



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ESTUDIO DE LAS AFECTACIONES PSICOLÓGICAS EN MADRES SOLTERAS  
POR ASUMIR LA JEFATURA EN UN HOGAR MONOPARENTAL,  
PERTENECIENTES AL SECTOR DE BARTOLOMÉ DE LAS CASAS DEL BARRIO  
LA PRIMAVERA EN LA CIUDAD DE QUITO DE MAYO A DICIEMBRE DEL 2023**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: Rodríguez Parra Gabriela Alejandra

TUTOR: Yezenia Ramayo Cano

Quito-Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Rodríguez Parra Gabriela Alejandra con documento de identificación N° 1753401825 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 21 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Rodríguez Parra Gabriela Alejandra

1753401825

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Rodríguez Parra Gabriela Alejandra con documento de identificación No. 1753401825, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del Sistematización por Investigación: “ Estudio de las afectaciones psicológicas en madres solteras por asumir la jefatura en un hogar monoparental, pertenecientes al sector de Bartolomé de las Casas del barrio La Primavera en la ciudad de Quito de mayo a diciembre del 2023”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 21 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Rodríguez Parra Gabriela Alejandra

1753401825

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Yezenia Ramayo Cano con documento de identificación N° 1758190423, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación **Estudio de las afectaciones psicológicas en madres solteras por asumir la jefatura en un hogar monoparental, pertenecientes al sector de Bartolomé de las Casas del barrio La Primavera en la ciudad de Quito de mayo a diciembre del 2023**, realizado por Rodríguez Parra Gabriela Alejandra con documento de identificación N° 1753401825, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 21 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Yezenia Ramayo Cano

1758190423

## Agradecimiento

A mi madre, Martha, gracias por todo su amor, ser la primera persona en apoyarme siempre, demostrarme su cariño, darme fuerzas para seguir y sobre todo darme el ejemplo de que, con trabajo duro, todo se puede.

A mi abuelito Arcesio, a quien amo tanto y estaré agradecida eternamente por ser el padre que alguna vez me faltó.

A mi abuelita María, su comida me ayudó más de una vez a transformar un mal rato en uno bueno.

A mis tías, Alicia, Llilman y Rita, sin su ayuda este momento jamás hubiera llegado, gracias a todas por haber sido mis segundas madres.

A mis primos, Doris y Julio, gracias por sus consejos y su ejemplo.

Al amor de mi vida, Omar gracias por la paciencia y amor a lo largo del tiempo que hemos estado juntos, eres mi pilar de fortaleza siempre.

A la psicóloga Jeannette Aldana, Jalu, gracias por los consejos, enseñanzas y sobre todo abrirme las puertas de un lugar tan bonito donde he crecido mucho como persona y he logrado amar mucho más a mi profesión.

A mi papá, Marcelo, gracias por su apoyo y colaboración esta etapa de mi vida además de ayudarme a convertirme en una persona más fuerte.

A mis amigos, Willy, Danny, Alejandra y Gabriel, gracias por la lealtad, por tantas risas y momentos bonitos, agradezco mucho tenerlos en mi vida.

Y por último a mi compañero felino, Fide, sin tu presencia durante mi etapa más difícil no hubiera llegado tan lejos, te extraño y te agradezco infinitamente por compartir tu vida conmigo, siempre te llevaré en mi corazón.

## **Resumen.**

El estudio realizado examinó las afectaciones psicológicas experimentadas por las madres solteras que asumen la jefatura en hogares monoparentales residentes en el sector de Bartolomé de las Casas, Barrio La Primavera, en la ciudad de Quito, durante el período de mayo a diciembre de 2023. A través de métodos de investigación cualitativos, se analizó el impacto psicológico de esta responsabilidad en las participantes. Los resultados revelaron una serie de desafíos psicológicos, incluyendo estrés, ansiedad, y baja autoestima, así como también estrategias de afrontamiento utilizadas por estas mujeres. Estos hallazgos proporcionan una comprensión más profunda de las experiencias de las madres solteras en hogares monoparentales, destacando la importancia de brindar apoyo psicológico y recursos adecuados para abordar sus necesidades emocionales.

.

## **Abstract.**

The study carried out examined the psychological effects experienced by single mothers who assume the headship in single-parent households in the Bartolomé de las Casas sector, Barrio La Primavera, in the city of Quito, during the period from May to December 2023. Through Using qualitative research methods, the psychological impact of this responsibility on the participants was analyzed. The results revealed a number of psychological challenges, including stress, anxiety, and low self-esteem, as well as coping strategies used by these women. These findings provide a deeper understanding of the experiences of single mothers in single-parent households, highlighting the importance of providing adequate psychological support and resources to address their emotional needs.

.

## Tabla de Contenido.

1. CAPÍTULO I.....	1
1.1. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO.....	1
1.2. OBJETIVOS.....	1
1.3. EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN.....	2
1.4. EXPLORANDO LA DIVERSIDAD FAMILIAR: DEFINICIÓN Y TIPOS DE ESTRUCTURAS FAMILIARES .....	8
1.5. TRAZANDO FORTALEZAS EN LA ADVERSIDAD: EXPLORANDO LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS EN MADRES LÍDERES DE HOGARES MONOPARENTALES .....	11
1.6. PERSPECTIVA DE GÉNERO: EXPLORANDO DESIGUALDADES Y EMPODERAMIENTO.....	14
1.7. EL GÉNERO COMO CATEGORÍA SOCIOCULTURAL E HISTÓRICA ..	15
1.8. OBJETO DE LA INTERVENCIÓN O DE LA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN/INTERVENCIÓN.....	16
1.9. METODOLOGÍA.....	18
1.10. PREGUNTAS CLAVE.....	19
1.11. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	20
1.11.1. Entrevista en profundidad .....	20
1.11.2. Test HTP .....	29



1.11.3. Test GHQ-12.....	35
1.12. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	35
2. CAPÍTULO II.....	36
2.1. JUSTIFICACIÓN .....	36
2.2. CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS.....	39
2.3. INTERPRETACIÓN .....	40
2.4. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE .....	41
2.5. CONCLUSIONES.....	42
2.6. RECOMENDACIONES .....	44
3. BIBLIOGRAFÍA .....	46
4. ANEXOS.....	50
4.1. ANEXO 1: GUÍA DE ENTREVISTA .....	50
4.2. ANEXO 2: TEST GHQ-12 .....	52
4.3. ANEXO 3: MODELO DE DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO	
INFORMADO 55	
4.4. ANEXO 4: TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS .....	56
4.5. ANEXO 5: APLICACIÓN DEL TEST HTP.....	94
4.6. ANEXO 6: APLICACIÓN TEST GHQ-12.....	104

## Índice de Figuras

Figura 1 .....	3
Figura 2 .....	4
Figura 3 <i>Ubicación del Barrio La Primavera</i> .....	7
Figura 4 .....	10
Figura 5 .....	16

## Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Madre 1</i> .....	20
Tabla 2 <i>Madre 2</i> .....	21
Tabla 3 <i>Madre 3</i> .....	22
Tabla 4 <i>Madre 4</i> .....	23
Tabla 5 <i>Madre 5</i> .....	24
Tabla 6 <i>Madre 6</i> .....	24
Tabla 7 <i>Madre 7</i> .....	25
Tabla 8 <i>Madre 8</i> .....	26
Tabla 9 <i>Madre 9</i> .....	27
Tabla 10 <i>Madre 10</i> .....	28
Tabla 11 <i>Madre 1 Test HTP</i> .....	29
Tabla 12 <i>Madre 2 Test HTP</i> .....	29
Tabla 13 <i>Madre 3 Test HTP</i> .....	30
Tabla 14 <i>Madre 4 Test HTP</i> .....	31
Tabla 15 <i>Madre 5 Test HTP</i> .....	31

Tabla 16 <i>Madre 6 Test HTP</i> .....	32
Tabla 17 <i>Madre 7 Test HTP</i> .....	32
Tabla 18 <i>Madre 8 Test HTP</i> .....	33
Tabla 19 <i>Madre 9 Test HTP</i> .....	33
Tabla 20 <i>Madre 10 Test HTP</i> .....	34
Tabla 21 <i>Test GHQ-12</i> .....	35

## CAPÍTULO I

### 1.1. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

- **Título del trabajo de titulación:** Estudio de las afectaciones psicológicas en madres solteras por asumir la jefatura en un hogar monoparental, pertenecientes al sector de Bartolomé de las Casas del barrio La Primavera en la ciudad de Quito de mayo a diciembre del 2023
- **Nombre del proyecto:** Estudio de las afectaciones psicológicas en madres solteras por asumir la jefatura en un hogar monoparental, pertenecientes al sector de Bartolomé de las Casas del barrio La Primavera en la ciudad de Quito de mayo a diciembre del 2023

### 1.2. OBJETIVOS

#### General

- Analizar las afectaciones psicológicas en madres solteras de los 20 a los 35 años por asumir la jefatura en un hogar monoparental, dentro el sector de Bartolomé de las casas en el barrio La Primavera en la ciudad de Quito de mayo a diciembre del 2023.

#### Específicos

- Determinar las afectaciones psicológicas en madres solteras de los 20 a los 35 años por asumir la jefatura en un hogar monoparental, dentro el sector de Bartolomé de las casas en el barrio La Primavera en la ciudad de Quito de mayo a diciembre del 2023.

- Caracterizar las afectaciones psicológicas y emocionales en madres solteras de los 20 a los 35 años por asumir la jefatura en un hogar monoparental, dentro el sector de Bartolomé de las casas en el barrio La Primavera en la ciudad de Quito de mayo a diciembre del 2023.
- Explorar el sentido de la vida en mujeres que asumen la jefatura en hogares monoparentales en el sector de Bartolomé de las Casas del Barrio La Primavera en la ciudad de Quito, durante el periodo comprendido entre mayo y diciembre del 2023.

### **1.3. EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN**

- **Familia**

El significado de familia puede cambiar significativamente dependiendo del contexto en el que se aborde la investigación. Desde una perspectiva legal, la constitución no establece una entidad independiente encargada específicamente de regular y establecer normativas relacionadas con la familia. No obstante, en uno de sus artículos, reconoce lo siguiente:

La Carta Magna de la República, en su Artículo 67, reconoce la diversidad de tipos de familia. Establece que el Estado debe protegerla como el elemento central de la sociedad y asegurar condiciones que promuevan integralmente la consecución de sus objetivos. Estas familias pueden formarse a través de lazos legales o de hecho, y deben basarse en la igualdad de derechos y oportunidades para todos sus miembros. Se define el matrimonio como la unión entre un hombre y una mujer, cimentada en el libre consentimiento de ambos contrayentes y en la equiparación de sus derechos, deberes y capacidad legal. (Asamblea Constituyente del Ecuador, 2008)

Según UNICEF, la familia se entiende como el círculo de personas que proporciona cuidado, atención y protección, ya sean padres, abuelos o tíos, y que nos ofrece el afecto y apego

emocional que forma parte de nuestra historia (Fornara, 2017). Por otro lado, Briones (2021, pp. 134) la define como el primer punto de apoyo del ser humano, donde se aprenden valores, principios y buenos hábitos que se llevarán a cabo a lo largo de la vida.

(Arés, 2002) Bajo este análisis, menciona las funciones que desempeña la familia en nuestro contexto social, las cuales se encuentran detalladas en la figura 1.

**Figura 1**



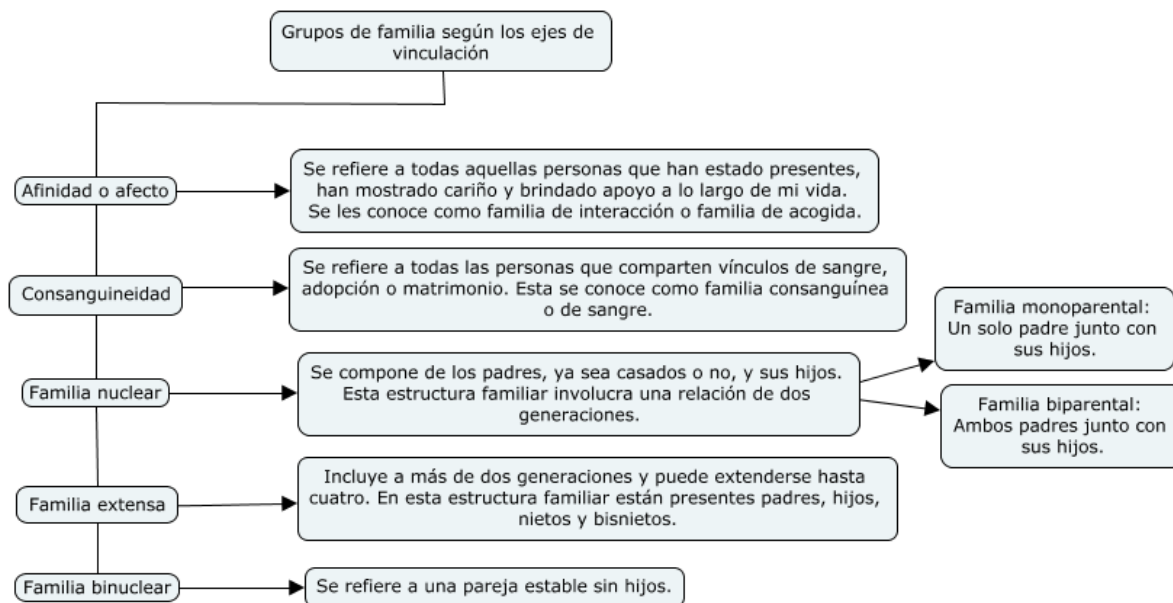
Fuente: Rodríguez, 2024

Según estudios realizados por la Universidad de la Habana (2017): La clasificación y tipologías de la familia ha ido evolucionando acorde a las exigencias socio históricas que vive la humanidad. Por lo que existen multiplicidad de tipos de familia y que estas se pueden clasificar de acuerdo con diversos criterios lo que hace que no se pueda enunciar una sola definición genérica de familia, pues esta se encuentra en función del contexto o del tipo de análisis que se esté llevando

a cabo, sin embargo; se pueden estudiar las formas de relacionarse que presentan estos grupos en función de los ejes de vinculación, los cuales son principalmente los siguientes:

- **Afinidad o afecto:** se refiere a todas aquellas personas que han estado presentes, han mostrado cariño y brindado apoyo a lo largo de mi vida. Se les conoce como familia de interacción o familia de acogida.

**Figura 2**



Fuente: Rodríguez, 2024

Según Rodríguez (2022), la familia monoparental se define como una estructura familiar en la que hay solo un jefe de hogar sin cónyuge. Este modelo de familia se está volviendo cada vez más común en nuestra sociedad y conlleva importantes desafíos sociales y económicos. En este tipo de familia, es evidente que solo uno de los padres se encarga de la crianza y educación de los hijos.

Existen varios motivos que pueden llevar a la desintegración del núcleo familiar y conducir a la formación de familias monoparentales. Algunos de estos motivos incluyen:

El divorcio marca el fin de la convivencia de ambos padres con sus hijos. Puede suceder en diversas circunstancias, desde aquellas en las que los padres han intentado mantener a los hijos al margen de los conflictos conyugales hasta aquellas en las que los hijos han estado profundamente involucrados en la situación (Roizblatt, Leiva y Maida, 2017).

