cómo estas mujeres enfrentan las expectativas sociales, la carga emocional y las tensiones entre el trabajo remunerado y el trabajo de cuidados. El estudio contribuye al análisis de las subjetividades maternas desde una perspectiva crítica y feminista, vinculando los hallazgos con los estudios para la paz y el desarrollo.

Palabras clave: Desigualdades culturales, desigualdades estructurales, maternidad, percepción de la calidad de vida, redes de apoyo.

Abstract

This article analyzes how mothers in the Valley of Toluca assess their quality of life from a subjective perspective, considering the emotional and psychological impacts of motherhood within a context of gender and socioeconomic inequalities. Using a qualitative approach based on in-depth interviews with 17 women, the study identifies key adaptation strategies in response to family, work, and social demands. It explores how these women navigate social expectations, emotional burdens, and the tensions between paid work and caregiving. The research contributes to the analysis of maternal subjectivities from a critical and feminist standpoint, linking its findings with peace and development studies.

Keywords: Cultural inequalities, structural inequalities, motherhood, perception of quality of life, support networks.

Recibido: 15/10/2024
Aceptado: 06/05/2025

¹ Maestrante en Estudios para la Paz y el Desarrollo, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UAEMEX, holguinm574@alumno.uaemex.mx

Introducción

La maternidad en México es una experiencia profundamente influenciada por factores culturales, sociales y económicos. Las madres, especialmente aquellas en contextos de desigualdad, deben enfrentar una serie de expectativas sociales que no solo afectan sus responsabilidades materiales, sino también su bienestar emocional. En el Valle de Toluca, estas mujeres compaginan su vida laboral con el cuidado de sus hijos y el hogar, creando una “doble jornada” que impacta significativamente en su percepción de calidad de vida.

Este artículo tiene como objetivo analizar la percepción subjetiva de la calidad de vida de mujeres en situación de maternidad en el Valle de Toluca, identificando cómo experimentan y gestionan emocional y psicológicamente las desigualdades de género y socioeconómicas. A partir de sus narrativas, se exploran las estrategias que desarrollan frente a exigencias laborales, familiares y sociales, así como el impacto emocional derivado del cumplimiento de los roles de cuidado. Este enfoque permite profundizar en la dimensión subjetiva del bienestar materno, desde una perspectiva crítica y feminista. El presente análisis se inscribe en los Estudios para la Paz y el Desarrollo, al considerar que el bienestar emocional de las madres, en contextos de desigualdad, es clave para construir sociedades más justas y equitativas.

Al analizar estas experiencias subjetivas de las mujeres madres del Valle de Toluca, este artículo ofrece una perspectiva que destaca la importancia del bienestar emocional en la discusión sobre la calidad de vida y la maternidad, en contextos de desigualdad socioeconómica y de género.

Calidad de vida subjetiva vs. objetiva

El concepto de calidad de vida puede entenderse desde dos dimensiones: objetiva y subjetiva. Según Nussbaum y Sen (1993), la calidad de vida no solo se mide a través de indicadores materiales, como el acceso a recursos y bienes, sino que también incluye las oportunidades reales para llevar una vida digna. Este marco es especialmente relevante al analizar la maternidad, ya que las desigualdades de género y socioeconómicas pueden limitar las capacidades de las mujeres para alcanzar una vida plena. En este sentido, la percepción subjetiva de la calidad de vida es esencial para comprender cómo las madres evalúan sus pro-

pias condiciones, ya que integra dimensiones emocionales, psicológicas y sociales que no siempre son capturadas por los indicadores objetivos tradicionales.

La calidad de vida, siendo un concepto polisémico, se ha relacionado con términos como felicidad y bienestar (Cuadra & Florenzano, 2003, p. 84; Tarragona, 2016, p. 17). Botero y Pico (2007) abordan la valoración de los factores objetivos y subjetivos de la calidad de vida. El aspecto objetivo incluye las circunstancias externas, como la estructura socioeconómica y cultural, que interactúan con el individuo, mientras que el aspecto subjetivo se refiere a la satisfacción personal y la percepción de sus condiciones de vida, lo que se traduce en sentimientos positivos o negativos (p. 15). Esta distinción es crucial para entender cómo las mujeres madres experimentan su realidad, tanto externa como internamente.

Desde una perspectiva objetiva, Amartya Sen (2000) aborda la calidad de vida en términos de las capacidades necesarias para llevar a cabo actividades valiosas. En su obra *El desarrollo como libertad* (2000), Sen destaca que la evaluación de la calidad de vida debe centrarse en las oportunidades reales que las personas tienen para funcionar, lo que incluye su capacidad para tomar decisiones significativas sobre sus vidas. Nussbaum (citado en Colmenarejo, 2016), por su parte, enfatiza el valor intrínseco de la dignidad humana y argumenta que cada persona tiene metas y aspiraciones únicas, que no deben ser limitadas por normativas sociales como las que rodean a la maternidad (p.141).

Veenhoven (2000) aporta una visión complementaria al destacar que la calidad de vida debe entenderse a partir de cuatro cualidades: la habitabilidad del entorno, la capacidad de las personas para vivir bien, la utilidad de la vida para el entorno, y la apreciación personal de la vida; la calidad de vida no es una simple suma de estos elementos, sino un proceso continuo de adaptación y mantenimiento de estas condiciones a lo largo del tiempo (p.30).

En cuanto a la percepción subjetiva de la calidad de vida, autores como Diener (1984) destacan que la felicidad, la satisfacción con la vida y los afectos positivos se correlacionan moderadamente entre sí, lo que refleja la importancia de las emociones en la evaluación personal (p.542). Ryff y Keyes (1995) señalan que los afectos positivos y negativos, junto con la satisfacción vital, están estrechamente vinculados al bienestar general y la salud mental (p.719). Seligman (2011) profundiza en este enfoque con su teoría del bienestar, que identifica

cinco componentes fundamentales: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros (PERMA). Estos elementos son cruciales para comprender cómo las madres perciben su calidad de vida, ya que su bienestar no solo se ve afectado por las condiciones externas, sino también por su capacidad para encontrar sentido y satisfacción en su vida cotidiana (pp. 5-29).

La subjetividad en la calidad de vida se relaciona con la autoevaluación que las personas hacen de sus vidas, incluyendo el equilibrio entre emociones positivas y negativas, la satisfacción personal y el cumplimiento de metas y objetivos personales. Esto es particularmente relevante en el contexto de la maternidad, donde el bienestar emocional, la gestión del estrés y la capacidad para mantener un equilibrio entre las responsabilidades familiares y personales influyen en cómo las madres perciben su calidad de vida.

