

**Bienestar psicológico en madres trabajadoras independientes e
informales durante el contexto de pandemia por la COVID-19**

Fadia Gabriela Garrido Jaramillo
Pontificia Universidad Católica del Perú

Gloria Lucero Caycho Damaso
Pontificia Universidad Católica del Perú

Luis Andres Girón Lopez
Pontificia Universidad Católica del Perú

Andrés Sigifredo Ávila Gonzales
Pontificia Universidad Católica del Perú

Maria Dayana Calderon García
Pontificia Universidad Católica del Perú

Se ha encontrado que, en el contexto de pandemia, las mujeres son una de las poblaciones más vulnerables, pues se encuentran expuestas al desempleo, menor acceso al teletrabajo, sobrecarga de tareas e informalidad (Gutiérrez et al., 2020; Rodríguez & San Juan, 2020). Esta última, es comprendida como aquellos trabajos que no se rigen por leyes laborales y proveen ingresos económicos bajos (MTPE, 2015). Cabe mencionar que estos se desarrollan sin cumplir con los requisitos establecidos en las regulaciones laborales, por lo que se presentan condiciones desfavorables para quienes los realizan, afectan el bienestar y no ofrece seguridad social ni resguardo económico (Velapatiño et al., 2017).

De manera más específica, las condiciones del trabajo informal se traducen en un alto riesgo de vulnerabilidad económica y laboral que no solo afectan las circunstancias de vida de las mujeres que trabajan, sino también las de sus familiares y las de su futuro (Campos, 2008). A esto se le añade que las personas que trabajan en este sector están expuestas a ser estigmatizadas, rechazadas y discriminadas (Bernal-Torres et al., 2020; Lamont et al., 2016). Además, la excesiva demanda laboral, la inseguridad laboral, entre otras condiciones de este tipo de trabajo, construyen el escenario ideal para afectar negativamente el bienestar psicológico (Harnois et al., 2000). Esto es respaldado por diversos estudios que afirman que los trabajadores informales están en condiciones inferiores de bienestar y salud mental (Jaramillo & Ñopo, 2020; Thapa et al., 2020).

El bienestar, por otro lado, es el funcionamiento psicológico óptimo del sujeto y no implica la ausencia de problemas mentales (Ryan & Deci, 2011). Así, el bienestar psicológico se entiende como una sensación que se experimenta cuando las actividades son congruentes con nuestros valores (Lades et al., 2020; Ryff, 1995). Específicamente, este está compuesto por autonomía, percepción de control, crecimiento personal, vínculos sociales positivos, propósito de vida y autoaceptación (Bahamondes et al., 2017; Ryff, 2014). De acuerdo a ello, el presente estudio busca visibilizar las problemáticas y fuentes de apoyo que han determinado la realidad de las trabajadoras informales durante la pandemia.

Concretamente, la evidencia reconoce que las mujeres experimentan tensión entre el manejo del tiempo y la maternidad; relegando incluso el trabajo a segundo plano aunque este complete su autorrealización (Ramírez, 2018). De modo similar, se encontró que existen consecuencias negativas de la sobrecarga laboral para el bienestar psicológico de estas mujeres, pues experimentan estrés, agotamiento, dolor de cabeza, fatiga, irritación y frustración (Darbar & Sawane, 2019). Es así que se encuentra que la calidad de los ambientes del hogar y del trabajo determinan el impacto del empleo en el bienestar psicológico de las mujeres trabajadoras (Zakaria et al., 2019).

Así, el objetivo general de la investigación fue explorar las experiencias de bienestar psicológico de madres trabajadoras independientes e informales en un contexto de pandemia por la COVID-19. Los objetivos específicos, por otro lado, buscaron explorar los retos que tienen las mujeres como madres y trabajadoras independientes e informales; y conocer las estrategias que utilizan para afrontar los retos del trabajo independiente e informal en el contexto de crisis sanitaria.

La presente investigación contó con la participación de 5 madres que trabajaban de manera informal, con edades entre los 31 y 59 años, residentes en Lima Metropolitana y Callao, con disponibilidad de tiempo y accesibilidad a la entrevista. Asimismo, por temas éticos y de disponibilidad a la entrevista, no se tomó en cuenta a madres con hijos menores de 2 años. Además, se utilizó el consentimiento informado para explicar el objetivo de la investigación, la

forma en que se utilizaría la información y el rol que cumplirían en la entrevista. Se enfatizó en la voluntariedad de la participación y se garantizó la confidencialidad en el manejo de las respuestas. Asimismo, se contó con un protocolo de contención para manejar cualquier situación de desborde emocional que pueda surgir a partir de alguna de las preguntas de la entrevista. En este, se mencionaban ciertas técnicas de relajación y soporte para, así como líneas de ayuda en caso se requieran.