La viudez es una de las circunstancias más frecuentes que conducen a la formación de familias monoparentales. Hay varios conceptos sobre la viudez, siendo el más común y conocido el de la muerte de uno de los cónyuges, lo que representa una causa significativa para la creación de este tipo de familias. (Cuenca, 2015).

Padres o madres solteras que viven con sus hijos constituyen otro ejemplo de familias monoparentales. Esta situación puede ocurrir por elección, cuando alguien no ha rechazado la idea de tener hijos, aunque no haya decidido casarse, o porque se ha producido un embarazo no planeado y la madre ha optado por criar al niño o niña por sí sola (Cuenca, 2015).

Estas situaciones pueden ser especialmente relevantes en el contexto de la investigación. Las familias monoparentales de jefatura femenina se pueden definir como aquellas en las que la madre es la única responsable del hogar, no teniendo un cónyuge presente, y asumiendo todos los desafíos de la crianza, tanto económicos como emocionales y educativos para sus hijos. Esta estructura familiar puede presentar desafíos únicos que pueden ser importantes de estudiar en investigaciones relacionadas con la dinámica familiar y el bienestar de los hijos.

Según Boyer (2020), una gran cantidad de estudios previos destacan la prevalencia de problemas en el desarrollo social, en el entorno familiar y, por ende, en el ámbito escolar de los hijos adolescentes de familias monoparentales. Entre las causas principales se encuentran el impacto de la separación o la ausencia del padre, las dificultades económicas y el incumplimiento de responsabilidades por parte del progenitor. Además, estos problemas pueden verse exacerbados



por otros factores como la falta de expresiones de afecto, un exceso de flexibilidad, la escasez de normas en el hogar y la vulnerabilidad de los niños, niñas y adolescentes frente a las diferentes etapas de su desarrollo biopsicosocial.

De acuerdo con Boyer (2020), las madres que son jefas de hogar en familias monoparentales enfrentan una serie de desafíos y complicaciones significativos. Esto incluye una carga económica desproporcionada, dado que son responsables exclusivas de proveer para sus hijos y cubrir todas las necesidades financieras del hogar. Esta situación puede dar lugar a dificultades financieras, inseguridad laboral y limitaciones en el desarrollo profesional de estas madres.

Las jefas de hogar en familias monoparentales femeninas enfrentan desafíos adicionales en cuanto al equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Al tener que desempeñar múltiples roles y responsabilidades, como proveedoras económicas y cuidadoras principales, es frecuente que estas mujeres experimenten agotamiento físico y emocional. Esto puede tener un impacto negativo en su bienestar general y en su capacidad para cuidar de sí mismas. El estrés y la sobrecarga pueden afectar su salud física y mental, así como su calidad de vida en general. Es importante reconocer y apoyar a estas mujeres en su labor, proporcionándoles recursos y redes de apoyo adecuados para ayudarles a sobrellevar sus responsabilidades de manera más equilibrada.

Las consecuencias de ser jefa de hogar en una familia monoparental femenina pueden extenderse a la esfera emocional y social. Estas mujeres suelen enfrentar una mayor presión y estrés debido a la responsabilidad única de mantener el hogar y criar a sus hijos. Este estrés adicional puede tener un impacto significativo en su salud mental, aumentando el riesgo de desarrollar problemas como la ansiedad o la depresión. Además, es posible que experimenten sentimientos de aislamiento social, ya que su situación puede limitar su capacidad para participar

en actividades comunitarias o sociales. La falta de tiempo y energía disponibles puede dificultar el establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales fuera del ámbito familiar, lo que a su vez puede contribuir a sentimientos de soledad y aislamiento. Es fundamental brindar apoyo emocional y social a estas mujeres para ayudarlas a hacer frente a estos desafíos y promover su bienestar integral.

Podemos observar que, aunque los niños puedan parecer los más afectados, las madres también enfrentan una carga considerable al asumir la responsabilidad total de su hogar.

Para nuestra investigación en particular, estudiaremos este fenómeno enmarcado dentro del Barrio La Primavera, que está ubicado en el sector Bartolomé de las Casas de la ciudad de Quito.

### Figura 3

#### *Ubicación del Barrio La Primavera*



Fuente: (Google Maps, 2021)

En este vecindario, es bastante común encontrar familias monoparentales encabezadas por mujeres, y todas las implicaciones que esto conlleva, lo que lo convierte en un lugar ideal para el análisis que se va a realizar.

#### **1.4. EXPLORANDO LA DIVERSIDAD FAMILIAR: DEFINICIÓN Y TIPOS DE ESTRUCTURAS FAMILIARES**

A lo largo de la historia, la familia ha experimentado una serie de cambios y evoluciones que han estado influenciados por el contexto social, geográfico y político de cada época. La historia de la familia es un relato fascinante que abarca siglos y diversas culturas alrededor del mundo. Desde los albores de las sociedades humanas, las familias han desempeñado un papel central en la estructura social y en la transmisión de valores, tradiciones y conocimientos de una generación a otra. A medida que han pasado los años, las dinámicas familiares han evolucionado en respuesta a los cambios sociales, económicos y culturales, lo que ha dado lugar a una amplia variedad de estructuras familiares y roles dentro de ellas.

En muchas culturas antiguas, la familia solía tener un carácter extenso y multigeneracional, con vínculos fuertes y una estructura jerárquica clara. Sin embargo, con el proceso de industrialización y urbanización, las familias comenzaron a reducirse en tamaño y a adoptar estructuras más nucleares. Durante el siglo XX, se produjo un cambio significativo en las expectativas de género y en la diversidad de las familias. Hubo un aumento en la participación de las mujeres en la fuerza laboral y una mayor aceptación de las familias monoparentales y de las familias formadas por parejas del mismo sexo. Estos cambios reflejan las transformaciones sociales y culturales que han ocurrido a lo largo del tiempo y que continúan moldeando la estructura y dinámica de las familias en la actualidad.

En la actualidad, la evolución de la familia se ve influenciada por la tecnología, la globalización y los cambios en sus dinámicas internas. A pesar de estos cambios, la familia sigue siendo fundamental en la vida de las personas, ofreciendo apoyo emocional, social y económico, y siendo fundamental en la transmisión de valores y tradiciones a las próximas generaciones.

Para todos, la familia representa un grupo en el que se comparten actividades de consumo y entretenimiento, así como un espacio social en el que los miembros pasan una cantidad significativa de tiempo y reciben servicios esenciales para su sustento y mantenimiento. Algunos de estos servicios, como el aseo personal, son individuales, pero muchos otros tienen un carácter colectivo. La adquisición, preparación y consumo de alimentos, la limpieza y organización del hogar, y el lavado y planchado de la ropa son ejemplos evidentes de estas actividades que se organizan mediante la división del trabajo en el hogar, especialmente cuando conviven varios adultos en él (Flaquer).

Durante las últimas cuatro décadas, los cambios experimentados dentro de la familia han sido tan significativos como los ocurridos en los últimos veinte siglos. La estructura familiar ha evolucionado de manera notable, dando lugar a una diversidad de nuevos modelos familiares que desafían las convenciones tradicionales. Estas transformaciones tienen un impacto en todos los aspectos del funcionamiento familiar (Sánchez, 2008).

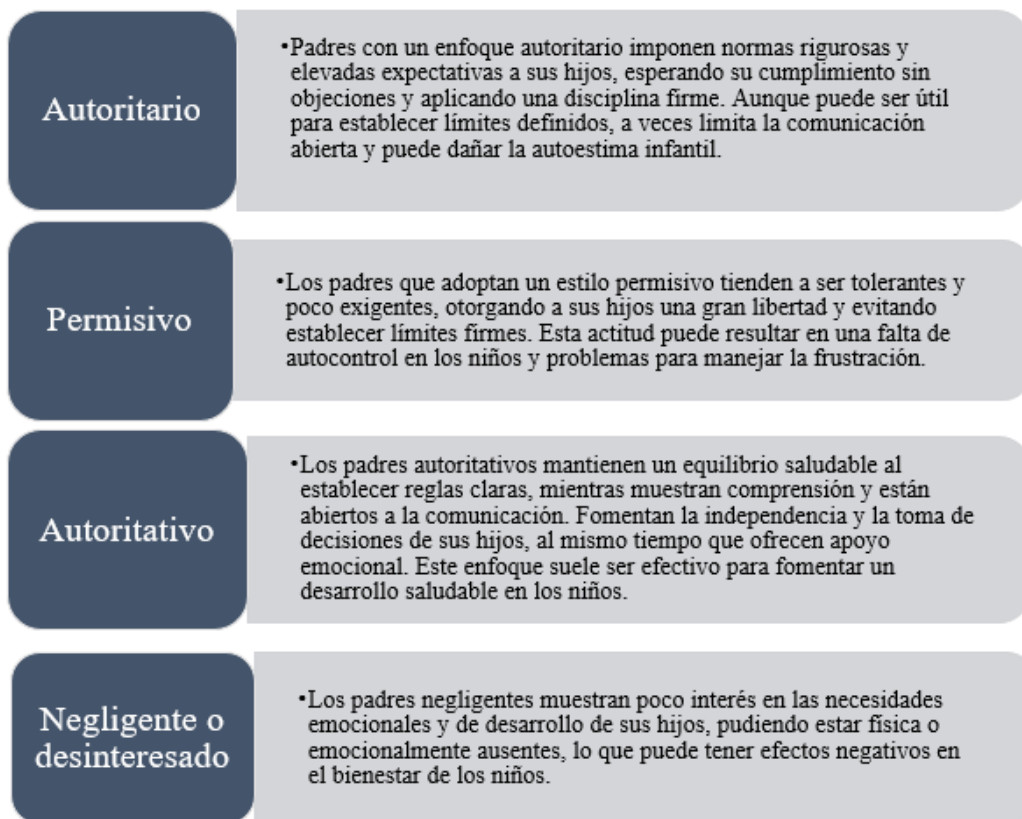
La definición de Levi-Strauss (1949) sobre la familia es considerada restrictiva debido a sus tres rasgos distintivos: a) su inicio en el matrimonio, b) su estructura que incluye al esposo, la esposa y los hijos nacidos en el matrimonio, y c) los lazos que involucran aspectos legales, derechos y responsabilidades económicas y religiosas, así como derechos y restricciones sexuales, además de vínculos emocionales como el amor, el afecto y el respeto. Otras definiciones dadas desde la Psicología o Antropología a menudo son criticadas por su excesiva laxitud al no establecer límites precisos, como, por ejemplo, "la familia como una unidad de personas en interacción".

La configuración de la familia está sujeta a cambios dinámicos, que pueden variar según la etapa del ciclo de vida en que se encuentre la familia o debido a la influencia de eventos estresantes. Esta estructura familiar puede clasificarse en diferentes tipos, que incluyen: Familia extensa, que

abarca más de dos generaciones bajo un mismo techo; familia nuclear, compuesta por padres e hijos; familia nuclear con parientes cercanos, donde otros familiares residen en la misma área; familia nuclear sin parientes cercanos; familia nuclear numerosa; familia nuclear ampliada, que incluye parientes o miembros adicionales; familia monoparental, que tiene un solo progenitor con sus hijos; familia reconstituida, formada por dos adultos, al menos uno de los cuales tiene hijos de una relación anterior; personas sin familia, que viven solas; y equivalentes familiares, que son personas que comparten un hogar sin formar una unidad familiar tradicional (Vargas, 2014).

En este punto, también cabe analizar que, en el mundo moderno, existen diferentes estilos educativos en función del tipo de familia. De acuerdo con (García, 2011) pueden presentarse principalmente 4 estilos:

**Figura 4**



Fuente: Rodríguez, 2024

## **1.5. TRAZANDO FORTALEZAS EN LA ADVERSIDAD: EXPLORANDO LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS EN MADRES LÍDERES DE HOGARES MONOPARENTALES**

"En el contexto de liderazgo femenino en familias monoparentales, se observa que esta diversidad de roles y responsabilidades, junto con las percepciones de género predominantes, ha generado un incremento en tensiones y frustraciones que impactan la salud tanto física como mental de muchas mujeres" (Rodríguez del Toro, 2003). Algunos de los efectos comunes incluyen estrés y agotamiento emocional debido a la mayor carga de trabajo y responsabilidades. También pueden experimentar sentimientos de soledad y aislamiento al carecer de apoyo constante. La culpa y autocrítica pueden surgir por no sentirse capaces de cumplir con todas las responsabilidades. Además, la presión financiera y las dificultades para equilibrar la vida personal pueden aumentar el riesgo de depresión y ansiedad. Las relaciones familiares pueden verse afectadas y la falta de tiempo para sí mismas puede llevar a descuidar el bienestar personal. A pesar de los desafíos, muchas madres solteras desarrollan resiliencia y autoconfianza en su rol. El apoyo social y profesional es esencial para ayudar a afrontar estos desafíos y mejorar la calidad de vida de las mujeres.

Hoy en día, estamos presenciando una redefinición del papel de la mujer tanto en el hogar como en el ámbito laboral, lo que está llevando a una revisión de los roles tradicionales de mujer y madre. Se están cuestionando las creencias establecidas por la Psiquiatría, que durante gran parte del siglo XX atribuía exclusivamente a la madre la responsabilidad del bienestar emocional del niño, asignándole la carga educativa de manera individual. Esto implica un cambio significativo en la mentalidad y los valores arraigados, así como un alejamiento de las ideas defendidas por Freud (1923) y Spitz (1953).

Las mujeres en general enfrentan una mayor incidencia de trastornos emocionales y psicológicos, como la depresión, en comparación con los hombres. Se han identificado varios factores de riesgo que pueden contribuir a esto, mientras que también se destacan ciertos factores protectores, como el empleo fuera del hogar o la independencia económica. Sin embargo, es importante señalar que muchos de estos factores protectores están presentes en las mujeres que asumen el rol de jefas de familia. A pesar de ello, estas mujeres a menudo carecen del apoyo de sus parejas o, en muchos casos, de sus familias, lo que las expone a una carga emocional y económica adicional. Esta sobrecarga puede resultar en problemas más graves, como la depresión, la sobrecarga emocional, el estrés y sus consecuencias asociadas (Pérez, B. 1997; Valenzuela, M. 1994; Torres, C. 2004).

Los hogares liderados por mujeres tienden a concentrarse en etapas avanzadas del ciclo familiar, presentan una mayor proporción de familias extendidas, son más pequeños y tienen un mayor riesgo de caer en la pobreza. Esta alta vulnerabilidad económica surge de la condición de la mujer como la única o principal proveedora económica. Las mujeres a cargo de estos hogares generalmente tienen ingresos más bajos, deben hacerse cargo tanto de las responsabilidades económicas como domésticas, y en muchos casos no reciben contribuciones del padre ausente. Una situación similar se observa en las madres adolescentes, quienes, incluso cuando permanecen en el hogar de origen, interrumpen sus estudios y planes de vida debido a esta nueva responsabilidad, lo que aumenta las posibilidades de transmisión intergeneracional de la pobreza (Valenzuela, 1994).