Por ello, este artículo adopta como eje teórico la perspectiva de las capacidades de Sen y Nussbaum, al considerar que este enfoque permite comprender la calidad de vida no solo en términos de acceso material, sino en función de las oportunidades reales para alcanzar una vida que las mujeres valoren como significativa. Esta postura resulta especialmente útil para analizar la maternidad en contextos de desigualdad, al visibilizar las restricciones estructurales que condicionan la agencia, el bienestar y el desarrollo emocional de las madres.

Desigualdad de género y socioeconómica

Las mujeres enfrentan una carga significativa al equilibrar su vida profesional con el cuidado del hogar y de sus hijos, lo que profundiza las desigualdades en torno a los roles de género. Esta situación refleja tensiones estructurales donde el trabajo de cuidados, mayormente no remunerado, recae sobre ellas. Desde la economía feminista, autoras como Rodríguez (2012) y Batthyány (2020) han señalado que el cuidado debe ser entendido como un trabajo socialmente necesario, históricamente invisibilizado y desigualmente distribuido. Ambas autoras proponen abordar la organización social del cuidado desde una mirada crítica que reconozca las relaciones de poder, la corresponsabilidad social y estatal, los impactos diferenciados de la vida de las mujeres.

Desde una perspectiva de género se puede notar que la maternidad, tradicionalmente, ha sido construida como un rol sacrificial y abnegado, como lo señalaron Freud y Rousseau, cuyas concepciones históricas

contribuyeron a la imagen de la mujer como cuidadora natural (Guil, 1998, p. 96; Sánchez, 2016, p. 943). Este modelo, aún persistente, refuerza las desigualdades de género al perpetuar expectativas sociales que responsabilizan a las mujeres de las tareas domésticas y el cuidado familiar. Lagarde (2005), en su concepto de “los cautiverios de las mujeres”, sostiene que las normas sociales obligan a las mujeres a asumir roles de género que las limitan y subordinan, sobre todo en el ámbito de la maternidad.

Butler (2007) y Fraser (2000) son fundamentales para entender cómo las normas sociales y culturales refuerzan estas desigualdades. Butler, desde una perspectiva de la performatividad de género, argumenta que las normas de género no son innatas, sino que se construyen y refuerzan a través de prácticas sociales cotidianas (pp. 28-29). Por su parte, Fraser señala que estas normas, al institucionalizarse, crean barreras estructurales para la equidad de género, especialmente en términos de acceso al empleo y la justicia social (p.14).

Hochschild y Machung (2012), en su estudio sobre la “doble jornada”, *The Second Shift*, revelan que las mujeres, aunque participen en el mercado laboral, siguen siendo las principales responsables de las labores del hogar. Este fenómeno es evidente en México, donde según la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (INEGI, 2019), las mujeres dedican un promedio de 39.7 horas semanales al trabajo no remunerado en el hogar, además de 37.9 horas al trabajo remunerado. La carga de la doble jornada, exacerbada por las expectativas de género, profundiza las desigualdades, estigmatizando a las madres que no pueden cumplir con ambos roles simultáneamente.

Lagarde (2005) describe este fenómeno como parte de los cautiverios impuestos a las mujeres, quienes se ven atrapadas en un sistema que espera que sean “buenas madres” dedicando todo su tiempo y energía a sus hijos. Sin embargo, si una mujer es madre soltera, enfrenta el dilema de tener que trabajar para sustentar a su familia, lo que lleva a que la sociedad la etiquete como una “mala madre” por no estar presente constantemente para sus hijos. Este ciclo perpetúa la opresión y refuerza los estereotipos de género que subordinan a las mujeres, manteniéndolas en condiciones de desigualdad (p.364).

El análisis de la desigualdad socioeconómica revela cómo las mujeres, especialmente las madres, se ven desproporcionadamente afectadas por las estructuras económicas. Bourdieu (1991, citado en Capdevielle, 2011) habla de la “violencia simbólica”, una forma de dominación

sutil que se ejerce a través de la internalización de roles y normas sociales. Esta violencia se manifiesta en la idea de que las mujeres deben dedicarse a las tareas del hogar, mientras que los hombres ocupan el espacio público y laboral (p.34).

Esping-Andersen (2000) señala que las políticas de bienestar también juegan un papel crucial en la perpetuación de estas desigualdades, al no proporcionar suficiente apoyo para que las mujeres combinen su vida laboral con la maternidad (pp.185-188). Además, Piketty (2017) argumenta que las disparidades económicas aumentan las brechas de género, ya que las mujeres suelen tener menores ingresos y acceso a recursos. Esto limita sus posibilidades de mejorar su calidad de vida y la de sus hijos (pp.240-252).

En este contexto, la “economía del cuidado”, descrita por Elson (1995, citado en Campillo, 2000), es fundamental para comprender cómo el trabajo doméstico no remunerado, realizado por las mujeres, sigue siendo invisibilizado. Este trabajo es vital para el funcionamiento de la sociedad, pero no es valorado ni reconocido en términos económicos. La consecuencia es que muchas madres, al estar relegadas al sector privado y doméstico, carecen de oportunidades para participar en actividades remuneradas que mejoren su calidad de vida (p. 99).

Federici (2018) también señala que, bajo el capitalismo, las mujeres fueron relegadas al ámbito doméstico para liberar a los hombres de las cargas del hogar, de modo que éstos pudieran ser más productivos en el trabajo. Este arreglo no solo consolidó la dependencia económica de las mujeres hacia los hombres, sino que también redujo su capacidad de participar plenamente en la economía formal (p. 31).

Impacto psicológico de la maternidad

La maternidad no solo implica cambios físicos y sociales, sino que tiene profundos impactos psicológicos, que son el resultado de una interacción compleja entre factores biológicos, emocionales y culturales. Si bien la gestación es el proceso biológico que abarca desde la concepción hasta el nacimiento, usualmente con una duración de alrededor de cuarenta semanas, la maternidad es un concepto más amplio. Esta va más allá del control prenatal, la lactancia materna y el parto, e involucra una construcción social y emocional que afecta profundamente la identidad de las mujeres (Hernández & Nachón, 2005, p. 22; Mosby, s.f., p.p. 444-446).