Para la fase de entrevistas se utilizó la técnica de entrevista semi-estructurada adaptada a la virtualidad, ya que esta técnica contribuye a la recopilación de las experiencias vividas por parte de la población analizada. Así, se construyó una guía de entrevista con base en los objetivos de la investigación. Para esto, se formularon preguntas enfocadas en los retos que enfrentaron las participantes en el área laboral, familiar, social y de salud durante el contexto de pandemia, y cómo lo afrontaron. Para validar este instrumento, participaron ocho jueces que revisaron las preguntas basándose en los criterios de pertinencia, coherencia, claridad y apertura. Posteriormente, el instrumento fue revisado por tres expertos en el tema que brindaron la retroalimentación correspondiente. Finalmente, la versión preliminar se aplicó a modo de piloto con una de las participantes. Una vez hecho esto, se realizaron los últimos ajustes del instrumento para su aplicación.

Los resultados encontrados fueron organizados en tres temas principales, los cuales fueron: 1) impactos y cambios a raíz de la pandemia, 2) percepción de apoyo interpersonal, y 3) estrategias y motivaciones para enfrentar la adversidad. En primer lugar, la pandemia ha ocasionado distintos retos en los diferentes aspectos rutinarios de las madres entrevistadas. Así, por ejemplo, se encontró un impacto en el área laboral, generando considerables pérdidas de ingresos laborales, menores oportunidades de trabajo y múltiples cambios en la rutina laboral. Por otro lado, la pandemia impidió que las madres continúen con sus planes para alcanzar sus metas laborales y económicas. Se encontró también que la pandemia ha tenido un impacto en la salud física y mental en las madres y sus familias. Esto se relacionaba con el constante aislamiento, el impacto de los medios de comunicación, la preocupación por contagiarse, o por enfermedades en casa que no podían ser atendidas (Flores, 2020; Huarcaya-Victoria, 2020). Lo anterior generaba preocupación y la necesidad de cuidar a sus familias, debido a que varias de ellas vivían con personas en situación de riesgo y/o perdieron familiares (Johnson et al., 2020; Urzúa et al., 2020).

También aparecieron nuevos retos relacionados a la educación de sus hijos e hijas, debido a que las clases ahora se realizan virtualmente. Esto generaba un aumento en las responsabilidades, tanto del trabajo como en el hogar (Rueda, 2020). La pandemia también generó cambios en las relaciones e interacción con otras personas, ocasionando una mayor cercanía entre los miembros de su familia, aunque no fue igual con sus amigos y amigas, con quienes existía una comunicación virtual y más distante (Balluerka et al., 2020). Cabe mencionar que, ante estos diversos cambios surgidos por la pandemia, se encontraron diferentes valoraciones positivas como negativas, que daban cuenta de las distintas experiencias que ha tenido cada madre con las nuevas restricciones.

En segundo lugar, la crisis sanitaria generó una serie de formas de apoyo hacia las madres en términos emocionales, materiales, físicos y sociales. Estas formas de apoyo surgieron de amigos, familiares y la comunidad en la que vivían. Esta percepción de apoyo interpersonal es un factor determinante en la salud de las personas (Rodríguez, citado en Flor, 2019). Asimismo, esta percepción posee dos vertientes principales conocidas como el apoyo estructural y el

apoyo funcional, este último referido al grado en que las relaciones interpersonales sirven para funciones particulares (De la Rúa, 2011). Aquí también se tienen en cuenta diferentes tipos de apoyo, como el emocional, informacional, tangible, interacción social positiva y apoyo afectivo.

En relación al apoyo familiar, sus familiares las apoyaron de manera emocional a través de la escucha activa, comprensión, acompañamiento físico y emocional. Asimismo, les brindaban soporte físico a través de favores en relación al trabajo y en el hogar. Por otro lado, el apoyo amical se expresó mediante donaciones o expresiones de soporte emocional ante diversas preocupaciones. Por último, las madres expresaron haber recibido apoyo de sus comunidades como acompañamiento y solidaridad, principalmente expresada mediante recursos materiales.

En tercer lugar, con respecto a las estrategias de adaptación económica, las madres buscaron la manera de sostener a sus familias ampliando sus oportunidades de trabajo a través de una diversidad de empleos condicionados por el cuidado a los hijos, pero con el objetivo de sobrevivir a la crisis (Waller, 2020). Además, las madres se enfocan en mantener sus trabajos utilizando diversos métodos para mantener su clientela de acuerdo a las nuevas medidas de salud implementadas. Asimismo, se ha evidenciado que las dinámicas dentro de la familia han cambiado, puesto que las madres buscan el apoyo de sus parejas si el trabajo que ellas realizan es más rentable (Saavedra & Camarena, 2020; Martín et al, 2007) . Finalmente, dentro de las motivaciones de las madres para salir adelante se encuentran cuidar de su familia, cubrir gastos, alimentación, darle un futuro académico a sus hijos y que se sientan agradecidos. En relación a estas motivaciones, se ha encontrado que cumplir con las responsabilidades de una buena madre que da lo necesario a sus hijos se traduce en un mayor bienestar psicológico para ellas.