Hay evidencia (Thomas, 1997 citado por Revista Occidente, 2000) que sugiere que el trabajo fuera del hogar puede ser un respaldo para las mujeres al reducir el estrés relacionado con otras responsabilidades. Sin embargo, es importante destacar que no es el simple hecho de trabajar

lo que constituye un apoyo para la mujer, sino la calidad de la experiencia laboral. Esto significa tener un trabajo que brinde satisfacción personal: realizar tareas para las que se haya entrenado, alcanzar seguridad e independencia económica, así como experimentar desarrollo y crecimiento personal. Es crucial que haya una correspondencia entre las habilidades que la mujer percibe tener y las actividades que desempeña en su trabajo (Thomas, 1997 citado por Revista Occidente, 2000).

No obstante, es evidente que las mujeres que son jefas de hogar enfrentan cierto grado de incertidumbre constante, lo que podría hacerlas vulnerables a malestares tanto psicológicos como físicos (Di Silvestri, C, 1999 citada por Revista Occidente, 2000).

Algunos autores indican que las mujeres suelen poner las necesidades y expectativas de los demás, especialmente de su familia, por encima de las suyas propias, lo que convierte al trabajo en sí mismo en un factor estresante. Esta presión puede ser la principal causa de trastornos emocionales (Di Silvestri, C, 1999 citada por Revista Occidente, 2000).

Se ha observado que las mujeres generalmente experimentan más trastornos emocionales y psicológicos, como la depresión, en comparación con los hombres. Se mencionan múltiples factores condicionantes o de riesgo, y se destacan factores protectores como el trabajo fuera del hogar o la independencia económica. Sin embargo, es importante destacar que estos dos factores están presentes en la mayoría de las mujeres que asumen el papel de jefas de hogar. Además, la mayoría de estas mujeres no cuentan con el apoyo de sus parejas o, en muchos casos, de sus familias, lo que las somete a una sobrecarga económica y emocional que puede resultar en problemas más graves, como la depresión, la sobrecarga emocional, el estrés y sus consecuencias (Pérez, B. 1997; Valenzuela, M. 1994; Torres, C. 2004.)



## **1.6. PERSPECTIVA DE GÉNERO: EXPLORANDO DESIGUALDADES Y EMPODERAMIENTO**

La perspectiva de género es una herramienta analítica esencial en el estudio de las dinámicas sociales, económicas y culturales que afectan la vida de las personas en función de su género. Este enfoque nos ayuda a entender y abordar las desigualdades arraigadas en nuestra sociedad, así como a explorar las vías hacia el empoderamiento de individuos y comunidades.

**Desigualdades de Género:** De acuerdo con la fundación Oxfam, la mayoría de las personas que viven en situación de pobreza son mujeres. En comparación con los hombres, tienen un acceso más limitado a recursos, poder e influencia, y pueden enfrentar una mayor desigualdad debido a factores como su clase social, edad, etnia, así como a creencias religiosas y fundamentalistas (OXFAM International, 2023). En este contexto, es crucial examinar de manera crítica las disparidades de género que persisten en áreas como el acceso a la educación, la participación en el mercado laboral, la representación política y el acceso a la atención médica. A través de investigaciones y análisis rigurosos, podemos identificar las causas subyacentes de estas desigualdades y proponer soluciones para mitigarlas.

**Empoderamiento:** De acuerdo con Loreto y Silva (2004), el empoderamiento implica un proceso y mecanismos mediante los cuales las personas, organizaciones y comunidades ganan control sobre sus vidas. En su formulación del empoderamiento, los procesos y los resultados están estrechamente vinculados (Silva & Loreto, 2004). El empoderamiento de género se refiere a la capacidad de las personas, especialmente de las mujeres y otros grupos históricamente marginados, para tomar decisiones sobre sus vidas, acceder a recursos y participar activamente en la toma de decisiones en la sociedad. Explorar cómo las políticas, los programas y las iniciativas pueden fomentar el empoderamiento de género es esencial para lograr sociedades más equitativas y justas.

**Transformación Social:** Una perspectiva de género nos motiva a cuestionar las normas tradicionales de género, los estereotipos y las estructuras de poder que perpetúan las desigualdades. La transformación social implica desafiar estas normas y trabajar hacia una sociedad en la que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y derechos, sin importar su género.

### **1.7. EL GÉNERO COMO CATEGORÍA SOCIOCULTURAL E HISTÓRICA**

La categoría explicativa del género destaca la construcción social de lo que significa ser mujer y hombre, enfocándose en los aspectos sociales para su análisis, pero sin excluir lo biológico. El género se construye a partir de las diferencias sexuales entre mujeres y hombres, así como de las condiciones históricas específicas de cada sociedad. Esta perspectiva es una valiosa herramienta para comprender la estructura y dinámica de las diversas culturas y las relaciones de poder que existen en su seno.

Barbieri (1993) define el género como una compleja red de símbolos culturales, normas, estructuras institucionales y aspectos de identidad subjetiva. Este conjunto, a través de un proceso de construcción cultural, distingue entre los sexos y al mismo tiempo puede ser utilizado para articular relaciones de poder.

Según la antropóloga Lagarde (1994), la categoría género presenta las siguientes características: es analítica, relacional, histórica, específica en su contexto y jerárquica. Estas características, cuando se analizan desde la perspectiva del empoderamiento y los roles de género, dan lugar a ciertas reflexiones.

**Figura 5**

<b>Analítica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Permite un enfoque metodológico para comprender los sistemas de relaciones entre hombres y mujeres; partiendo de la superioridad de lo masculino sobre lo, femenino. Lo cual facilita el estudio de la vida cotidiana de mujeres y hombres.</li></ul>
<b>Relacional</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Se refiere a la manera en que se desarrollan socio-psicológicamente las relaciones entre hombres y mujeres, lo que permite explorar en detalle las conexiones entre las personas, los roles y los estatus que adoptan en diversos entornos sociales.</li></ul>
<b>Histórica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•El género se considera como una creación social que está moldeada por la cultura predominante. Sirve para entender cómo el contexto histórico afecta el desarrollo personal y cómo los aspectos socioculturales son cruciales en la socialización de hombres y mujeres, los cuales se internalizan en la ideología y comportamiento de las personas.</li></ul>
<b>Contextualmente específica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Influyen variables como: sexo, edad, etnia, raza. Las identidades genéricas asignadas-asumidas desde lo cultural a hombres y mujeres requieren formas de satisfacción de necesidades e intereses diferentes, debido a la posición de desventaja de las féminas. Facilita comprender las asignaciones sociales a hembras y varones, y como desde lo cultural representan una desventaja social para las mujeres</li></ul>
<b>Jerárquica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Las diferencias entre el "ser hombre" y el "ser mujer" se sustentan fundamentalmente en atribuir mayor importancia y valor a todas las actividades relacionadas con lo masculino, lo que implica históricamente, una ubicación diferenciada a ambos géneros: para ellos "el poder del mundo público", para ellas "el poder del mundo privado y el rol de cuidadora de la otredad".</li></ul>

Fuente: Rodríguez, 2024

## **1.8. OBJETO DE LA INTERVENCIÓN O DE LA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN/INTERVENCIÓN.**

Las familias monoparentales encabezadas por mujeres son aquellas en las que una madre asume la responsabilidad principal de criar y proveer económicamente para sus hijos. Aunque estas familias pueden ser efectivas y ofrecer un ambiente amoroso y estable, también enfrentan desafíos únicos que pueden afectar el bienestar de los hijos.

Las madres solteras se esfuerzan por equilibrar el trabajo y la crianza de sus hijos, ya que a menudo tienen que hacerse cargo tanto del sustento económico del hogar como de las tareas

domésticas y el cuidado de los niños sin el apoyo de una pareja. Según Molina (2022), en América Latina, una de cada dos madres solteras se encuentra desempleada, debido a que los empleadores perciben la maternidad como un obstáculo para contratar a una mujer. Esta situación se agrava si la madre es la cabeza de familia, ya que se cree que tendrá menos tiempo para dedicarse al trabajo que alguien con menos responsabilidades, lo que lleva a la percepción de que su rendimiento laboral será menor.

De acuerdo con un estudio realizado por Romero (2019), las familias encabezadas por mujeres tienden a ser más pobres o enfrentar una mayor vulnerabilidad en comparación con aquellas dirigidas por hombres. Además, señala que el número de familias con jefatura femenina ha aumentado en los últimos años. Este incremento nos lleva a cuestionar qué influencia puede tener esta situación de vulnerabilidad en los niños que forman parte de estas familias.

Otro factor que puede incidir en la vulnerabilidad de estas familias es la cantidad de hijos que las componen, ya que a medida que aumenta el número de hijos, también lo hacen las necesidades económicas y emocionales, lo que resulta aún más exigente para la madre, quien suele ser la cabeza de familia en estos casos.

La falta de apoyo emocional y social también puede representar un desafío importante, ya que las madres solteras pueden sentirse aisladas y abrumadas, careciendo de una red de apoyo sólida. Según un estudio realizado por García y Martínez (2018), en la mayoría de las familias monoparentales encabezadas por mujeres, las madres:

Evidencia muestra que existen dificultades en los vínculos afectivos entre las madres solteras y sus hijos, ya que en su mayoría describen estos vínculos como regulares o malos. Esto

sugiere los desafíos que pueden surgir para los hijos en estas familias, así como las dificultades que enfrentan las madres al asumir por completo el rol de padre y madre.

A partir de lo mencionado, se hace evidente que, aunque no es una regla fija, tienden a existir consecuencias negativas tanto para la madre como para sus hijos cuando falta la figura paterna. Este escenario es común en el Barrio La Primavera, dentro del sector Bartolomé de las Casas en la ciudad de Quito, donde se llevará a cabo la investigación. Este estudio considerará a las jefas de hogar de estas familias, que tienen entre 20 y 35 años de edad.

## **1.9. METODOLOGÍA**

Se empleó un Enfoque de Investigación Cualitativo para explorar en profundidad las experiencias y percepciones de las madres solteras que asumen la jefatura en hogares monoparentales. Este enfoque permite capturar la riqueza y complejidad de las narrativas de las participantes, así como comprender los contextos sociales y emocionales en los que se desenvuelven. Se utilizaron instrumentos de evaluación psicológica como:

- **Entrevista en profundidad (Anexo 1):** Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con las participantes para indagar sobre sus vivencias como madres solteras, los obstáculos que enfrentan y las tácticas que emplean para hacerles frente. Estas entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas para su análisis.
- **Test de la Casa-Árbol-Persona (HTP):** Las participantes fueron sometidas al test HTP con el propósito de examinar diversos aspectos de su personalidad, emociones y relaciones familiares. Este test proporciona una representación gráfica de la estructura y dinámica emocional de la persona evaluada.

- **Cuestionario de Salud General (GHQ-12) (Anexo 2):** Se empleó el cuestionario GHQ-12 para valorar el estado de salud mental de las participantes. Este instrumento se enfoca en detectar posibles dificultades relacionadas con la salud mental, como ansiedad, depresión y estrés.

La investigación se enmarca en dos enfoques principales: documental y de campo. En el aspecto documental, se realizará una revisión exhaustiva de diversas fuentes y escritos relacionados con el tema de las familias monoparentales y sus implicaciones en diferentes niveles. Esto incluirá investigaciones bibliográficas que analicen y estudien previamente el tema, así como la recopilación de información de libros y documentos hemerográficos, como artículos y ensayos relacionados.

Por otro lado, la investigación también se considera de campo, ya que se llevará a cabo directamente con familias que se encuentran en situaciones monoparentales en el Barrio La Primavera del sector Bartolomé de las Casas en la ciudad de Quito. En este contexto, se recopilarán datos de manera directa a través de entrevistas, observaciones y posiblemente la aplicación de pruebas y cuestionarios.

#### **1.10. PREGUNTAS CLAVE**

- ¿Cuáles son los principales desafíos emocionales enfrentados por las madres solteras al asumir la jefatura en hogares monoparentales en el sector de Bartolomé de las Casas, Barrio La Primavera, ¿en la ciudad de Quito?
- ¿De qué manera se relacionan las afectaciones psicológicas experimentadas por las madres solteras en hogares monoparentales con la percepción de su capacidad para ejercer el rol de jefa de familia y satisfacer sus necesidades emocionales?

- ¿Qué recomendaciones pueden derivarse de este estudio para mejorar el bienestar psicológico de las madres solteras en hogares monoparentales, de la ciudad de Quito?

## 1.11. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

### 1.11.1. Entrevista en profundidad

**Tabla 1**

*Madre 1*

MADRE 1	
Análisis Descriptivo	La persona destaca la complejidad de manejar tanto sus propias emociones como las de sus hijos, subrayando la dificultad de equilibrar estos aspectos en la crianza. Al mismo tiempo, se menciona la sensación de soledad que experimenta al asumir toda la responsabilidad de la crianza, lo que añade una carga adicional a su vida cotidiana. A pesar de estos desafíos, la persona se identifica a sí misma como competente y capaz de afrontar las situaciones, aunque revela que la falta de un sueño adecuado también se suma a los retos que enfrenta diariamente.
Análisis Interpretativo	La declaración sobre la dificultad para entender a los hijos sugiere desafíos notables en la comunicación, aspecto agravado por la sensación de soledad que señala una carga emocional significativa. La referencia a la figura masculina anterior revela una adaptación a una nueva dinámica familiar, mientras que la frase sobre criar varones sugiere desafíos específicos vinculados a la ausencia de la figura masculina en la crianza. La falta de descarga emocional se convierte en un elemento destacado, contribuyendo a la percepción de metas personales limitadas. En conjunto, estas experiencias conforman un panorama complejo, donde la dificultad en la comunicación, la sensación de soledad y la ausencia de figuras masculinas crean desafíos

	emocionales y familiares que afectan las metas personales y la búsqueda de una descarga emocional adecuada.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Tabla 2**

*Madre 2*

MADRE 2	
Análisis Descriptivo	La madre demostró determinación al sacar a su hija de un círculo de violencia. Prioriza las necesidades de sus hijas, generando ingresos con éxito a través de la venta de productos preparados. Asumir la responsabilidad de su hija provocó cambios positivos en su estado de ánimo. Con la colaboración de sus hijas en las labores domésticas, crea un ambiente familiar cooperativo. Su fe en Dios es su principal motivación en este valiente camino como cuidadora y proveedora.
Análisis Interpretativo	Su actitud de resiliencia y autoconfianza se manifiesta claramente al enfrentar la difícil decisión de abandonar una relación violenta. Además, la participación activa de sus hijas en las tareas de la casa revela un enfoque proactivo en la colaboración, buscando equilibrar las responsabilidades familiares. Para afrontar los momentos difíciles, recurre a la estrategia de la oración, buscando apoyo espiritual como una manera de lidiar con el estrés y la soledad que experimenta. Sin embargo, la carencia de apoyo emocional y social resalta un área donde aún enfrenta desafíos, a pesar de su resiliencia y estrategias para afrontar las dificultades.