Archer, citada por Hernández(2017), sostiene que la cultura está profundamente arraigada en estructuras sociales que influyen en los roles de género y las expectativas sobre la maternidad. Estas estructuras, que incluyen la familia, el trabajo y la educación, moldean la forma en que se percibe el ser madre. A menudo, dichas expectativas perpetúan desigualdades de género, pues ser madre conlleva la presión de cumplir con normas culturales que exaltan el sacrificio y la abnegación. Esta imagen de la madre ideal, que tiene raíces históricas, ha sido promovida por filósofos y teóricos como Freud y Rousseau, quienes definieron la maternidad en términos de adaptación a las necesidades del hijo. Según Freud, la “buena madre” es aquella que se sacrifica por su hijo, mientras que la “mala madre” es percibida como incapaz de cumplir con este deber. Este tipo de categorización ha sido históricamente dominante en la cultura occidental y ha reforzado estereotipos sobre la feminidad y la maternidad (Marcús, 2006, p. 103).

Carl G. Jung, citado por Guil (1998), añadió una perspectiva psicológica al análisis de la maternidad, al argumentar que los arquetipos de género que persisten en el inconsciente colectivo determinan cómo las mujeres viven y perciben la maternidad. Estos arquetipos, que históricamente han exaltado a la madre sacrificada, no solo refuerzan las expectativas de abnegación, sino que también condicionan las respuestas emocionales de las madres cuando sienten que no cumplen con esos estándares ideales (p. 96).

El impacto psicológico de estas expectativas es notable, particularmente cuando las mujeres se enfrentan a presiones que no pueden cumplir. Beck (1992) y Dennis (2003) han investigado las consecuencias de esta presión cultural y emocional en la salud mental de las madres, señalando que la depresión postparto, el estrés postraumático y la ansiedad son comunes en mujeres que no logran ajustarse a las expectativas sociales sobre la maternidad. Beck (1992) describió la depresión postparto como un estado psicológico que puede afectar negativamente la relación madre-hijo, además de disminuir la capacidad de la madre para cuidar de sí misma. Dennis (2003), por su parte, encontró que la falta de apoyo social y las expectativas irreales agravan los problemas psicológicos, generando sentimientos de aislamiento, culpa y fracaso.

Asimismo, Nicolson (1998) y Molina (2006) subrayan que las expectativas sociales y culturales influyen profundamente en la identidad materna. Nicolson argumenta que las narrativas sobre la “madre perfecta” perpetúan una presión constante en las mujeres para cumplir con roles

inalcanzables, mientras que Molina, explora cómo el proceso de convertirse en madre implica una reconstrucción de la identidad femenina, lo cual puede generar tensiones entre las necesidades personales y las demandas externas.

La inclusión de algunas autoras como Beck, Dennis, Nicolson y Molina, responden a la necesidad de analizar el impacto psicológico de la maternidad desde una perspectiva crítica, que no reduzca esta experiencia a un estado emocional individual, sino que contextualice dentro de las exigencias sociales y estructurales que pesan sobre las mujeres. Este artículo retoma sus planteamientos porque permite entender cómo los malestares emocionales —la ansiedad, el agotamiento o la culpa— no son patologías individuales, sino respuestas situadas a condiciones desiguales de cuidado, apoyo y reconocimiento social. Al articular estos enfoques con las narrativas de las participantes, se busca visualizar la dimensión emocional de la maternidad como un aspecto central de la calidad de vida de las mujeres.

Recabando las subjetividades acerca de la calidad de vida

Este estudio adopta un enfoque cualitativo, centrado en los relatos de vida de mujeres madres. La elección metodológica se justifica a partir de la distinción entre historias de vida y relatos de vida, como señalan Bertaux (1997) y Peláez (2024), éste último en el libro *Emociones y afectividad; itinerarios metodológicos* coordinado por Marina Ariza. Mientras que las historias de vida tienden a presentar trayectorias completas, los relatos de vida enfatizan la interpretación subjetiva de experiencias significativas en contextos específicos, lo cual resulta especialmente pertinente para analizar la percepción de calidad de vida de las madres.

El método de recolección de datos seleccionado se aplicó en las narrativas obtenidas a través de los relatos de vida de las participantes. Estas narrativas construyen la realidad desde el nacimiento, moldeadas por distintos factores como el lenguaje y las experiencias personales. Sancho (2021) destaca que nuestros relatos de vida, no solo proporcionan una visión introspectiva del pasado, sino que también interpretan el presente y moldean el futuro (pp. 239-240).

Para la obtención de estos relatos de vida, se utilizaron entrevistas a profundidad, de carácter semiestructurado. La recolección de datos se llevó a cabo a través de una convocatoria realizada en *Facebook*, utili-

zando la técnica de muestreo en cadena o “bola de nieve”. La convocatoria estuvo dirigida a mujeres que cumplieran con los siguientes requisitos:

Ser y/o considerarse madre, tener al menos un(a) hijo(a), tener entre 25 y 45 años, residir en alguno de los siguientes municipios: Almoloya de Juárez, Lerma, Metepec, San Mateo Atenco, Toluca o Zinacantepec.

No se establecieron criterios de exclusión en cuanto a estado civil, empleo o nivel educativo, lo que permitió incluir una muestra diversa de participantes. Los relatos de vida fueron realizados por medio de *Microsoft Teams*, con la finalidad de brindar una mayor flexibilidad horaria dentro de los tiempos de las participantes. En total, participaron 17 mujeres de la región del Valle de Toluca, cuyas perspectivas brindan una visión integral sobre las desigualdades que enfrentan en su vida cotidiana. Para más detalles, véase la tabla 1 con los datos de las madres entrevistadas.

El análisis de las entrevistas se llevó a cabo mediante un enfoque narrativo, centrado en identificar los temas emergentes en los relatos de las madres, sobre su calidad de vida y maternidad. Las entrevistas se realizaron de forma virtual a través de *Microsoft Teams*, lo que facilitó tanto la grabación como la transcripción automática de cada sesión. Posteriormente, estas transcripciones fueron revisadas manualmente para asegurar su exactitud y corregir cualquier error generado por el sistema de transcripción automática.

Una vez obtenidas las transcripciones, se utilizó el software ATLAS.ti 2024, para gestionar y organizar los datos cualitativos. Este *software* permitió la codificación de las narrativas y la identificación de los temas principales, tales como las estrategias de adaptación, la percepción de la calidad de vida, la carga emocional, y las expectativas sociales. Si bien ATLAS.ti 2024, facilitó la organización y el procesamiento de la información, el proceso de identificación de temas fue realizado manualmente para asegurar una interpretación fiel de las experiencias de las madres. Se empleó un enfoque temático del análisis narrativo, donde se agruparon las narrativas en categorías clave que reflejan tanto las tensiones emocionales como las estrategias de resiliencia que las madres han desarrollado para equilibrar sus responsabilidades.