La presente investigación puede concluir que las madres enfrentan el reto de la sobrecarga de tareas en el hogar, en el trabajo y en la educación de sus hijos. Esto ha impactado en la realización de sus planes a largo plazo, sus condiciones de vida, y el tiempo que pasaban con sus familias, entre otros. Además, se reporta que las madres cuentan con diversas redes de soporte (desde la familia, amigos y comunidad) que favorecen su adaptación al contexto actual. Asimismo, se halló que la figura de Dios y la esperanza que surge de la misma, se traduce en un factor protector importante. Finalmente, se encuentran diversas estrategias y motivaciones para afrontar la adversidad que son utilizadas con el fin de cuidar de la salud propia y de la de los seres queridos.

A partir de lo anterior, el estudio ha podido reconocer los principales retos, metas, deseos y recursos de las madres trabajadoras informales. Además, fue posible construir un espacio de diálogo en el que las madres tuvieron la oportunidad de expresarse libremente, lo cual fue valorado gratamente por ellas. Respecto a las limitaciones, se identifica que existe escasa bibliografía del tema, es difícil encontrar participantes que cuenten con un dispositivo para participar en la investigación, y se dieron diversos problemas técnicos en el transcurso de algunas de las entrevistas.

Referencias

- Bahamondes, M., Miranda, S., Avendaño, S., & Estrada, C. (2017). Bienestar psicológico en mujeres que desempeñan profesiones tradicionalmente masculinas. *Revista de psicología (Santiago)*, 26(1), 120-132.
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, D., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticias/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Bernal-Torres, C., Peralta-Gómez, M., & Thoene, U. (2020). Street vendors in Bogotá, Colombia, and their meanings of informal work. *Cogent Psychology*, 7(1), 1726095.
- Campos, M. (2008). La heterogeneidad del trabajo informal. Los resultados de un estudio cualitativo sobre los sectores del comercio textil, la construcción y el transporte. En Banco Mundial & Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social (Eds.), *Aportes a una nueva visión de la informalidad laboral en la Argentina* (1.ª ed., pp. 231-258). Banco Mundial. http://www.trabajo.gov.ar/downloads/biblioteca_libros/aportes_a_una_vision_de_la_informalidad_laboral.pdf
- Darbar, S. K., & Sawane, K. (2019). Burnout: “Lived Experience” of Working Mothers: A Phenomenological Study. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(10), 354-358.
- Flores, M. (2020). Las redes sociales se incrementan en las personas mayores durante el Covid-19. *Familia. Revista de Ciencia y Orientación familiar*, (58), 161-171.
- Gutiérrez, D., Martín, G., & Ñopo, H. (2020). *El Coronavirus y los retos para el trabajo de las mujeres en América Latina*. PNUD. https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/library/crisis_prevention_and_recovery/el-coronavirus-y-los-retos-para-el-trabajo-de-las-mujeres-en-ame.html
- Harnois, G., Gabriel, P., & World Health Organization. (2000). *Mental health and work: impact, issues and good practices*. WHO.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334.
- Johnson, M.; Saletti-Cuesta, L. & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(1), 2447-2456. 10.1590/1413-81232020256.1.10472020
- Jaramillo, M., & Ñopo, H. (2020). *Covid-19 y el shock externo: Impactos económicos y opciones de política en el Perú*. PNUD. <https://www.grade.org.pe/publicaciones/covid-19-y-el-shock-externo-impactos-economicos-y-opciones-de-politica-en-el-peru/>
- Lades, L., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 902-911.
- Lamont, M., Moraes, G., Welburn, J., Guetzkow, J., Mizrahi, N., Herzog, H., & Reis, E. (2016). *Getting respect – Responding to stigma and discrimination in the United States, Brazil, and Israel*. Princeton University Press.
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo [MTPE]. (2015). *Boletín de economía laboral 44: El trabajador independiente en el Perú*. https://www.trabajo.gob.pe/archivos/file/estadisticas/peel/bel/BEL_44.pdf
- Ramírez, M. (2018) Trabajo asalariado y maternidad: un estudio fenomenológico con mujeres ejecutivas. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio

Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP

- Rodríguez, J., & San Juan, V. (2020). *Maternidad, fecundidad y paridez en la adolescencia y la juventud: continuidad y cambio en América Latina*. CEPAL. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45838/4/S2000450_es.pdf
- Rueda, A. (2020). La urgente necesidad de políticas efectivas para los trabajadores informales en México ante el COVID-19. *Hechos y Derechos*, (57).
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28.
- Thapa, S., Mainali, A., Schwank, S., & Acharya, G. (2020). Maternal mental health in the time of the COVID 19 pandemic. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 99, 817-818. 10.1111/aogs.13894
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Úrizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118.
- Velapatiño, V., Grippa, F., & Perea, H. (2017). *Perú-Informalidad laboral y algunas propuestas para reducirla*. Observatorio Económico.
- Zakaria, S., Lazim, N., & Hoesni, S. (2019). Life challenges and mental health issues of single mothers: A systematic examination. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(2), 48-52.