**Tabla 3***Madre 3*

MADRE 3	
Análisis Descriptivo	Esta madre manifiesta que ha sacrificado sus propios gustos para asegurar las necesidades esenciales de sus hijos, enfrentando la estigmatización y prejuicios, especialmente en el ámbito laboral. Su organización es su "superpoder", ya que destaca la importancia de mantener un horario bien estructurado para el trabajo, los niños y su propio tiempo. Aunque su vida gira las necesidades de sus hijos, reconoce que este compromiso ha impactado sus aspiraciones profesionales debido a limitaciones de tiempo. A pesar de la dificultad para encontrar tiempo para sí misma, esta madre soltera establece límites para cuidar su bienestar emocional.
Análisis Interpretativo	Su destacada habilidad para adaptarse, su enfoque organizativo y su capacidad para mantener una perspectiva positiva son rasgos notables en su personalidad. Además, demuestra un fuerte compromiso con su bienestar al establecer límites que enfatizan la importancia de su salud mental. A pesar de enfrentar desafíos, mantiene metas ambiciosas tanto para sí misma como para sus hijos, evidenciando una determinación constante. La incorporación de ejercicio y momentos de relajación en su rutina destaca su consciente esfuerzo por afrontar el estrés, revelando una fuerte conciencia de su salud emocional y su capacidad para mantener un equilibrio en medio de las demandas diarias.

**Tabla 4***Madre 4*

MADRE 4	
Análisis Descriptivo	La madre ha sacrificado sus metas personales, como continuar su educación, para atender las demandas de sus hijos. Afronta estigmatización y prejuicios en el trabajo, pero encuentra momentos para cuidarse, como ir ocasionalmente a la peluquería. La felicidad y bienestar de sus hijas son su máxima motivación para superar cualquier dificultad. En lugar de perder confianza, considera que ha ganado confianza al superar desafíos, demostrando su capacidad y resistencia ante las adversidades.
Análisis Interpretativo	Su motivación principal se origina en el profundo amor que siente por sus hijas, guiándola en su diario compromiso. Prioriza cuidar de su bienestar emocional, reconociendo la importancia de mantener una salud mental equilibrada en su papel como madre. Enfocándose en demostrar con hechos, trabaja incansablemente para ofrecer un ambiente amoroso y estable a sus hijas, evidenciando su compromiso más allá de las palabras. Con metas ambiciosas a corto y largo plazo tanto para ella como para sus hijas, demuestra una visión a futuro y una dedicación constante hacia el bienestar y el éxito de su familia.

**Tabla 5***Madre 5*

MADRE 5	
Análisis Descriptivo	Esta madre destaca la organización y la paciencia como claves esenciales para abordar los desafíos cotidianos de la crianza. Para beneficio de su hijo, ha sacrificado sus gustos personales. Opta por no proyectar metas futuras, concentrándose en el presente para evitar expectativas falsas. Enfrenta los desafíos diarios con el apoyo fundamental de su madre y utiliza la música y la lectura como estrategias para manejar el estrés y la carga emocional. Aunque ha experimentado cambios en su estado de ánimo, su enfoque resiliente en el presente demuestra una valiosa adaptabilidad en su camino como madre.
Análisis Interpretativo	Destaca el papel crucial de su madre, quien, a pesar de reacciones negativas iniciales, se transformó en un apoyo esencial en su vida. Aunque enfrenta la realidad de metas personales limitadas a corto y largo plazo, afronta momentos difíciles recordando su propia fortaleza y capacidad para superar desafíos. Su motivación principal se centra en proporcionar un futuro prometedor a su hijo, buscando brindarle oportunidades y educación que ella misma no tuvo, revelando una dedicación profunda hacia el bienestar y el éxito de su familia.

**Tabla 6***Madre 6*

MADRE 6	
Análisis Descriptivo	Esta madre soltera resalta la importancia de su habilidad organizativa adquirida como maestra para enfrentar los desafíos diarios. Sus metas a corto plazo se centran en la supervivencia diaria, mientras que a largo plazo busca

	<p>el crecimiento feliz y saludable de sus hijas. Aunque reconoce que su desarrollo profesional se ha visto afectado, implementa estrategias como yoga, disfrutar de chocolate y, ocasionalmente, liberar el estrés mediante un grito al vacío para mantener un equilibrio en su vida cotidiana.</p>
<p>Análisis Interpretativo</p>	<p>La capacidad para organizarse, adquirida como maestra, se erige como la habilidad más valiosa para esta madre al enfrentar la vida de soltera. Destaca la planificación y adaptación constante como elementos clave para gestionar el caos cotidiano, reconociendo los múltiples ajustes desde que se convirtió en madre soltera. Estos cambios incluyen modificaciones en sus prioridades y adaptaciones a nuevas rutinas de sueño. Demostrando una conciencia del autocuidado, emplea estrategias como la relajación con yoga y disfrute ocasional de chocolate para manejar el estrés. Además, su red de apoyo con otras madres solteras subraya la importancia de la comunidad y la solidaridad en su viaje como madre.</p>

**Tabla 7**

*Madre 7*

MADRE 7	
<p>Análisis Descriptivo</p>	<p>El enfoque principal de esta madre soltera está en proporcionar para sus hijos, destacando una clara prioridad hacia el bienestar de la familia. Ha tenido que ajustar varios aspectos de su vida, realizando sacrificios personales como renunciar a salidas con amigas y postergar metas individuales. Su capacidad de organización se presenta como un recurso esencial para afrontar la vida como madre soltera. Además, utiliza estrategias como tomarse tiempo para sí misma y pedir ayuda cuando es necesario, demostrando una resiliencia notable en la gestión del estrés.</p>

Análisis Interpretativo	La falta de metas individuales resalta la renuncia a objetivos personales, evidenciando la priorización de las necesidades familiares sobre las individuales en la vida de esta madre. Su enfoque en la estructuración de horarios y la planificación se revela como estrategias clave para mantener un equilibrio entre el trabajo, sus hijos y su propio tiempo. Además, la madre demuestra una conciencia destacada al utilizar estrategias conscientes para gestionar el estrés, subrayando su prioridad de cuidar su bienestar emocional en medio de las responsabilidades familiares.
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Tabla 8**

*Madre 8*

MADRE 8	
Análisis Descriptivo	La capacidad de adaptarse a nuevas responsabilidades se presenta como clave para enfrentar los diferentes desafíos en la vida de esta persona. Aunque ha tenido que ajustar sus metas personales, destaca la importancia de no abandonarlas por completo. Para contrarrestar la estigmatización, ha desarrollado estrategias que incluyen encontrar comunidades de apoyo y conectarse con otras madres que comparten experiencias similares. Su visión de futuro se enfoca en la finalización de sus estudios, marcando un camino de superación. En momentos de tristeza o desesperanza, el apoyo fundamental de la familia y amigos ha sido un factor crucial, brindándole la fuerza necesaria para poder seguir adelante.
Análisis Interpretativo	Se destaca la importancia de pedir ayuda, tanto económica como emocional, a su familia y a grupos de apoyo para madres solteras, reconociendo la necesidad de apoyo en su jornada. Con conciencia de los ajustes necesarios en su vida para adaptarse a las nuevas responsabilidades de la maternidad soltera, demuestra una capacidad notable para la adaptación. Su visión de futuro está firmemente centrada en el logro de metas personales, indicando

	una determinación constante. Al utilizar estrategias para manejar el estrés, sugiere que tiene en cuenta su salud mental como una prioridad. La maternidad soltera no solo se convierte en un desafío, sino también en un motor para mejorar su autoestima y demostrar su valentía en su viaje diario.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Tabla 9**

*Madre 9*

MADRE 9	
Análisis Descriptivo	La madre ha reconocido los sacrificios personales que ha hecho, priorizando siempre las necesidades de su hija. Ajusta su rutina diaria, madrugando y posponiendo estudios, para equilibrar trabajo, educación y el cuidado de su hija. Con metas claras, especialmente la obtención de su título universitario, demuestra una actitud positiva y confianza en sí misma para enfrentar los desafíos diarios. Aunque es madre soltera, sostiene que esto no ha afectado su desarrollo profesional y subraya la importancia de su fe en Dios en su camino.
Análisis Interpretativo	La capacidad para adaptarse a cambios revela una habilidad notable de gestión y resiliencia frente a circunstancias cambiantes en la vida de esta madre. Su demostración de autoconfianza y habilidad para equilibrar roles sugiere una seguridad sólida en su identidad como madre. La fuente de su motivación es espiritual, encontrando fortaleza en Dios para enfrentar los desafíos diarios. Reconoce cambios en su estado de ánimo, evidenciando una conciencia aguda de su evolución emocional desde que se convirtió en madre. A pesar de las adversidades, mantiene metas personales a corto y largo plazo, demostrando una visión a futuro y una perseverancia constante.

**Tabla 10***Madre 10*

MADRE 10	
Análisis Descriptivo	Esta madre ha hecho sacrificios significativos al dejar sus estudios y dedicar su tiempo personal al trabajo para atender las necesidades de sus hijas. Destaca la adaptabilidad como una habilidad crucial para afrontar los desafíos de la maternidad en solitario. A pesar de las dificultades, mantiene metas ambiciosas, como obtener un título universitario y establecer su propio negocio, siendo motivada por brindar un futuro mejor a sus hijas. En momentos de posible estigmatización y prejuicios, recurre a su fe en Dios para encontrar fortaleza. Utiliza estrategias variadas, como la oración, el ejercicio y la aceptación, para manejar el estrés y las cargas emocionales.
Análisis Interpretativo	Esta madre muestra una fuerte base espiritual como recurso fundamental de apoyo en su vida. La destacada adaptabilidad que exhibe revela una habilidad para afrontar desafíos, indicando una mentalidad flexible frente a cambios inesperados. Con metas claras a corto y largo plazo, demuestra una visión clara y una dedicación constante hacia el futuro. Su organización cuidadosa con la rutina resalta una atención meticulosa a los detalles en su vida diaria. Además, cuenta con técnicas efectivas para manejar el estrés, subrayando su compromiso con el cuidado de su bienestar emocional en medio de las responsabilidades de la maternidad soltera.

### 1.11.2. Test HTP

**Tabla 11**

*Madre 1 Test HTP*

MADRE 1	
Casa	Inseguridad, oposición, ansiedad, falta de afecto en el hogar, regresión, aislamiento.
Árbol	Dependencia, ansiedad, rigidez, fantasía, aislamiento.
Persona	Frustración, ansiedad, inmadurez, introversión, rigidez, hostilidad, conflicto sexual, aislamiento, regresión, miedos de castración, dependencia, falta de ambición, inseguridad.
Integración	El sujeto presenta como rasgos importantes: necesidad sentida de afecto y filiación, inmadurez e inseguridad. Conflictos no resueltos en su familia de origen y la familia actual, aplanamiento motivacional. Otros rasgos como ansiedad, dependencia emocional y sentimientos de culpa.

**Tabla 12**

*Madre 2 Test HTP*

MADRE 2	
Casa	Aislamiento, dependencia, inseguridad, indecisión, ansiedad
Árbol	Dependencia, inmadurez, fantasía, pérdida de control, suspicacia



Persona	Ansiedad, violencia, inseguridad, aislamiento, regresión, paranoia, conflicto de identificación del género, agresión, conflicto sexual, pérdida de autonomía, inmadurez
Integración	Se evidencia una complejidad emocional en la persona evaluada. Se observan temas recurrentes como aislamiento, dependencia, inseguridad, ansiedad y conflictos internos. La falta de control y el uso de la fantasía como mecanismo de afrontamiento también se destacan.

**Tabla 13**

*Madre 3 Test HTP*

MADRE 3	
Casa	Ansiedad, tensión, exhibicionismo, aislamiento, tensión extrema en el hogar, indecisión, reticencia.
Árbol	Sentimientos de inferioridad, tensión, ansiedad, inseguridad, aislamiento, regresión, fantasía, inmadurez, dependencia.
Persona	Ansiedad, hostilidad, conflicto sexual, inmadurez, culpa, aislamiento, tensión, dependencia, miedos de castración,
Integración	Sugiere la presencia de diversas preocupaciones emocionales y de personalidad en la persona evaluada. Se observan indicios de ansiedad, tensión y culpa. Estos elementos apuntan a una compleja gama de experiencias emocionales y relaciones interpersonales.

**Tabla 14***Madre 4 Test HTP*

MADRE 4	
Casa	Miedo, inseguridad, defensividad, aislamiento, dependencia, tensión, ambiente restrictivo.
Árbol	Inmadurez, dependencia, indecisión, tendencias agresivas, compensación, fantasía.
Persona	Aislamiento, rigidez, ansiedad, fantasía, miedo de castración.
Integración	La Persona refleja aislamiento, ansiedad y rigidez. Destaca complejas dinámicas interpersonales, indicando posibles conflictos y mecanismos de afrontamiento.

**Tabla 15***Madre 5 Test HTP*

MADRE 5	
Casa	Aislamiento, ansiedad, inseguridad, tensión extrema en el hogar, indecisión.
Árbol	Tensión, indecisión, ansiedad, fantasía, aislamiento.
Persona	Inseguridad, aislamiento, regresión, sentimientos de inadecuación, afecto inapropiado, indecisión, inmadurez.
Integración	Se evidencia la presencia de tensiones extremas en el hogar, así como la regresión e inmadurez se indican desafíos emocionales y psicológicos que podrían estar afectando de manera integral la experiencia emocional y psicológica en estos ámbitos.

**Tabla 16***Madre 6 Test HTP*

MADRE 6	
Casa	Rigidez, indecisión, aislamiento, inseguridad.
Árbol	Frustración, ansiedad, necesidad de seguridad, fantasía.
Persona	Sentimiento de inadecuación, insatisfacción consigo mismo, tensión, ansiedad, inmadurez, dependencia, hostilidad.
Integración	Se destacan temas como la inseguridad, la ansiedad, la indecisión, el aislamiento y la insatisfacción consigo mismo. La presencia de hostilidad, dependencia, rigidez, y la combinación de tensión e inmadurez en el ámbito personal añade complejidad a la experiencia emocional general.

**Tabla 17***Madre 7 Test HTP*

MADRE 7	
Casa	Inseguridad, aislamiento, regresión, ansiedad, tensión, rigidez, necesidad de seguridad, dependencia.
Árbol	Tensión, ansiedad, compensación, fantasía, dependencia, regresión.
Persona	Rigidez, tensión, conflicto sexual, acting out, regresión, inseguridad, aislamiento, ambición.
Integración	La integración de los resultados señala patrones comunes de inseguridad, aislamiento y regresión. La ansiedad y la tensión son

	elementos compartidos. En conjunto, esta integración revela una red compleja de experiencias emocionales y psicológicas, proporcionando una visión más completa de los desafíos que podrían estar afectando tanto el entorno doméstico como la esfera personal.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Tabla 18**

*Madre 8 Test HTP*

MADRE 8	
Casa	Aislamiento, inaccesibilidad, regresión, perturbación emocional, indecisión, inseguridad.
Árbol	Indecisión, miedo, inseguridad, yo débil, compensación, esquizoide, pérdida de control.
Persona	Inseguridad, ansiedad, perturbación sexual, aislamiento, regresión, culpa, inadecuación.
Integración	En resumen, la integración de los resultados revela patrones emocionales y psicológicos compartidos en los tres contextos: aislamiento, inseguridad y regresión. También se presenta una perturbación emocional, la compensación y la pérdida de control.

**Tabla 19**

*Madre 9 Test HTP*

MADRE 9	
Casa	Tensión, ansiedad, aislamiento, regresión.

Árbol	Culpa, fantasía, inseguridad, regresión, ansiedad, dependencia, inmadurez.
Persona	Frustración, inseguridad, aislamiento, regresión, inmadurez.
Integración	Se evidencia una carga emocional significativa con elementos como tensión, ansiedad y aislamiento. La regresión, que sugiere un retorno a estados emocionales anteriores, también es un patrón común.