Tabla 1. Datos de las madres participantes

Entrevista Nº	Nombre	Estado civil	Empleo remunerado		Tipo de empleo		Ingresos		Nivel educativo	Nº de hijos	Edad
			Si	No	Formal	Informal	Fijo	Variable			
1	Claudia	UL		x					L	1	25
2	Julieta	C		x					L	2	26
3	Lucero	UL	x			x		x	L	1	25
4	Carolina	C	x		x		x		M	2	37
5	Nicoole	S	x			x		x	L	1	26
6	Itzel	S	x			x		x	L	1	30
7	Madai	S	x		x		x		L	1	26
8	Tanya	S	x		x		x		M	1	37
9	Sara	C	x		x		x		L	1	28
10	Nadia	S	x		x		x		M	2	45
11	Guadalupe	S	x		x		x		L	1	28
12	Lizethe	UL	x		x		x		L	1	25
13	Sandra	C	x		x		x		L	2	32
14	Nahema	UL	x			x		x	L	1	26
15	Araceli	UL	x		x		x		M	1	31
16	Mercedes	C	x		x		x		M	3	46
17	Areli	S	x			x		x	UT	1	29

Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos de las madres participantes.

Nota: El término "Empleo Remunerado" se utiliza para distinguir aquellas actividades laborales que generan un ingreso económico directo. No obstante, se reconoce que el trabajo de cuidados y el trabajo doméstico, aunque no remunerados, constituyen actividades esenciales que requieren tiempo, esfuerzo habilidades, y cuya visibilización histórica ha sido ampliamente señalada por estudios feministas.

Nomenclatura: Casada (C), Soltera (S), Unión Libre (UL), Licenciatura (L), Maestría (M), Universidad Trunca (UT)

Narrativas sobre la calidad de vida

Las experiencias maternas recogidas a través de los relatos muestran tanto patrones comunes como diferencias importantes en función de factores como el nivel socioeconómico, el tipo de empleo, el acceso a servicios, la corresponsabilidad familiar y el apoyo institucional. En esta sección se presentan los resultados organizados en cuatro temas claves, considerando estas diferencias para mostrar cómo las condiciones materiales y estructurales influyen en las emociones, decisiones y estrategias de las madres entrevistadas.

Percepción de la calidad de vida

Las madres entrevistadas expresan una percepción de su calidad de vida que ha cambiado significativamente desde que asumieron el rol de cuidadoras. Los temas más mencionados incluyen el agotamiento físico, la falta de tiempo personal, y la tensión emocional derivada de la necesidad de equilibrar múltiples responsabilidades. En particular, varias madres señalaron que el bienestar emocional y la satisfacción personal se ven gravemente afectadas por la carga mental. A continuación, se presentan ejemplos de cómo estas mujeres experimentan su calidad de vida en la maternidad.

Nadia, una de las madres participantes, brinda una visión personal de cómo percibe su calidad de vida, destacando los altibajos que ha experimentado a lo largo de su maternidad:

Ser madre ha sido un ir y venir constante. A veces, como cuando los hijos eran pequeños y no podía dormir, sentía que mi calidad de vida empeoraba. Ahora, con mi hija en la adolescencia y todo el cambio hormonal que conlleva, es igual de difícil. Sin embargo, al adaptarme y aceptar estos cambios, mi calidad de vida mejora, aunque siempre parece ser un proceso cíclico de adaptación.

Este testimonio resalta cómo la maternidad impacta no solo en el bienestar emocional, sino también en aspectos tan básicos como el descanso, ya que la falta de sueño afecta profundamente su percepción de calidad de vida. Nadia muestra cómo la capacidad de adaptarse y aceptar los desafíos de cada etapa de la maternidad puede mejorar su bienestar, aunque reconoce que este proceso siempre está en constante cambio.

Por su parte, Lizethe coincide con Nadia al destacar la importancia del descanso como un pilar fundamental para su calidad de vida. Sin embargo, ella amplía la reflexión al incluir otras dimensiones, como la esfera social, que también se ve afectada durante la maternidad:

Sí, yo considero que sí, que tu calidad de vida... influye mucho, obviamente lo económico, creo que es un pilar... tus necesidades básicas, pues no son tu prioridad... hablando del sueño, de alimentarte... Y con esto, incluso, pues no sé, el poder como distraerte... la parte social que también necesitas convivir con más personas... definitivamente sí disminuyen un poco esa calidad.

Para Lizethe, la falta de sueño y la dificultad de cubrir necesidades básicas, como la alimentación y el descanso, no solo afectan su bienestar físico, sino que también impactan en su vida social. Esta dimensión, según ella, se ve relegada, lo que contribuye a una disminución general en su percepción de calidad de vida, ya que el aislamiento limita la capacidad de interactuar y mantener vínculos sociales, esenciales para el equilibrio emocional y psicológico.

Julieta, a diferencia de las narrativas anteriores, integra un enfoque motivacional y económico, señalando cómo el deseo de proporcionar una vida digna a sus hijos ha impulsado mejoras en su calidad de vida:

Hay un gran cambio... porque cuando teníamos a nuestra primera hija, contábamos el dinero y hacíamos sobres destinados a despensa, leche... Ahora nos hicimos de nuestra casa propia... y nos esforzamos más por nuestros hijos.

En su testimonio, destaca cómo el progreso económico y la búsqueda de estabilidad financiera con su pareja han sido claves para mejorar su bienestar familiar, ya que le permite vivir con mayor tranquilidad. Julieta también resalta la importancia de vivir en su propio espacio, lejos de las familias extendidas, lo que ha reducido tensiones y ha mejorado su calidad de vida emocional. Esta superación económica, combinada con la motivación de ofrecer una vida mejor a sus hijos, refleja una transformación positiva en su bienestar, tanto en términos materiales como emocionales.

Aunque cada experiencia materna es única, se identificaron diferencias significativas en la percepción de calidad de vida según el nivel socioeconómico, el acceso a servicios y la red de apoyo disponible. Las madres con empleos estables, vivienda propia y pareja corresponsable

reportaron una percepción mas positiva de su bienestar, mientras que aquellas con ingresos variables, vivienda compartida con familiares y sin apoyo estatal, enfrentaron mayores niveles de estrés, cansancio y aislamiento. Estas diferencias reflejan como las condiciones materiales e inmateriales influyen directamente en la vivencia de la maternidad.