**Tabla 20**

*Madre 10 Test HTP*

MADRE 10	
Casa	Tensión, ansiedad, regresión, aislamiento, defensividad, inseguridad, falta de afecto en el hogar.
Árbol	Tensión, ansiedad, posible agresividad, necesidad de seguridad, compensación, esquizoide, fantasía, grandiosidad, aislamiento, dependencia, regresión, trauma.
Persona	Tensión, ansiedad, agresividad, fantasía, regresión, tendencias infantiles, inmadurez, impulsividad, dependencia.
Integración	La tensión, ansiedad y regresión son comunes en los tres contextos, indicando un ambiente emocional. Aislamiento y dependencia son aspectos recurrentes. Elementos específicos, como fantasía, grandiosidad, inmadurez e impulsividad, añaden matices a la comprensión general.

### 1.11.3. Test GHQ-12

**Tabla 21**

*Test GHQ-12*

Madre	Puntuación	Interpretación
1	23	Posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional.
2	21	Posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional.
3	36	Posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional.
4	14	Posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional.
5	19	Posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional.
6	8	No hay posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional
7	17	Posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional.
8	11	No hay posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional
9	19	Posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional.
10	23	Posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional.

### 1.12. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

- **ENTREVISTA**

Estos análisis muestran la diversidad de experiencias y estrategias de afrontamiento entre las madres solteras. Aunque enfrentan desafíos similares, como la soledad y la estigmatización, cada una muestra resiliencia y determinación en su camino. Destacan la importancia de la adaptabilidad, el autocuidado y el apoyo comunitario para sobrellevar la maternidad soltera. En

conjunto, resaltan la necesidad de abordar las diferentes necesidades emocionales y sociales de estas mujeres para garantizar su bienestar y el de sus hijos. (Anexo 3)

- **HTP**

El análisis revela una serie de patrones y desafíos comunes que atraviesan sus experiencias emocionales y psicológicas. En general, estas mujeres enfrentan sentimientos de aislamiento, dependencia emocional e inseguridad, junto con ansiedad y tensión debido a la sobrecarga de responsabilidades. Se observa una tendencia hacia la inmadurez emocional y la regresión en algunos casos, así como el recurso a la fantasía como mecanismo de afrontamiento. Además, se destacan los conflictos internos y las dinámicas familiares complejas presentes en los hogares monoparentales. A pesar de estos desafíos, las madres muestran una notable determinación y resiliencia para cuidar de sus hijos, subrayando la importancia del apoyo emocional y el autocuidado en su camino hacia el bienestar emocional y psicológico. (Anexo 4)

- **GHQ-12**

Este test nos da a conocer que 8 de 10 mujeres a las que se aplicó el test tienen posibilidad de que sea tengan afectaciones emocionales no psicóticas. De acuerdo con la naturaleza del Test, es altamente probable que estas afectaciones tengan una naturaleza relacionada con la depresión, la ansiedad y la disfunción social, relacionando también al test con factores de autoestima y estrés. (Anexo 5)

## **CAPÍTULO II**

### **2.1. JUSTIFICACIÓN**

La maternidad en sí misma es un proceso que conlleva diversos desafíos emocionales y psicológicos. Sin embargo, cuando se trata de madres solteras de entre 20 y 35 años que asumen la jefatura de un hogar monoparental, estas afectaciones pueden intensificarse considerablemente

debido a las presiones y responsabilidades adicionales que enfrentan. Es por ello que resulta relevante desarrollar un proyecto de investigación enfocado en este grupo específico dentro del sector de Bartolomé de las Casas, en el barrio La Primavera, en la ciudad de Quito, durante el periodo de mayo a diciembre del 2023.

En las últimas décadas, ha aumentado el interés por investigar los hogares liderados por mujeres debido a su configuración única y los desafíos que enfrentan en respuesta a los cambios en la sociedad actual.

Esto se puede corroborar fácilmente al examinar la vasta cantidad de investigaciones científicas publicadas sobre este tema, especialmente en la región de Latinoamérica durante finales del siglo XX y principios del XXI (Ariza & de Oliveira, 2008; Colón, 2003; Gindling & Oviedo, 2008; Zabala, 2009). Este estudio se ha enfocado principalmente en identificar los factores más relevantes que podrían explicar el aumento de este fenómeno, el cual, según Ariza y de Oliveira (2008), "podría ser más resultado de una decisión individual que de una presión social o familiar" (p. 29). De hecho, en Latinoamérica, el número de hogares encabezados por mujeres aumentó aproximadamente desde los años noventa hasta representar actualmente entre una cuarta y una tercera parte de los hogares, coincidiendo con la alta incidencia de pobreza e indigencia (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2005, p. 25). En México, los hogares con jefatura femenina ya representaban el 27.2% en 2014 y aumentaron al 28.5% en el año siguiente (INEGI, 2018).

En Ecuador, según la definición del INEC, el jefe de hogar es aquella persona que, siendo un residente habitual, es reconocida por los demás miembros del hogar como la figura líder, ya sea debido a una mayor responsabilidad en las decisiones familiares, su prestigio, su relación familiar o de parentesco, por motivos económicos, o por tradiciones culturales (INEC, 2013).



Durante el año 2018, los hogares con una figura femenina al mando representaron el 20%. En las zonas rurales, esta cifra ascendió al 24%, según los datos recabados por la Encuesta Nacional de Empleo y Desempleo y Subempleo (ENEMDU), la investigación llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en 2018.

A través de investigaciones de campo y las entrevistas realizadas en el lugar, se buscará obtener datos precisos y significativos sobre las situaciones individuales de estas madres, las tensiones que experimentan, así como las limitaciones y necesidades que afrontan en su día a día. Esto permitirá obtener una visión más profunda de sus preocupaciones y desafíos emocionales específicos.

La investigación se centrará en áreas como el estrés, la ansiedad, la autoestima, la resiliencia y la percepción del apoyo social. Al comprender las principales fuentes de afectación psicológica y emocional, se podrán diseñar programas y estrategias efectivas que brinden apoyo adecuado a las madres solteras del sector.

Basándonos en los descubrimientos de la investigación, se implementarán planes de acción personalizados que abarcarán terapias de apoyo emocional, talleres de desarrollo personal, asesoramiento sobre manejo del estrés y técnicas para fortalecer la autoestima. Asimismo, se promoverá la creación de redes de apoyo entre las madres solteras del vecindario, fomentando la solidaridad y el intercambio de experiencias para crear un entorno de apoyo y comprensión.

Además, el proyecto buscará colaborar con instituciones locales y organizaciones sin fines de lucro para facilitar el acceso a recursos educativos y laborales que puedan mejorar la calidad de vida de estas madres y, al mismo tiempo, proporcionar un entorno de crianza y familiar más favorable para sus hijos.

En conclusión, este proyecto de investigación y apoyo para madres solteras del sector de Bartolomé de las Casas en el barrio La Primavera, Quito, es vital para abordar las afectaciones psicológicas y emocionales que enfrentan estas mujeres valientes y resilientes. Al brindarles soluciones y planes de acción adecuados, se busca promover su bienestar y el de sus hijos, fortaleciendo así el tejido social de la comunidad y contribuyendo a un futuro más prometedor para todos los involucrados.

## **2.2. CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS**

Para el proyecto en cuestión, se busca ayudar a madres solteras de los 20 a los 35 años por asumir la jefatura en un hogar monoparental mejorar su calidad de vida, contribuir a la estructuración de proyectos de vida y el establecimiento metas a mediano y largo plazo, dentro el sector de Bartolomé de las casas en el barrio La Primavera en la ciudad de Quito. Con esto, se ayuda indirectamente también a todos los hijos, pues a estos depender directamente de su madre y siendo esta la cabeza de hogar, existirá un ambiente de crecimiento más saludable para ellos, así como el apoyo de parte de sus madres para que ellos también puedan mejorar posteriormente su proyecto de vida.

A mediano y largo plazo, se aspira a que esto permita a las madres acceder a mejores oportunidades, tanto académicas y educativas como laborales, y con esto, darle acceso a sus hijos a estas posibilidades, mejorando de esta forma su calidad de vida, lo que invariablemente generará una disminución en los índices de pobreza del sector, y en consecuencia, también los índices de delincuencia también bajarían, lo que inevitablemente produciría una sensación de mejora y bienestar en los habitantes del Barrio La Primavera.

### **2.3. INTERPRETACIÓN**

La interpretación de los resultados obtenidos mediante diversas herramientas de evaluación proporciona una comprensión integral de las experiencias y desafíos enfrentados por las madres solteras en hogares monoparentales.

Los análisis de las entrevistas revelan una diversidad de experiencias y estrategias de afrontamiento entre las madres solteras, a pesar de enfrentar desafíos similares como la soledad y la estigmatización. Cada una muestra resiliencia y determinación en su trayectoria, destacando la importancia de la adaptabilidad, el autocuidado y el apoyo comunitario para su bienestar emocional y social.

En relación con el análisis del Test de la Casa-Árbol-Persona (HTP), se identifican patrones y desafíos comunes que atraviesan las experiencias emocionales y psicológicas de estas mujeres. Se observa la presencia de sentimientos de aislamiento, dependencia emocional e inseguridad, junto con ansiedad y tensión debido a la sobrecarga de responsabilidades. Además, se evidencia la inmadurez emocional y la regresión en algunos casos, así como el recurso a la fantasía como mecanismo de afrontamiento. Se resalta la complejidad de las dinámicas familiares y los conflictos internos en los hogares monoparentales, aunque las madres muestran determinación y resiliencia para cuidar de sus hijos.

El análisis del Cuestionario de Salud General (GHQ-12) revela que el 80% de las mujeres evaluadas podrían estar experimentando afectaciones emocionales, subrayando la necesidad de abordar sus necesidades emocionales y sociales y proporcionarles recursos y apoyo para su bienestar emocional y psicológico.

En conjunto, estos hallazgos resaltan la importancia de implementar intervenciones y programas específicos dirigidos a las madres solteras en hogares monoparentales para mejorar su

calidad de vida, fortalecer sus capacidades de afrontamiento y promover su bienestar emocional y psicológico, así como el de sus hijos.

#### **2.4. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE**

Con la ayuda del presente proyecto de investigación, pudimos conocer las diversas realidades de un grupo de madres solteras y su diario vivir criando a sus hijos. Por medio de diferentes test y entrevistas, se pudo evidenciar sus realidades y diversas problemáticas a las que podrían encontrarse sometidas, y por medio de estas herramientas, se podrían destacar los aspectos más positivos y negativos de su condición:

##### **Positivos**

- Gran capacidad de resiliencia y adaptación ante las diversas circunstancias que deben afrontar.
- Excelente capacidad organizativa para distribuir su tiempo y sus espacios para convivir con sus hijos y llevar adelante su vida

##### **Negativos**

- Ausencia de metas personales
- Ansiedad y frustración generalizadas
- Fuertes niveles de estrés

Ante los resultados obtenidos, es pertinente destacar que se logró alcanzar los objetivos propuestos al iniciar el proyecto, determinando las posibles afectaciones sufridas por las madres investigadas. Cabe destacar además la importancia de proyectos de esta naturaleza que nos ayuden a visibilizar a un sector de la sociedad que es muchas veces marginado tanto por el estado como por la academia que prioriza sus esfuerzos en investigaciones de otra índole.

Desde el punto de vista académico, este proyecto le ha permitido al estudiante el sensibilizarse con realidades que no le son necesariamente propias, acercándose más a la realidad de miles de mujeres en este país que no cuentan con el apoyo ni las oportunidades para salir

adelante y que, por el contrario, viven al día. Reforzando así habilidades investigativas, diagnósticas e interventivas; y el sistema de conocimientos de algunas materias recibidas durante la formación de pregrado ejemplo: Políticas públicas, Psicología Social, Psicología Clínica, Técnicas e Instrumento de Evaluación entre otras.

Así mismo, ha reforzado de una manera más realista la aplicación e interpretación de diversos instrumentos psicométricos, desarrollando de esta forma habilidades profesionales al momento de decidir cómo y cuándo ocupar cada uno de ellos. Para finalizar, este proyecto ha permitido que el estudiante tenga un mejor criterio a la hora de realizar el tratamiento y clasificación de los datos obtenidos de las entrevistas en campo, permitiéndole hacer análisis más precisos y técnicos, dando mayor profesionalismo a este y posteriores estudios que pudiera realizar.

## **2.5. CONCLUSIONES**

- Las principales afectaciones y / o síntomas que experimentan las madres solteras se manifiestan principalmente como: ansiedad, estrés, aislamiento y sentimientos de soledad y de culpa. Estas afectaciones psicológicas emergen como consecuencia de la responsabilidad de criar a sus hijos sin la presencia de una figura paterna de apoyo, lo que puede incidir en la esfera emocional y relacional de las madres.
- El proyecto de vida de estas madres experimenta una transformación significativa tras la llegada de sus hijos, ya que está predominantemente dirigido hacia la crianza y cuidado de estos, relegando a un segundo plano metas sociales, laborales o académicas y de realización personal. Este cambio en la perspectiva futura se

sustenta en una dedicación exclusiva al ámbito familiar, donde las tendencias actualizantes se configuran en función de las demandas parentales.

- Para la mayoría de los sujetos en estudio, la maternidad y en específico la crianza de los hijos no solo se convierte en una faceta de su existencia, sino que se erige como el núcleo central del sentido de su vida, lo que a menudo resulta en la relegación de sus necesidades personales en favor de su papel maternal. En este proceso, la identidad de la madre se fusiona de manera significativa con su función de cuidadora, eclipsando otras dimensiones de su vida.
- La pobre estructuración de metas a corto, mediano y largo plazo de estas madres puede tener repercusiones en el desarrollo de oportunidades laborales, personales y sociales; lo que potencialmente conduce a un aplanamiento motivacional, pobreza en las expectativas de vida, así como la calidad de vida.
- Las madres solteras implementan estrategias de afrontamiento primordialmente centradas en la organización, la planificación temporal y la exploración de alternativas para el sustento económico. Además, recurren a la sororidad y el respaldo comunitario como recursos psicosociales que facilitan la crianza exitosa de sus hijos. Estas estrategias no solo aluden a la gestión pragmática de desafíos cotidianos, sino también a la construcción de redes de apoyo emocional y social en su entorno.
- La configuración subjetiva del ser mujer y ser madre de la totalidad de la muestra en estudio, está permeada por los estereotipos de género construidos socialmente en torno al rol de mujer y al rol de madre; con lo cual se sigue perpetuando modos

de ser y hacer que ponen en desventaja a la figura femenina en comparación con sus pares masculinos.

## **2.6. RECOMENDACIONES**

- En ámbitos educativos, es recomendable visibilizar de mejor manera a este grupo vulnerable. La implementación de asignaturas con un enfoque social más pragmático permitiría a los estudiantes conocer estas realidades de una forma más práctica y cercana, reforzando así lo aprendido en las aulas.
- Se recomienda la implementación de campañas de concientización por parte de las instancias gubernamentales que ayuden a sensibilizar a la población de las dificultades que afronta este grupo, evitando así su discriminación y estigmatización por su condición de ser madres solteras.
- Se recomienda también la implementación de programas laborales por parte del aparato gubernamental, que faciliten el acceso y las oportunidades a estos grupos poblacionales al mundo laboral, lo que les permitirá tener mejor formación para competir e insertarse en este mercado brindándoles así una mejor calidad de vida.
- Para las madres solteras, es recomendable la búsqueda de apoyo psicológico que les permita gestionar y solventar las situaciones a las que se enfrentan diariamente, pues esto mejorará notablemente su salud mental, las relaciones con los otros- especialmente con sus hijos e hijas- y, por consiguiente, su calidad de vida.
- Para la comunidad del sector “Bartolomé de las Casas”, es recomendable solicitar la intervención estatal por medio de la mejora y ampliación en las guarderías de acceso público, pues esto daría una mayor facilidad a las madres de buscar mejores

oportunidades, así como una mayor confianza a la hora de dejar a sus hijos en estos espacios.



## BIBLIOGRAFÍA

Acosta, F. (2001). Jefatura de hogar femenina y bienestar familiar: resultados de la investigación empírica. *Papeles de Población*, 7(28).  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11202803>

Ariza, M., & de Oliveira, O. (2008). Familias, pobreza y desigualdad social en Latinoamérica: una mirada comparativa. *Revista Latinoamericana de Población*, 1(2), 73–98.

<https://www.redalyc.org/pdf/3238/323827302004.pdf>

Asamblea Constituyente del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Montecristi.

Boyer, Y. (2020). *BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTE EN FAMILIAS MONOPARENTALES*. Obtenido de BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTE EN FAMILIAS MONOPARENTALES:  
[https://www.researchgate.net/profile/Albano-Alexander-Rojas-Britto-2/publication/359054994\\_SUMINISTRAR\\_ACCESO\\_A\\_ENERGIA\\_SOLAR\\_RENOVABLE\\_Y\\_LIMPIA\\_PARA\\_LA\\_EMPRESA\\_CERPOLL\\_EN\\_VILLA\\_RICA\\_MUNICIPIO\\_DE\\_CAND ELARIA\\_VALLE\\_DEL\\_CAUCA/links/62257fe49f7b324634150254/S](https://www.researchgate.net/profile/Albano-Alexander-Rojas-Britto-2/publication/359054994_SUMINISTRAR_ACCESO_A_ENERGIA_SOLAR_RENOVABLE_Y_LIMPIA_PARA_LA_EMPRESA_CERPOLL_EN_VILLA_RICA_MUNICIPIO_DE_CAND ELARIA_VALLE_DEL_CAUCA/links/62257fe49f7b324634150254/S)

Briones, D. (24 de Mayo de 2021). *La familia monoparental y su incidencia en el rendimiento escolar*. Obtenido de La familia monoparental y su incidencia en el rendimiento escolar: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/3416/6783>

Cuenca, S. (28 de Agosto de 2015). *FORTALECIMIENTO DE AUTOESTIMA PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO EDUCATIVO ALFONSO R. TROYA DE LA CIUDAD DE AMBATO, PARROQUIA HUACHI LORETO*. Obtenido de FORTALECIMIENTO DE AUTOESTIMA PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO EDUCATIVO ALFONSO R. TROYA DE LA CIUDAD DE AMBATO, PARROQUIA HUACHI LORETO:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/12640>

Flaquer, L. (s.f.). *Las funciones sociales de la familia*. Obtenido de <https://www.researchgate.net/profile/Lluis->

Flaquer/publication/270684327\_Las\_funciones\_sociales\_de\_la\_familia/links/54b25dba0cf220c63cd14146/Las-funciones-sociales-de-la-familia.pdf

Fornara, M. (1 de Febrero de 2017). *Vida en familia y no en albergues*. Obtenido de Vida en familia y no en albergues: <https://www.unicef.org/peru/historias/vida-en-familia-y-no-en-albergues#:~:text=La%20familia%2C%20entendida%20como%20el,forma%20parte%20de%20nuestra%20historia>.

García, I., & Martínez, R. (Marzo de 2018). *Familias monoparentales femeninas y su incidencia en el ciclo de vida familiar de los hijos/as n edad escolar del Patronato San José del distrito Metropolitano de Quito, Provincia de Pichincha*. Obtenido de Familias monoparentales femeninas y su incidencia en el ciclo de vida familiar de los hijos/as n edad escolar del Patronato San José del distrito Metropolitano de Quito, Provincia de Pichincha: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27455>

Google Maps. (25 de Junio de 2021). *Google Maps*. Obtenido de <https://www.google.com.ec/maps/@-0.1838757,-78.5113767,1711m/data=!3m1!1e3?entry=ttu>

Mayorga, J. (Abril de 2019). *FAMILIA MONOPARENTAL Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO*. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo. Obtenido de FAMILIA MONOPARENTAL Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6258/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000130.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Molina, F. (2022). *El desempleo en madres solteras del sector de nuevo Milagro y la incidencia en los niveles de ansiedad*. Obtenido de El desempleo en madres solteras del sector de nuevo Milagro y la incidencia en los niveles de ansiedad: <http://repositorio.unemi.edu.ec//handle/123456789/6436>

Rodríguez, R. (2022). *La Subjetividad Del Impuesto Sobre La Renta de Las Personas Físicas En Las Comunidades Autónomas de Régimen Común*. Obtenido de La Subjetividad Del Impuesto Sobre La Renta de Las Personas Físicas En Las Comunidades Autónomas de Régimen Común: <https://doi.org/10.2307/j.ctv2hdrf17.6>

Roizblatt, A., Leiva, V., & Maida, A. M. (12 de Octubre de 2017). *Separación o divorcio de los padres. Consecuencias en los hijos y recomendaciones a los padres y peditras*. Obtenido de Separación o divorcio de los padres. Consecuencias en los hijos y recomendaciones a los padres y peditras: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062018000200166&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062018000200166&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

Romero, E. (8 de Octubre de 2019). *La feminización de la pobreza en las madres jefas de familia en Ecuador*. Obtenido de La feminización de la pobreza en las madres jefas de familia en Ecuador: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistacyp/article/view/10208/10150>

Sánchez, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. Obtenido de: <https://www.edumargen.org/docs/2018/curso44/intro/apunte04.pdf>

Rodríguez del Toro, V. (2003). Una mirada a las mujeres jefas de Familia: Reto para las psicólogas y psicólogos. San Juan de Puerto Rico: Universidad Interamericana San Juan.

Rodríguez, C., & Luengo, T. (2003). Un análisis del concepto de familia monoparental a partir de una investigación sobre núcleos familiares monoparentales. Valladolid: Universidad de Valladolid. Obtenido de Un análisis del concepto de familia monoparental a partir de una investigación sobre núcleos familiares monoparentales.

Universidad de la Habana (2017). Guía de Estudio Facultad de Psicología Universidad de la Habana. Psicología de la Familia.

Vargas, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. Lima: Revista médica FAMED.

BILBAO, A.(2000).Suficiencia investigadora : Percepción de crisis y tipología Familiar. U.Deusto.

LEVI-STRAUSS (1949). Estructures Elementaires de la Parente. Puf. Paris,

FREUD, S. (1923). Das Ich und das Es. Vol.VI. Internationales Psychoanalytischer Verlag. Vie.

OXFAM (s,f). Justicia de género y derecho de las mujeres. Obtenido de: <https://www.oxfam.org/es/que-hacemos/temas/justicia-de-genero-y-derechos-de-las-mujeres>

PEREZ, B. 1997. Influencia del rol tradicional femenino en la sintomatología ansiosa en una muestra de mujeres adultas. Universidad de Valencia. Anales de psicología, 1997, vol 13 n° 2, 155-161. Servicio de publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia, España. Obtenido de ([http://www.um.es/analesp/v13/v13\\_2/07-13-2.pdf](http://www.um.es/analesp/v13/v13_2/07-13-2.pdf))

Silva y Loreto (2004). Empoderamiento: Proceso, Nivel y Contexto. Obtenido de:  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282004000200003](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282004000200003)

27.VALENZUELA, Meet al1994. De mujer sola a jefa de hogar. Género, pobreza y políticas públicas. SERNAM. N° pag: 470. Pag 116

REVISTA OCCIDENTE, 2000. Ser madre jefa de hogar y trabajadora informal.  
([www.revistaoccidente.cl/374/reportajes/madre](http://www.revistaoccidente.cl/374/reportajes/madre))

## ANEXOS

### 4.1. ANEXO 1: GUÍA DE ENTREVISTA

1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?
2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?
3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?
4. ¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?
5. ¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?
6. ¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?
7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?
8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?
9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?
10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?
11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?

12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?
13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?
14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?
15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?
16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?
17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?
18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?
19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?
20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?
21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?

## 4.2. ANEXO 2: TEST GHQ-12



### GHQ-12

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.



8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?
- 0. Más capaz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos capaz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?
- 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?
- 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?
- 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?
- 0. Más feliz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos feliz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos feliz que lo habitual.





### **General Health Questionnaire - 12 (GHQ-12)**

Referencia original: Goldberg, D., & Williams, P., (1988) *A user's guide to the General Health Questionnaire*. NFER-Nelson, Windsor, UK.

Validación en Colombia: Ruiz, F.J., García-Beltrán, D.M., & Suárez-Falcón, J.C. (2017). General Health Questionnaire-12 validity in Colombia and factorial equivalence between clinical and nonclinical participants. *Psychiatry Research*, 256, 53-58.

Modo de corrección: Se suman las puntuaciones en cada uno de los ítems.

Interpretación: a mayor puntuación, mayor grado de sintomatología emocional. El GHQ-12 es una prueba de filtrado de salud mental. Puntuaciones de 12 o superiores indican la posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno emocional. En tal caso, se recomendaría realizar una evaluación clínica pormenorizada.

### 4.3. ANEXO 3: MODELO DE DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

#### INFORMADO

##### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: ....., de ..... años de edad y con cédula de identidad número:  
.....

Manifiesto que he hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado:

*“Estudio de las afectaciones psicológicas en madres solteras por asumir la jefatura en un hogar monoparental, pertenecientes al sector de Bartolomé de las Casas del barrio La Primavera en la ciudad de Quito de mayo a diciembre del 2023”*

He sido también informada de que mis datos personales serán protegidos.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

.....

Firma de la participante

#### 4.4. ANEXO 4: TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Madre 1

1. **¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Pues ha sido un poquito difícil manejar mis emociones y las de mis hijos, es difícil entenderlos y que una se queda sola con la responsabilidad que conlleva criar a niños, sobre todo varones porque es más fuerte, me siento sola, antes ellos y yo teníamos contacto con una figura masculina como era su padre y ahora todo lo tengo que hacer yo.

2. **¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Creo que al empeño que yo le pongo para vender, creo que en eso siempre he sido buena para vender cualquier cosa y se me hace muy fácil salir a vender y hacer dinero.

3. **¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

No dormir bien, cuando atiendo el negocio, pasar hasta dos días sin dormir por hacer pedidos de las tortas, de ahí tener que atender a mis hijos.

4. **¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

No, para nada

5. **¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

No tomarme las cosas a pecho, pienso que todo va a pasar, yo tengo como una ley de vida: todo pasa, yo ahorita puedo estar muy feliz, pero después se pasa y estoy triste o al revés, son situaciones de constancia que uno tiene que aprender a llevar de la mejor manera y ya, pero,

si uno se aferra a que todos los días van a ser malos, yo lo que hago es llorar una horita todos los días sin importar que esté bien o mal para poder desahogarme y seguir como si no hubiera pasado nada.

**6. ¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Muchos, todos en realidad antes tenía por lo menos ayuda del papá en ciertas cosas mientras yo trabajaba o hacía mis cosas y ahora tengo que estar pendiente todo el día de ellos y llevarlos conmigo a donde vaya, me ha tocado estar más al pendiente de ellos, estar sola en los hospitales cuando les pasa algo.

**7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

Sí, el estudio ya no pude seguir estudiando desde que tuve a mis hijos y tuve que empezar a trabajar en lo que sea para tener dinero para pañales, ropa y todo lo que necesitan.

**8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

Volver a estudiar, pero por el momento no lo veo cercano, prefiero no hacerme ilusiones y solo vivir el presente porque esas ilusiones después cuando no se cumplen me puede llegar a afectar.

**9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

Realmente no me importa lo que digan las otras personas, son cosas mías los demás no me están manteniendo a mis hijos como para que puedan opinar.

**10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

Si claro al cien por ciento, porque toca estar siempre pendientes de los niños, a veces se enferman y toca dejar aún lado todo para poder atenderlos.

**11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Tomando un día a la vez y cometiendo muchos errores en el camino creo que en un sesenta por ciento.

**12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

En realidad, no me queda tiempo para mí misma, pero donde vivo se me facilita un poco dejarlos al cuidado de una vecina que me ayuda cuando salgo a ganarme mi dinero y es el único tiempo en que estoy despegada de ellos y me compro alguna cosa que me guste en el camino.

**13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Mis niños y la enfermedad que tiene uno de ellos, tiene epilepsia es como que no me deja tomar una pausa del trabajo porque en cualquier momento le pueden dar los ataques y toca gastar en las medicinas.

**14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

No hay algo certero en mi futuro, pero quisiera que mis hijos puedan estudiar en un buen colegio y entren a la universidad y puedan valerse por sí mismos.

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Llorar una hora al día, es efectivo mira cuando ya se acabe el día usted se sienta y llora incluso hasta con cronómetro y se lleva la cara y ya, uno descansa.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Sí con mis vecinas.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

No lo sé porque hay veces en las que le da a uno la ansiedad por ejemplo cuando se portan muy mal y uno debe controlarse para no pegarles o gritarles, es un poco difícil, a mi me funciona lavarme la cara con agua fría para relajarme.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Sí, antes era más risueña y ahora soy como un poco más amargada por las circunstancias en las que una se convierte en mamá paso más estresada

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

Sí pero no lo he puesto en práctica.

**20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?**

No, porque sé que yo puedo con todo.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

Que todo pasa, ellos ahorita son niños, pero en algún momento van a crecer y que todo lo que uno les enseñó y trabajó por ellos se va a ver reflejado en la persona que van a llegar a ser y que tratemos de criar personas útiles para la sociedad que aporte.

Madre 2

**1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera y cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Cuando me enteré de que estaba embarazada, me fui de la casa donde vivía en Guayaquil con mi pareja de ese momento porque no quería que le diera mala vida a mi hija también. Él tomaba mucho y cuando tomaba me pegaba, y aunque pensé que iba a cambiar, solo se fue haciendo peor con el tiempo, por eso mejor me vine a vivir acá. Para mantener a mis hijas ahora cocino en la casa y salgo a vender a la calle cualquier cosita que preparo y con eso me mantengo.

**2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Trabando en la venta de comida es lo único que me ha ayudado.

**3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

Claro, una tiene que sacrificarse por los hijos. El salir de la casa fue algo que en principio vi como un sacrificio, pero que pienso que a largo plazo me ayudó a salir del ciclo de violencia en el que vivía con mi ex pareja. También había momentos en que tuve que renunciar a mis propias necesidades y deseos para priorizar las de mi hija. Puede ser difícil equilibrar el trabajo y

el tiempo con ella, pero siempre trato de estar ahí cuando me necesite para ayudarla con sus cositas de la escuela o cuando tiene algún problema.