Impacto de las expectativas sociales

Las expectativas sociales juegan un papel crucial en la percepción de las madres sobre su capacidad para cumplir con los roles tradicionales de cuidado y trabajo. Las participantes mencionaron la presión que sienten para encajar en los moldes predefinidos de la maternidad ideal, lo que genera sentimientos de frustración y autoexigencia. En varios testimonios, las madres describen cómo las expectativas de sus familiares y la sociedad afectan su bienestar y generan conflictos internos.

La maternidad, en el contexto actual, está profundamente influenciada por las expectativas sociales, culturales y de género, que imponen múltiples roles a las mujeres. Estas expectativas generan una serie de emociones y presiones, especialmente la autoexigencia y el sentimiento de tener que poder con todo. Las madres se ven en la obligación de equilibrar el cuidado de sus hijos con otras responsabilidades, lo que afecta no solo su tiempo personal, sino también su desarrollo profesional y social. El testimonio de Nicoole refleja de manera clara cómo estas expectativas impactan en su bienestar emocional y en la forma en que organiza su vida: *"Por la necesidad de tener un trabajo fijo... he tenido que parar un poco mi carrera profesional... ya no es mi tiempo, ahora es el tiempo que voy a tomar para hacer cosas que le benefician."* Nicoole ilustra cómo la presión de cumplir con las demandas económicas para su hijo la ha llevado a sacrificar sus propias metas y tiempo personal, adaptando su vida social y financiera para satisfacer las necesidades de su descendiente. Este testimonio evidencia cómo las emociones de responsabilidad y sacrificio moldean su día a día, impactando en su calidad de vida y en la manera en que prioriza sus recursos y decisiones, que ahora están centradas principalmente en su hijo.

El relato de Nahema ilustra que las expectativas sociales y familiares contradictorias pueden generar un profundo impacto emocional en las madres, quienes se ven atrapadas entre presiones opuestas. Por un lado, algunos familiares le insistían en que debía dedicarse completamente al cuidado de su hijo, posicionando su rol de madre como

primordial. Por otro lado, otros le aconsejaban continuar trabajando, resaltando la necesidad de contribuir al bienestar económico de su hijo, aunque eso significara dejarlo al cuidado de otros. *"Hubo familia que me decía, no, tú dedícate a tu hijo... pero también familia me decía, tú tienes que seguir adelante... no importa que te lo cuide alguien más."* Esta dualidad de mensajes pone de manifiesto la presión constante a la que las madres están sometidas, al sentir que deben cumplir con roles que parecen incompatibles. Como resultado, Nahema expresa su frustración y confusión ante estas expectativas contrapuestas, reflejando cómo esta presión por cumplir con ambos roles genera altos niveles de estrés y angustia. Su testimonio revela a las madres que pueden sentirse incapaces de satisfacer todas las demandas a la perfección, lo cual impacta negativamente en su bienestar emocional y su percepción de calidad de vida.

El relato de Areli ofrece una perspectiva clara sobre las dificultades que, en su momento, al ser madre joven y soltera, especialmente cuando se enfrenta a expectativas sociales y personales que le imponen múltiples responsabilidades. Su testimonio revela el impacto de las expectativas sociales, que le exigen que "haga más" y no se quede estancada por ser madre. La constante presión por no haber estudiado y la urgencia de buscar empleo poco después del nacimiento de su hijo, *"porque era la presión de por qué no estudiaste... no te puedes quedar ahí solo por un hijo"*, refleja cómo la maternidad se convierte en una mezcla de deber, necesidad y búsqueda de independencia personal y económica. Areli se ve empujada por la necesidad de salir adelante, enfrentando tanto la realidad económica de su situación como las demandas sociales que la obligan a demostrar que puede superar los desafíos de la maternidad en solitario.

Las emociones expresadas por las participantes reflejan una fuerte relación con sus condiciones materiales y de apoyo. Las madres con empleos estables, redes familiares corresponsables o acceso a servicios de salud y cuidado infantil reportaron mayores niveles de tranquilidad, seguridad y disfrute en su maternidad. En contraste, quienes enfrentaban inestabilidad económica, ausencia de apoyo familiar o institucional y sobrecarga de responsabilidades manifestaron sentimientos de ansiedad, culpa, frustración y agotamiento constantes. Esto evidencia que el bienestar de las madres no solo es una cuestión individual, sino también estructural, determinada por su entorno y acceso a recursos.

Culpabilidad y carga emocional

El sentimiento de culpa es una constante en las narrativas de las madres, quienes expresan la frustración por no poder cumplir con todas las expectativas, tanto familiares como sociales. Este sentimiento está relacionado con la carga emocional de equilibrar las tareas del hogar, el cuidado de los hijos y, en muchos casos, la vida laboral. Varias madres describieron el estrés que esto les provoca y cómo la culpabilidad por no poder “hacerlo todo” afecta su bienestar. A continuación, se presentan algunos de los testimonios más representativos sobre este tema.

El camino hacia la maternidad está inmerso en una gran diversidad de factores emocionales, que pueden transformarse en una presión adicional si no se gestionan adecuadamente. No solo lo social influye en esta experiencia, sino también lo biológico y lo emocional. Los estados afectivos de las madres no son estáticos; por el contrario, fluctúan constantemente entre la satisfacción y el agotamiento emocional. Las entrevistas realizadas revelan cómo muchas madres experimentan altos niveles de estrés debido a las exigencias de la crianza y, en algunos casos, a las demandas laborales. Estas emociones, que a menudo incluyen sentimientos de culpabilidad y de carga emocional, deben entenderse como una parte integral de la maternidad, especialmente en contextos desafiantes.

El relato de Tanya añade una dimensión profunda a esta conversación, destacando la enorme responsabilidad que asume como madre: *“Para mí es una responsabilidad sumamente, muy, muy grande... no es una tarea sencilla”*, menciona, refiriéndose al peso emocional que implica cuidar, educar y guiar a su hijo. Para Tanya, la maternidad es un reto constante, lleno de desafíos económicos, afectivos y de compromiso. A pesar de sentirse abrumada en ocasiones, encuentra satisfacción en asumir este reto, describiéndolo como algo que disfruta y en lo que se siente motivada. Así, su experiencia de la maternidad se mueve entre la carga emocional y la gratificación, mostrando cómo los sentimientos de responsabilidad y estrés coexisten con la resiliencia y el sentido de superación personal que deriva de enfrentar dichos desafíos.