**4. ¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

Si, una temporada si me dieron el bono, pero ya después de un tiempo me quitaron.

**5. ¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

La habilidad de no rendirme ante las adversidades poder ser una luchadora por querer ver a mis hijas bien y darles lo que ellas puedan llegar a necesitar.

**6. ¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

El cambio más importante es que dejé de pensar en mi en primer lugar. Usted sabe que una cuando no tiene responsabilidades le gusta andar arregladita, ponerse guapa, dormir bien, comer bien, y todas esas son cositas que pasan a segundo plano cuando uno tiene que hacerse cargo de alguien más, a la final, si una fuera solita como sea puede aguantar hambre, pero uno no quiere que los hijos pasen por eso. Una cuando pasa por esto tiene que ver la forma de hacerse fuerte, sobre todo cuando no tiene nadie más que la ayude o vea por una.

**7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

No porque no tenía metas claras antes siempre he vivido solo en el presente.



**8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

A corto plazo, lo que quiero es ahorrar algo de plata para poder seguir pagándoles la educación a mis hijas, comprarle los útiles que necesiten y ver que ellas tengan las oportunidades que por el motivo que fuera, yo no pude tener. Creo que sería eso, y viéndolo más a futuro, pues igual, ver que a mis hijas le vayan bien, que se prepare y que salga adelante para que luego pueda ayudarme a salir adelante a mí también. Ellas son mi motivación, es por ellas que yo hago todo lo que hago, y cuando miro a mis niñas, quiero darles todo lo que yo quizá no pude tener.

**9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

Una sabe lo que vale, es por eso que los comentarios que pueda hacer gente que nunca ha estado en los zapatos ni en la situación de una no me llegan ni me molestan en lo más mínimo. Toda esa gente que piensa que un vale menos porque tiene un hijo es gente que no sacrifica nada y no haría ni la mitad de las cosas que hace una por sacar adelante la vida de los hijos y la de una, por eso son opiniones que no me importan.

**10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

No tenía pensado nada en lo profesional así que se podría decir que no.

**11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Trato de hablar mucho con mis hijas, de enseñarle y explicarle cosas que a mí en su momento nadie me enseñó, quiero que aprenda que su valor no depende de un hombre, que

entiendan que quizá a diferencia de mí, ellas siempre van a tener a su mamá a su lado para cuidarlas, y también que aprendan el valor del trabajo y el estudio, porque solo con esas cosas ella va a poder salir adelante.

**12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

En este punto, creo que lo más importante es tener horarios para todo, aparte de que mis niñas me ayudan cuando se me cargan las labores en la casa. A veces cuando terminamos de hacer sus tareas ellas me ayudan en la cocina para luego poder descansar juntas durmiendo o viendo alguna película en la televisión, y mientras ellas está en la escuela yo salgo a trabajar para juntar dinero.

**13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Mi Dios bendito que me despierta todos los días y mis hijas que me sostienen para seguir adelante, esas son mis principales motivaciones y bendiciones a la hora de enfrentarme a las adversidades.

**14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

Yo tengo fe de que, con la bendición de Dios, voy a lograr salir adelante y sacarles adelante a mis niñas. Lo importante es que ellas son inteligentes y les gusta estudiar, tengo la esperanza de que cuando ya estén más grandecitas se consigan una beca y logren estudiar alguna carrera para que no dependan de nadie.

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Cuando siento que ya no puedo con lo que me viene encima, me gusta orar y pensar que Dios siempre está ahí conmigo, él me cuida a mí y a mis hijas, y me gusta orar para acordarme de que nunca me ha abandonado y siempre me ha ayudado cuando me he sentido más deprimida y sola.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

No cuento con eso.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

Cuando decidí irme de la casa fue lo más complicado, porque no sabía a donde ir. Tenía miedo de que mi ex pareja me encuentre y me haga algo peor por irme, pero dando gracias a Dios me crucé con algunas personas buenas que me fueron ayudando.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Claro, eso siempre. Cuando tomé la decisión de irme, supe que tenía que hacerme responsable de mi hija yo solita por mi cuenta, y eso fue un cambio tremendo, la idea de buscar el sustento y mantener no solo a una, sino a dos personas a una la cambian, en algunas cosas para bien y en otras no tanto, pero todo le termina enseñando algo a una.

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

No sé qué tan bueno pueda llegar a ser ese tipo de ayuda, por el momento no puedo costearlo.

**20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?**

Todo lo contrario. Como le contaba antes, cuando decidí irme, sabía a lo que me estaba enfrentando, y eso no es para cualquiera, yo me siento orgullosa por lo que he podido darles a mis hijas, que, aunque me gustaría poder hacer más, sé que lo que estoy haciendo es algo muy duro y me siento orgullosa de mí y de mis niñas.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

Principalmente que se amen y se sientan orgullosas de lo que estén logrando, sea mucho o poquito, porque es su avance y deben ser las primeras en reconocérselo.

Madre 3

**1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Ser madre soltera de tres niños es todo un desafío, pero también un sube y baja rusa de amor y satisfacción.

**2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Solo con mi sueldo soy vendedora de celulares en un local por el Centro, trato de ser cuidadosa con el presupuesto y, a veces, sacrificar cosas que me quiero comprar para que a los niños no les falte nada.

**3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

Sí, como dije antes he tenido que renunciar a mis gustitos para asegurarme de que los peques tengan lo esencial. Es un malabarismo constante con el dinero, hago lo que puedo.

4. **¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

No cuento con ayuda del gobierno ni de organizaciones. Aquí la única que se las ingenia soy yo.

5. **¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

Mi superpoder es la organización. Tener un horario bien estructurado para el trabajo, los niños y hasta para mí misma es una buena ayuda.

6. **¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Desde que soy madre soltera, mi vida dio un giro de ciento ochenta grados. Toda gira alrededor de los niños y lo que puedan llegar a necesitar.

7. **¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

He tenido que poner en pausa algunas metas personales, como es mi carrera, por la carga de ser madre soltera. Quería seguir veterinaria porque me gusta todo eso de los animales, además si eres buena en tu trabajo se puede llegar a ganar bien. Solo he ido a un instituto a sacar como una certificación en "Estética canina".

8. **¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

A corto plazo, sigo dándolo todo por mis hijos. A largo plazo, quiero asegurarme de que reciban una buena educación. Aunque hay obstáculos, estoy en modo "no me rindo" y quiero poder estudiar la universidad.

9. **¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

Para lidiar con eso sobre todo el trabajo porque siempre las personas me dicen que me consiga algún hombre que me ayude con los gastos, pero no estoy para aguantar a alguien más, me mantengo fuerte y segura de mis decisiones. No dejo que los prejuicios me bajoneen.

10. **¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

Mi rol de madre soltera ha frenado un poco eso de querer seguir una carrera. No puedo meterme de lleno como quisiera por las limitaciones de tiempo.

11. **¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Para enfrentar los retos diarios, soy una máster de la organización y a veces cuento con el apoyo de familiares y amigos.

12. **¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

Uy es muy difícil rara vez puedo encontrar tiempo para mí. Establezco límites cuando ya estoy cansada les digo a mis hijos que me den una horita para respirar y me voy a mi cuarto a acostarme.

13. **¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Mi motor principal es el amor por mis hijos.

14. **¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

Veó el futuro con optimismo y tengo metas altas, tanto para mí como para los chicos.

Quiero darles oportunidades que yo no tuve.

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Para manejar el estrés, hago ejercicio de vez en cuando y busco pequeños momentos de relax como eso de irme a mi cuarto.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Tengo algunas amigas de confianza en el trabajo con las que puedo hablar de todo y echamos chisme.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

Ha habido momentos tristes y ansiosos, pero enfrento esas emociones buscando apoyo y recordándome a mí misma que puedo con todo y está bien pedir ayuda.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Sí, he notado cambios en mi ánimo, pero trato de ser consciente de mis emociones para no pasarme de la raya con mis hijos.

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

Aunque no lo he pensado mucho, estoy abierta a la idea de buscar ayuda psicológica si llego a necesitarla.

**20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?**

A veces dudo de mí misma, pero trato de recordarme que estoy haciendo lo mejor que puedo para mis hijos.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

Mi consejo para otras mamás solteras es que encuentren su fuerza interior, pidan ayuda cuando la necesiten y nunca duden de lo increíbles que son como madres. La perseverancia y el amor sin condiciones por nuestros hijos son clave para superar los problemas que lleguen.

Madre 4

**1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Claro, ser madre soltera una experiencia muy complicada. Hace cinco años la persona con la que vivía y era el padre de mis hijas se fue a vivir con otra persona y tuve que ponerme al frente de todo he tenido que dividirme entre el trabajo y mis hijas.

**2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Gracias a Dios tengo un título universitario y puedo trabajar como contadora en una empresa de fármacos, pero aun así a veces no me alcanza el dinero y mis hermanas que no tienen hijos me han ayudado con algunas cositas para mis hijas.

**3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

Sí, he tenido que hacer algunos sacrificios. A veces, he renunciado a ciertas cositas para mí y tener que darles a mis hijas. Pero cada sacrificio ha valido la pena por su bienestar.



4. **¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

No, nunca me he contactado con alguna

5. **¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

Creo que mi habilidad de no rendirme ante las diferentes situaciones que la vida me ha puesto y las que me va a poner además darme un tiempo para permitirme para pasar con mis hijas, aunque sea unas dos horitas al día donde conversamos o jugamos.

6. **¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Tuve que ajustar toda mi rutina diaria y aprender ser “una madre pulpo”. También he tenido que dejar a un lado salidas con mis amigas o con mi familia para poder pasar tiempo de calidad con mis hijas.

7. **¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

Algunas metas personales han tenido que esperar. Por ejemplo, he pospuesto la idea de continuar mi educación haciendo una maestría o diplomado, pero estoy segura de que en el futuro podré retomar o eso espero.

8. **¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

A corto plazo, mi meta poder seguir dando lo que necesitan a mis hijas. A largo plazo, me gustaría retomar mis estudios y avanzar en mi carrera para que me suban el sueldo o buscar otro trabajo donde tenga un mejor sueldo.

9. **¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

He aprendido a ignorar los prejuicios y centrarme en lo que es mejor para mis hijas. Mi enfoque está en demostrar con hechos que puedo brindarles un ambiente amoroso y estable.

Donde hay más prejuicios es en mi trabajo mis compañeros siempre me dicen cosas un poco burlonas como “eres mamá luchona” y esos apodos.

**10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

Si me han dado problema, pero ya con el tiempo cuando mis hijas puedan ser mucho más independientes voy a seguir con mis estudios la capacidad de multitarea adquiridas como madre soltera han sido activos valiosos para que me vaya bien en el trabajo soy un poco más prudente y rápida para hacer las cosas.

**11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

La clave está en la organización y la paciencia. Trato de mantener una rutina con las cosas diarias y busco apoyo de mis hermanas cuando lo necesito.

**12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

El único rato que me doy es para ir a la peluquería creo que una vez cada 3 meses para intentar verme bonita.

**13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Mis hijas son mi mayor motivación. Su felicidad y bienestar son mi impulso constante para superar cualquier desafío que se me presente.

**14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

Mis metas, la primera es dar mis hijas una educación y avanzar en mí. Quiero que mis hijas vean que se pueden lograr grandes cosas con esfuerzo, trabajando duro por las cosas.

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

No creo que en ese momento lo pueda manejar de la mejor manera, pero lo que me ayuda a despejar mi mente es salir a caminar en la mañana unos quince minutos en el patio de mi casa.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Sí, tengo familia en quienes confío como mis hermanas, con ellas se compartir chismes de mis hijas o hablar de otras cosas, pero si son de bastante ayuda.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

Sí, ha habido momentos difíciles y los he podido afrontar con la ayuda de otras personas o dándome un tiempo a solas para mí.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Ha habido momentos de estrés, pero también he experimentado una gran satisfacción al ver crecer a mis hijas. Mi enfoque en el bienestar de ellas ha cambiado en mi estado de ánimo y actitud.

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

Sí, he considerado la posibilidad de buscar apoyo profesional y no descarto la idea. Estoy abierta a buscar ayuda si siento que la necesito.

**20. ¿Has perdido la confianza en ti misma desde que empezaste tu papel como madre?**

Creo que, todo lo contrario, creo que he ganado confianza en mí. Cada desafío que he ido superando me ha fortalecido para demostrar a los demás y a mí misma que puedo hacer frente a cualquier situación.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

Les diría que confíen en sus cualidades como madre, busquen apoyo cuando lo necesiten. La rendirse es clave, y aunque pueda haber momentos difíciles, el amor y la dedicación a sus hijos son motores poderosos para superar cualquier obstáculo. No están solas, y cada logro, por pequeño que sea, es una victoria que deben celebrar.

Madre 5

**1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Ser madre soltera, ha sido muy difícil porque tuve a mi hijo a los 18 y a esa edad, aunque pienses que lo sabes todo no es así, es un trabajo muy pero muy difícil

**2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Trabajando como empacadora en el Supermaxi, me ha ayudado a brindar un sustento económico por suerte pude ingresar a trabajar ahí mientras mi mamá me ayuda con el cuidado de mi bebé

**3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

He sacrificado las salidas con mis amigas, comprar cosas para mí, gustos que quería todo ese dinero se va para el cuidado de mi hijo, comida, vestimenta y el próximo año para el jardín

**4. ¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

No, no he pedido ayuda, no sé si exista ayuda a madres solteras en este país.

**5. ¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

Creo que la de ser fuerte y tener a mi madre que me ayuda, al inicio cuando se enteró que estaba embarazada si se enojó mucho conmigo y hasta me quiso mandar de la casa, pero a pesar de eso ella ha sido un pilar fundamental para que yo pueda seguir adelante.

**6. ¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Desde que asumí el ser madre soltera, he tenido que ajustar todos mis horarios para darme tiempo para todo. Esto ha sido lo principal para hacer frente a las responsabilidades como mamá y en el trabajo.

**7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera?**

Sí, metas personales, como entrar a la universidad o a un instituto, ni siquiera sé que quisiera estudiar, no me he dado tiempo para poder pensar en eso porque ahorita mi bebé como todavía está pequeño necesita bastante atención.

**8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

No me gusta pensar en metas futuras porque no sé que voy hacer y ponerme esperanzas falsas va a ser peor para mí, prefiero estar en el ahora y esforzarme.

**9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

Solo no hago caso a los comentarios, es mi vida.

**10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

Claro que sí, si no hubiera tenido a mi hijo me hubiera dedicado a seguir una carrera.

**11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Con la ayuda de mi mamá

**12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

Bueno, pongo horarios para el trabajo y para arreglar la casa, con eso a parto un poquito de tiempo para jugar con mi hijo un rato

**13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles**

Darle un buen futuro a mi hijo, que pueda estudiar, tener una carrera, darle todo lo que yo no he tenido.

**14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

Para mí, con mi trabajo ascender a un puesto más alto donde tenga un mejor sueldo y para mi hijo sería que entre a una universidad y tenga una carrera siendo una persona con valores.