Por su parte, el relato de Carolina introduce una perspectiva diferente, donde la maternidad se convierte en una fuente de motivación y una vía para alcanzar una mayor estabilidad emocional. A lo largo de su testimonio, Carolina expresa cómo sus hijos son el motor que impulsa su deseo de mejorar constantemente y de ser un buen ejemplo para ellos: *“Siempre ando buscando cómo mejorar... porque sé que tengo a*

dos personas que ven todo lo que hago.” Para ella, la maternidad no solo representa una carga de responsabilidades, sino también una fuente de felicidad, que se multiplica al poder compartir sus logros con sus hijos. Carolina refleja que su calidad de vida ha mejorado al sentirse acompañada por sus hijos en cada paso que da, enfatizando que sus momentos de felicidad se ven intensificados por la presencia de ellos.

A diferencia de otras madres que sienten una profunda carga emocional, Carolina destaca que sus hijos no solo representan un esfuerzo económico y material, sino que también son la base de su estabilidad personal y emocional. Esta conexión entre la maternidad y el bienestar emocional le permite disfrutar de una calidad de vida más plena, lo que contrasta con las experiencias de estrés y agotamiento descritas por otras madres.

Si bien el sentimiento de culpa es común entre las madres entrevistadas, su intensidad y manifestaciones están fuertemente influenciadas por sus condiciones materiales y contextos de apoyo. Las mujeres sin redes familiares sólidas, con ingresos variables o sin acceso a servicios públicos de cuidado, reportan niveles más altos de estrés, frustración y autoexigencia. En contraste, aquellas que cuentan con pareja corresponsable o estabilidad económica tienden a experimentar una menor carga emocional, al poder distribuir sus responsabilidades. Así la culpa no solo responde a mandatos culturales, sino también a la ausencia de estructuras sociales que acompañen al ejercicio de la maternidad.

Estrategias de adaptación

Para sobrellevar la carga emocional y las múltiples responsabilidades, las madres desarrollan diversas estrategias de adaptación. Éstas incluyen desde la reconfiguración de sus horarios laborales, hasta el apoyo en redes familiares, particularmente de otras mujeres, como madres y hermanas. A pesar de los desafíos, las madres muestran una notable resiliencia, ajustándose a las demandas del día a día.

A medida que tratan de cumplir con los múltiples roles que la maternidad les impone, las madres a menudo pierden tiempo para el autocuidado y enfrentan dificultades para desarrollar su propia identidad fuera de sus responsabilidades como madres y trabajadoras. Aunque algunas recurren a redes de apoyo, para asumir parte de las tareas de cuidado de los hijos, estas estrategias suelen centrarse en la distribución de responsabilidades dentro de una red de mujeres, perpetuando un ciclo de

dependencia en el que las tareas de cuidado recaen mayormente sobre ellas. A continuación, se exponen ejemplos de cómo las participantes han utilizado estas estrategias para gestionar el estrés y mejorar su bienestar.

El testimonio de Madai refleja claramente cómo las madres desarrollan estrategias para equilibrar sus múltiples roles: *"Para mí lo más importante era que no le faltara nada a mi hija..."*, menciona, explicando cómo adaptó su vida laboral para cumplir con sus responsabilidades maternas. A pesar de trabajar en un horario nocturno, que reconoce como un desgaste físico, Madai ve este horario como una solución que le permite atender las necesidades escolares de su hija durante el día, y cumplir con sus actividades del hogar. En su caso, trabajar de noche y realizar sus estudios, aunque desafiante, le permite seguir desarrollándose y poder cuidar a su hija, reflejando el compromiso y sacrificio que caracterizan a muchas madres. Este testimonio evidencia cómo las madres buscan equilibrar sus roles, adaptando su vida profesional y personal de manera creativa, para cumplir con las exigencias diarias, aunque esto implique un sacrificio de su propio bienestar.

Otro testimonio, el de Guadalupe, muestra una estrategia de adaptación basada en la búsqueda de independencia y la afirmación de su autonomía como madre soltera. A pesar del apoyo ofrecido por su familia, Guadalupe optó por mantener su propio espacio para ella y su hija, mostrando cómo las madres buscan crear un equilibrio entre la necesidad de apoyo y su deseo de independencia: *"Yo quiero mi espacio, yo quiero mi independencia... sí me ayudan a cuidarla cuando salgo a trabajar, pero realmente yo llego y me hago cargo de ella."* Este enfoque subraya su determinación de ser una madre autosuficiente, recibiendo ayuda puntual, pero asumiendo la mayor parte de las responsabilidades del cuidado de su hija.

En su relato, Guadalupe pone de manifiesto la importancia de mantener su identidad y su espacio personal, incluso ante los desafíos de ser madre soltera. Su decisión de vivir de manera independiente y de administrar su tiempo entre el trabajo y el cuidado de su hija demuestra que, aunque las redes de apoyo son útiles, muchas madres prefieren asumir el control total sobre la crianza de sus hijos. Esto también refleja su convicción de que las mujeres pueden salir adelante por sí mismas, sin depender completamente de otros, lo que marca una clara estrategia de adaptación que equilibra la autonomía con el apoyo familiar, cuando es necesario.

Al igual que Guadalupe, Mercedes ofrece una visión sincera sobre los desafíos que ha enfrentado en su maternidad, especialmente en lo que respecta a la administración económica y la adaptación a nuevos roles en su familia. Hace aproximadamente cinco años, Mercedes y su pareja decidieron realizar un intercambio de roles, donde ella se convirtió en el principal sustento económico de la familia, mientras que su pareja asumió las responsabilidades del cuidado de las hijas y las tareas del hogar: *"Hace como cinco años, mi ingreso es el que mantiene el hogar, y la fuerza de trabajo y la fuerza intelectual de mi pareja está en la atención de llevar a las niñas a la escuela y hacer la comida."* Aunque esta decisión fue inicialmente criticada por algunos familiares, con el tiempo se ha vuelto más aceptada.

Mercedes reconoce que este cambio de roles ha sido un proceso de aprendizaje para ambos, lo que ha mejorado su calidad de vida. A pesar de sus dificultades iniciales con la administración del hogar, ha aprendido a gestionar mejor sus finanzas y responsabilidades, lo que ha permitido que tanto ella como su pareja se adapten a sus nuevas funciones. Además, Mercedes destaca que su vida familiar ha mejorado, reflejándose en la felicidad y la salud de sus hijas, quienes viven en un ambiente lleno de risas y momentos compartidos. Su testimonio resalta cómo la flexibilidad y la capacidad de adaptación han sido clave para mejorar el bienestar familiar, a pesar de las críticas sociales que inicialmente enfrentaron.

En conjunto, las narrativas de las madres participantes revelan una compleja interacción entre el bienestar emocional, las expectativas sociales y las estrategias de adaptación. Aunque la mayoría de ellas experimenta estrés y una disminución de su calidad de vida, también han desarrollado mecanismos resilientes para gestionar los desafíos de la maternidad. Sin embargo, las desigualdades estructurales y de género continúan afectando sus vidas de manera significativa. Estos hallazgos serán discutidos en la siguiente sección, donde se explorarán en mayor profundidad con relación a el marco teórico y los estudios para la paz, destacando la necesidad de políticas públicas que aborden estas problemáticas.

Las estrategias de adaptación también reflejan desigualdades estructurales. Mientras que algunas madres pueden negociar horarios laborales, apoyarse en sus parejas o acceder a redes familiares de cuidado, otras deben asumir solas todas las responsabilidades, lo que limita sus posibilidades de descanso o desarrollo personal. La corresponsabilidad, cuando existe, permite una mejor conciliación entre trabajo y mater-

nidad. Sin embargo, la mayoría de las estrategias se sostienen sobre redes informales de mujeres, evidenciando la falta de políticas públicas que garanticen condiciones equitativas para todas. Esto confirma que la capacidad de adaptación está mediada por el acceso diferencial de recursos, apoyos y autonomía.

Maternidades, desigualdades y paz

Investigar la maternidad, desde la perspectiva de la calidad de vida, permite visibilizar las desigualdades de género y socioeconómicas que enfrentan las madres, al tiempo que conecta esta problemática con los estudios para la paz y el desarrollo. La maternidad no puede analizarse únicamente desde la perspectiva del bienestar material o estructural; las experiencias emocionales y psicológicas son fundamentales para comprender cómo las madres evalúan su bienestar integral. De acuerdo con Galtung (1969, 1990) y Fraser (2008) la carga emocional que enfrentan por las expectativas sociales, los retos económicos y las exigencias de cuidado muestra cómo estas mujeres son vulnerables a formas invisibles de violencia estructural.

Desde la perspectiva de los estudios para la paz, estas desigualdades estructurales y culturales, deben ser abordadas como parte de una estrategia integral para lograr sociedades más justas y equitativas. La paz no se limita a la ausencia de conflicto bélico, sino que también incluye la eliminación de las barreras sociales y económicas que perpetúan la marginalización de las madres. Este estudio revela cómo las mujeres madres, a través de sus narrativas, hacen visibles las tensiones entre las responsabilidades personales y sociales, lo que evidencia la necesidad de promover políticas públicas que no solo mejoren las condiciones materiales, sino que también fomenten el bienestar emocional y la igualdad de oportunidades.

En sociedades donde las desigualdades se han arraigado profundamente, las madres son actores clave en la construcción de alternativas sostenibles, y su capacidad para adaptarse a las adversidades es un ejemplo de la importancia de invertir en políticas de apoyo que les permitan acceder a oportunidades educativas, laborales y sociales. El análisis de la calidad de vida de las madres, desde esta perspectiva, ofrece una comprensión más amplia de cómo las desigualdades estructurales y culturales impiden el desarrollo pleno de las mujeres y sus familias, lo

que, a su vez, limita la creación de sociedades equitativas y capaces de vivir en paz.

Dentro del contexto del Valle de Toluca, la ausencia de un sistema público de cuidados es una de las principales condiciones estructurales que limita la posibilidad de conciliación entre el trabajo remunerado y las responsabilidades de cuidado. Esta carencia se inscribe dentro de una problemática mas amplia a nivel nacional, donde las políticas de cuidado son escasas, fragmentadas y delegadas principalmente a las familias y, dentro de éstas, a las mujeres. Esto refleja una deuda estructural del Estado, en términos de corresponsabilidad y protección social, hacia quienes realizan trabajo de cuidado, afectando directamente la calidad de vida y el bienestar emocional de las madres.

Conclusiones: Hacia políticas públicas inclusivas para mejorar la calidad de vida de las madres

El análisis de las narrativas de las madres entrevistadas revela cuatro temas centrales que influyen en su percepción subjetiva de la calidad de vida: la falta de tiempo personal, el impacto de las expectativas sociales, la carga emocional y las estrategias de adaptación. Las madres describen cómo la maternidad afecta su bienestar emocional, señalando que se sienten abrumadas por las responsabilidades y la presión de cumplir con múltiples roles. Varias participantes, como Nadia, expresaron que el agotamiento físico y mental, relacionado con la crianza, influye directamente en su percepción de la calidad de vida. Para muchas, la maternidad implica una renuncia parcial a sus necesidades personales y tiempo propio, lo que genera altos niveles de estrés.

Otro factor importante es el impacto de las expectativas sociales. Madres como Nicoolé y Nahema compartieron cómo las presiones externas para equilibrar la vida laboral, familiar y social generan sentimientos de culpabilidad y frustración. Estas expectativas contradictorias a menudo obligan a las madres a tomar decisiones difíciles, lo que impacta en su estabilidad emocional.

Sin embargo, las madres también han desarrollado estrategias de adaptación para enfrentar estos desafíos. Algunas, como Madai, han ajustado sus horarios laborales para poder cumplir con sus responsabilidades familiares, mientras que otras, como Guadalupe, buscan apoyo en redes familiares para sobrellevar las demandas diarias, sin sacrificar su independencia. Estas estrategias reflejan la capacidad de resiliencia

de las madres que, a pesar de las dificultades, encuentran maneras de equilibrar sus múltiples responsabilidades.

A partir de los hallazgos, es evidente que para mejorar la calidad de vida de las madres del Valle de Toluca, es crucial desarrollar políticas públicas que consideren sus necesidades específicas. Éstas podrían incluir la implementación de horarios laborales más flexibles, programas de apoyo psicológico para madres trabajadoras, y el acceso a servicios de cuidado infantil asequibles. Además, políticas de igualdad de género que promuevan la corresponsabilidad en el cuidado y la distribución de tareas en el hogar, también son esenciales para mitigar las tensiones que las madres enfrentan diariamente.

Sin embargo, es importante reconocer que la manera de ejercer la maternidad es diversa y multifacética, y las políticas públicas no podrán abarcar todas las formas de ser madre y de vivir la maternidad. No obstante, como estudiosos de la paz, generar propuestas de mejora es clave para fomentar una cultura de paz, desde la perspectiva de la educación para la paz, que visibilice las desigualdades culturales y estructurales que afectan a las madres.

Para sintetizar, las experiencias de las mujeres madres del Valle de Toluca revelan cómo las condiciones estructurales y simbólicas afectan su percepción de calidad de vida. La falta de un sistema de cuidados, las exigencias sociales impuestas, y la distribución desigual del trabajo de cuidados, afectan su bienestar emocional y su capacidad de adaptación. Se destaca la necesidad de las políticas públicas sensibles al género, que reconozcan el valor del cuidado y la responsabilidad entre el Estado, comunidad y familias. Futuras investigaciones pueden explorar más a fondo la intersección entre maternidad, trabajo emocional y redes de apoyo comunitarias.

Referencias

- Batthyány, K. (2020). *Cuidados y políticas públicas: avances y desafíos en América Latina*, en CLACSO.
- Beck C. (1992). "The lived experience of postpartum depression: a phenomenological study", en *Nursing research*, 41(3), pp.166-170.
- Bertaux, D. (1997). *Los relatos de vida: Perspectiva etnosociológica*, Editorial Paidós.

- Botero, B. y Pico, M. (2007). "Calidad De Vida Relacionada Con La Salud (CVRS) En Adultos Mayores De 60 Años: Una Aproximación Teórica", en *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 12(1), pp.11-24. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126689002.pdf>
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*, Paidós.
- Campillo, F. (2000). "El Trabajo Doméstico No Remunerado En La Economía", en *Nómadas* (Col), (12), pp.98-115.
- Capdevielle, J. (2011). "El Concepto De Habitus: Con Bourdieu y Contra Bourdieu", en *Anduli*, (10), pp. 31-45 • ISSN 16960270
- Colmenarejo, R. (2016). "Enfoque de capacidades y sostenibilidad Aportaciones de Amartya Sen y Martha Nussbaum", en *Ideas y Valores*, LXV (160), pp.121-149.
- Cuadra L. y Florenzano U. (2003). "El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva", en *Revista de Psicología*, 12 (1), pp.83-96.
- Dennis C. (2003). "The effect of peer support on postpartum depression: a pilot randomized controlled trial", en *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 48(2), pp.115-124. <https://doi.org/10.1177/070674370304800209>
- Diener, E. (1984). "Bienestar subjetivo", en *Psychological Bulletin*, 95 (3), pp.542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Esping-Andersen, G. (2000). *Fundamentos sociales de las economías postindustriales*. Barcelona: Ariel.
- Federici, S. (2018). *El patriarcado del salario. Críticas feministas al marxismo*, Madrid: Traficantes de Sueños. ISBN: 978-84-948068-3-4
- Fraser, N. (2000). *¿De la redistribución al reconocimiento? Dilemas de la justicia en la era «postsocialista»*. Recuperado el 07 de octubre de 2024, en: <https://newleftreview.es/issues/0/articles/nancy-fraser-de-la-redistribucion-al-reconocimiento-dilemas-de-la-justicia-en-la-era-postsocialista.pdf>
- Fraser, N. (2008). "La justicia social en la era de la política de identidad: redistribución, reconocimiento y participación", en *Revista de Trabajo*. 4 (6), pp. 83-99. Recuperado el 07 de octubre, en: <https://doi.org/10.2307/j.ctv2kqx0tk>

- Galtung, J. (1969). "Violencia, paz e investigación para la paz", en *Revista de investigación para la paz*, 6(3), pp.167-191. doi:10.1177/002234336900600301
- Galtung, J. (1990). "La violencia: cultural, estructural y directa" Capítulo 5, pp.147-168. Artículo original, mismo título, publicado en el *Journal of Peace Research* 1990 Aug 1990, 27 (3), pp.291-305.
- Guil, A., (1998). "El papel de los arquetipos en los actuales estereotipos sobre la mujer", en *Comunicar*, (11), pp 95-100. España. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/86718/018199930019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, T. y Nachón, M. (2005). "Conceptos básicos del embarazo prolongado: una revisión", en *Rev Med UV*. 5(2), pp.21-27. <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2005/muv052d.pdf>
- Hernández, Y. (2017). "El enfoque morfogénico de Margaret Archer para el análisis de la cultura", en *Cinta de moebio*, (60), Universidad de Chile: Facultad de Ciencias Sociales. <https://www.redalyc.org/journal/101/10155005010/html/>
- Hochschild, A. y Machung, A. (2012). *The second shift: Working families and the revolution at home* (Revised edition). Penguin Books.
- INEGI. (2019). *Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo* (ENUT). Disponible desde: <https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2019/>
- Lagarde, M. (2005), *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*, (4.a ed.). <https://desarmandola-cultura.files.wordpress.com/2018/04/lagarde-marcela-los-cautiverios-de-las-mujeres-scan.pdf>
- Marcús, J. (2006). "Ser madre en los sectores populares: una aproximación al sentido que las mujeres le otorgan a la maternidad", en *Revista Argentina de Sociología*, 4 (7), pp.100-119.
- Molina, M.(2006). "Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer", en *Psykhé* (Santiago), 15(2), pp.93-103. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282006000200009>
- Mosby, (S.F.). *Diccionario de medicina*, Edición en español, España: Oceano.

- Nicolson, P. (1998). *Depresión posparto: psicología, ciencia y la transición a la maternidad*. Taylor y Frances/Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203274040>
- Nussbaum, M., y Sen, A. (1993). *The quality of life*. Clarendon Press.
- Peláez, C. (2024). "Relatos de vida y afectividad en la investigación social", en Marina Ariza (Coord.), *Emociones y afectividad: itinerarios metodológicos*. UNAM.
- Piketty, T. (2017). *El capital en el siglo XXI* (A. Goldhammer, Trad.). Belknap Press.
- Rodríguez, B. (2012). "Trabajo de cuidados, desigualdad social y políticas públicas: una mirada desde América Latina", en *Revista Nueva Sociedad*, (239), pp. 60-74.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). "La estructura del bienestar psicológico revisitada", en *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), pp.719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez, M. (2016). "Construcción social de la maternidad: el papel de las mujeres en la sociedad", en *Opción*, 32(13), pp.921-953, ISSN 1012-1587
- Sancho, M. (2021). *Maternajes (imperfectos) para hacer las paces. Una aproximación a la maternidad desde experiencias de resistencia al modelo hegemónico*. Doctorado de la Universitat Jaume I, España. <https://doi.org/10.6035/14106.2021.168560>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*, New York: Free Press, pp.5-29.
- Sen, A. (2000). "El desarrollo como libertad", en *Gaceta Ecológica*, (55), pp.14-20.
- Tarragona, M., (2016). "El Estudio Científico Del Bienestar Psicológico", en *El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*, 1era edición, ISBN 978-607-518-205-6
- Veenhoven, R. (2000). "The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life", en *Journal of Happiness Studies*, 1(1). Versión acortada reimpressa en McGillivray, M. Y Clarke, M. (eds), pp.1-36. <https://doi.org/10.1023/A:1010072010360>