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Escucho música y leo un poco.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Sí, cuento con amigos cercanos y mi familia de mi mamá.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? ¿Cómo los has afrontado?**

Claro, la mayoría del tiempo, solo diciéndome a mí misma que soy fuerte y que yo puedo con todo y todos,

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Sí antes era mucho más alegre, siento que ahora me he bajoneado bastante por todo lo que he tenido que pasar

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

En cierto tiempo, pero luego me puse a pensar en lo que conlleva ir a terapia y se necesita tiempo y dinero y son cosas que no me sobran.

**20. ¿Has perdido la confianza en ti misma desde que empezaste tu papel como madre?**

Aunque ha sido muy duro, trato de recordar que soy fuerte y capaz.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

Mi consejo sería que reconozcan sus fortalezas y logros, incluso en los pequeños detalles.

Recuerden que ser una madre soltera no disminuye su valía ni su capacidad para brindar amor y apoyo a sus hijos.

Madre 6

**1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Bueno, ha sido una linda experiencia convertirse en madre, solo las personas que han pasado por eso lo van a entender.

**2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Mantener a mis dos preciosuras por mi cuenta ha sido todo un reto, pero con amor y agallas, aquí estamos. Trabajo como profesora de jardín, así que me la paso entre colores, cuentos y risas de los peques.

**3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

A veces he tenido que apretarme el cinturón hasta que me aprieta la imaginación, pero ni modo, por mis gemelas, todo vale la pena. He dejado de lado salidas con amigas, caprichos personales y hasta esos planes de vacaciones glamurosas, pero lo cambiaría por ver las sonrisas de mis chicas cualquier día.

**4. ¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

Realmente no, ni siquiera lo he pensado hasta ahora que me lo dices.

**5. ¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

La habilidad que más me ha salvado ha sido mi capacidad para organizarme como maestra. Siempre estoy planeando, preparando y adaptándome a las sorpresas que me tiran mis pequeñas. Esa destreza me ha servido para lidiar con el caos del día a día

**6. ¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Desde que soy madre soltera, he tenido que ajustar mi vida en más formas de las que puedo contar. Mi tiempo, mis prioridades, ¡hasta mi forma de dormir ha cambiado! Pero, no me quejo, porque cada cambio ha sido para el bienestar de mis amores.

**7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

En cuanto a metas personales, sí, he tenido que dejar en pausa algunas. Mis viajes alrededor del mundo están esperando en la puerta, pero ahora estoy enfocada en criar a mis hijas.

**8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

A corto plazo, sobrevivir al día; a largo plazo, ver a mis chicas crecer felices y saludables.

**9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

Los prejuicios y la estigmatización siempre están al acecho, pero yo les planto cara con la frente en alto. La gente puede hablar lo que quiera, pero mis hijas y yo sabemos lo fuertes que somos.

**10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**



En cuanto a mi desarrollo profesional, sí, ha sido un poco más complicado. Pero cada día me levanto diciendo que puedo con todo. Mis gemelas son mi motor, y no hay obstáculo que me detenga.

**11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Los desafíos diarios son mi pan de cada día, pero la paciencia y el amor son mis mejores aliados. La organización es clave: horarios, listas y alarmas por doquier para que no se me escape nada.

**12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

Balancear trabajo, cuidado de las gemelas y tiempo para mí misma es un malabarismo constante. Pero cuando logro tener un ratito para mí, ¡es como ganarse la lotería!

**13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Mis fuentes de motivación son mis hijas, sin duda. Verlas sonreír, aprender y crecer es mi mayor logro. También me apoyo en mi familia y amigos, son mi red de apoyo.

**14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

El futuro lo veo lleno de oportunidades para mis chicas. Quiero darles la mejor educación, verlas cumplir sus sueños y, claro está, ¡conseguir ese viaje a las Bahamas que tanto he soñado!

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Manejar el estrés es un trabajo constante. Yoga, chocolate, y a veces un buen grito al vacío

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Hablar con otras madres solteras del jardín también ayuda, sabes que no estás sola en esto.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

Sí, he pasado por momentos de tristeza y ansiedad, pero he aprendido a pedir ayuda cuando la necesito.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Al inicio sí porque todavía no asimilaba lo que tengo que trabajar por delante pero cuando desperté de eso volvió todo a la normalidad.

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

Sí claro tengo pensado iniciar el otro año para mejorar tanto como mujer y como madre.

**20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?**

Mi autoconfianza ha pasado por altibajos, pero siempre trato de recordar que soy la mejor madre para mis hijas. Siempre hay días difíciles, pero esos son los que más nos enseñan.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

A otras mamás solteras les diría: no estás sola. Pide ayuda cuando la necesites, cuida de ti misma y recuerda que eres más fuerte de lo que crees.

Madre 7

1. **¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Ser madre en sí es muy lindo, pero ser madre soltera es muy difícil, pero una como mujer ya está acostumbrada a enfrentar cualquier tipo de retos que se pongan en el camino.

2. **¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Trabajo en la fábrica de jeans para asegurarnos de tener lo necesario, y aunque a veces es cansado, siempre pienso en mis hijos

3. **¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

Bueno, sí, he tenido que hacer unos cuantos sacrificios. A veces, me quedo trabajando horas extras para asegurarme de que no les falte nada. Pero lo hago con gusto mis hijos. A veces me pongo a pensar en las cosas que dejé atrás, como salir más con mis amigas, pero todo vale la pena por ellos.

4. **¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

Del gobierno no, solo de mi familia

5. **¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

La verdad, creo que mi habilidad para organizarme ha sido mi mejor amiga. Tener todo bien planeado, desde los horarios hasta los gastos, me ayuda a mantener el barco a flote.

6. **¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Desde que me convertí en madre soltera, tuve que ajustar muchas cosas. Menos tiempo para mí, más responsabilidades, pero lo hago porque los amo más que a nada. Tuve que aprender a hacer malabares con el tiempo y dejar de lado algunas metas personales, como ese curso que quería tomar, pero sé que hay tiempo para todo.

**7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

Claro que sí, he tenido que dejar de lado algunas metas personales. Siempre soñé con abrir mi propio negocio, pero por ahora, mis sueños están en pausa. Aunque a veces me da un poco de nostalgia.

**8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

Mis metas a corto plazo son seguir trabajando, asegurarme de que tengan lo que necesitan y disfrutar de esos momentos juntos. A largo plazo, quiero ahorrar lo suficiente para que puedan estudiar lo que quieran. Sí, hay obstáculos, pero no me rindo.

**9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

A veces, la gente puede ser un poquito chismosa, pero ¿sabes qué? No me importa. Lo importante es que yo sé que estoy haciendo lo mejor para mis hijos. Siempre les enseño que no hay que hacer caso a lo que digan los demás. Lo que importa es nuestra felicidad.

**10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

En el trabajo, bueno, a veces es difícil porque hay días que no puedo quedarme más tiempo por mis hijos. Pero siempre trato de destacar por mi esfuerzo y dedicación. Aunque sé que la vida profesional se ha movido más despacio para mí, no me rindo. Algún día, voy a lograr más de lo que imagino

**11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Los desafíos diarios son como subir una montaña, pero con el cariño de mis hijos siempre tengo una mochila llena de amor. A veces me pregunto cómo le hago, pero sé que cada una de

sus sonrisas vale la pena. No hay libro de instrucciones para ser madre soltera, pero lo hago con todo mi corazón.

**12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

Organizarme es un arte, mi amor. Tengo horarios para todo. En la fábrica, en casa, para ustedes, y un poquito de tiempo para mí misma. A veces, me acuesto más tarde para tener mi momento, pero eso me ayuda a recargar energías.

**13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Mis fuentes de motivación son mis dos soles, mis hijos por supuesto. En los momentos difíciles, pienso en cómo quiero que tengan un futuro brillante. También pienso en mi mamá, que siempre me decía que nunca hay que rendirse. Eso me da fuerzas para seguir adelante.

**14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

El futuro lo veo lleno de oportunidades para mis hijos, Quiero que estudien, que sean felices y que logren lo que se propongan. Mis metas son verlos crecer sanos y felices. A veces, me preocupo, pero sé que todo va a salir bien.

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Manejar el estrés es como hacer malabares con platos, pero lo hago. A veces me tomo unos minutos para mí, respiro profundo y trato de no cargar con todo sola. También me doy el lujo de pedir ayuda cuando la necesito, no hay nada de malo en eso.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Sí, tengo amigas con las que puedo hablar abiertamente. A veces, necesito desahogarme y compartir lo que siento. Ellas me entienden y siempre me dan buenos consejos. Es importante tener un buen círculo de apoyo

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

A veces me siento un poquito triste, pero trato de no quedarme ahí. Me recuerdo a mí misma que todo esto es temporal y que las cosas van a mejorar. Siempre hay un amanecer después de la noche más oscura.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Bueno, a veces me siento un poquito más cansada, pero creo que es normal. Ser madre soltera es un trabajo de tiempo completo y a veces de tiempo extra. Pero sé que todo es parte del paquete. Siempre he sido fuerte, pero sí, a veces me pregunto cómo lo hago.

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

Sí, he pensado en buscar apoyo psicológico, sé que hablar con alguien profesional podría ayudarme a enfrentar mejor las cosas

**20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?**

Perder la confianza en mí misma sería como dejar de ser quien soy. Aunque haya momentos difíciles, siempre trato de recordar que soy fuerte y que todo lo que hago es por ustedes. Tengo que ser mi mejor versión para guiarlos por el buen camino.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

Mi consejo para otras madres solteras sería que no tengan miedo de pedir ayuda y que no se sientan mal por hacerlo todo. A veces, nosotras mismas somos nuestras peores críticas. También les diría que valoren cada pequeño logro, porque criar solas es un trabajo duro, pero también es el trabajo más hermoso del mundo.

Madre 8

Lorena

**1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Claro, ha sido una linda experiencia, lo bueno de todo es que he podido afrontar las cosas gracias a mi manera de no rendirme ante nada y nadie.

**2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Trabajo arduamente para aprovechar al máximo mis ingresos. Esto implica buscar oportunidades laborales flexibles que me permitan equilibrar el trabajo y la crianza de mis hijos. Además, no tengo miedo de pedir ayuda cuando la necesito. He pedido ayuda a mis padres para mantener a mi hijo. También he encontrado grupos de apoyo para madres solteras donde puedo compartir experiencias y obtener consejos útiles sobre la economía.

**3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

Algunos de los sacrificios han sido trabajar largas horas, equilibrar múltiples responsabilidades, renunciar a ciertas comodidades o incluso buscar apoyo de la familia y amigos para el cuidado, renunciar a salidas con amigas que aún no tienen hijos, pero no me arrepiento de nada.

**4. ¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

No, solo la salud gratuita pero ya cuando no tengo mismo el dinero porque aquí es mucho tramite obtener atención.

**5. ¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

Mi habilidad es el de la organización y administración del tiempo para equilibrar el trabajo, el cuidado de mis hijos y las responsabilidades del hogar.

**6. ¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Cuando una mujer se convierte en madre soltera, puede haber varios cambios y ajustes en su vida para adaptarse a las nuevas responsabilidades que implica criar a un hijo sin una pareja por ejemplo asumir todas las responsabilidades de cuidar y criar a sus hijos, lo que implica invertir tiempo y energías adicionales en su crianza.

**7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

Es importante recordar que ser madre soltera no implica que se deban abandonar por completo los proyectos personales y metas. Puede ser necesario hacer ajustes y encontrar formas creativas de equilibrar la maternidad con el crecimiento personal pero no renunciar, por ejemplo, quiero seguir estudiando la universidad y luego una maestría, solo cambié el orden de mis objetivos, pero no estos.

**8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

Quiero terminar la universidad, seguir una maestría y permitirle a mi hija que haga lo mismo. Mi más grande motivación es que quiero que mi hija sea mejor que yo.

Los obstáculos son varios, la economía, la inestabilidad, las jornadas largas de trabajo, profesores malos, pero no me impedirán llegar a la meta.

**9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

Es importante recordar que la maternidad soltera no debería ser motivo de estigmatización o prejuicio. Cada familia es única y valiosa, independientemente de su estructura o circunstancias.

He encontrado comunidades de madres solteras, el conectar con otras personas que comparten sus experiencias me ha brindado un espacio seguro para compartir mis



preocupaciones y obtener consejos y sentirme respaldada. Además, no tomarme los prejuicios de manera personal.

**10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

Se ha visto afectado, pues las largas jornadas de trabajo, por consiguiente, no poder tomar todas las materias me ha atrasado un poco en terminar la carrera. Sin embargo, seguimos avanzando.

**11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Acepto que habrá momentos difíciles, pero trato de buscar soluciones en lugar de quedarme estancada en los problemas. Aprendo de mis errores y me adapto a las situaciones cambiantes para encontrar el mejor camino para mí y mis hijos. Ser madre soltera no siempre es fácil, pero con determinación, apoyo y cuidado personal, puedo enfrentar los desafíos cotidianos de la crianza de mis hijos de forma independiente y criarlos de la mejor manera posible.

**12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

Como madre soltera, me enfrento a los desafíos cotidianos de la crianza de mis hijos de forma independiente con determinación. La organización es mi habilidad más grande, establezco una rutina diaria y planifico con anticipación para administrar mi tiempo de manera eficiente. Esto me ayuda a equilibrar las responsabilidades laborales, personales y parentales.

Reconozco que cuidarme a mí misma es fundamental para poder cuidar adecuadamente de mis hijos. Me doy permiso para tomarme tiempo para descansar, hacer ejercicio y participar en actividades que me brindan alegría y bienestar.

**13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Mi hija y mi misma. Necesito vernos bien en el futuro.

**14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

Terminar mis estudios, tener un trabajo estable que me permita vivir de manera independiente a mi hija y a mí. Mi hija va a seguir estudiando y va a ser una gran profesional.

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Conversar con otras madres solteras que están pasando por situaciones similares es muy reconfortante. No tengo miedo de pedir ayuda a mis padres y/o amigos cuando me siento mal eso lo he aprendido con el tiempo.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Las madres solteras del grupo de apoyo, mi mamá y mejor amiga, aunque ella no es madre siempre está para apoyarme.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

Sí, por supuesto. Los he enfrentado junto con mi hija y el apoyo de mi familia y amigos.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Por supuesto que sí, antes de ser madre tomaba mi vida muy a la ligera pues no tenía un motivo o un rumbo fijo ahora lo tengo y estoy determinada a sacarla a ella y a mi adelante.

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

Sí, estuve una temporada muy deprimida y estuve en un programa del gobierno provincial en la que me daban terapia de manera gratuita.

**20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?**

No, más bien traté de mejorar mi autoestima me siento valiente y fuerte. Soy una mujer que lucha por mis ideales y mi hija.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

No sé rindan. Pidan ayuda cuando la necesiten, no dejen a sus hijos por nadie, cuidense a ustedes mismas y no todo está perdido.

Madre 9

**1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Bueno estoy sola con mi hija desde que lo tuve, no ha sido muy fácil la crianza, pero ahí voy

**2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Económicamente, su papá nos pasa una pensión mensual. Con ello me ayudó y priorizó las necesidades básicas y enseñó a mi hija el trabajo en equipo.

**3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

Si. Ahora priorizó sus necesidades.

**4. ¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

No.

**5. ¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

Antes tenía un negocio propio y tenía más ingreso. Ahora entré a estudiar nuevamente y tengo que administrar de mejor manera la pensión alimenticia de mi nena.

**6. ¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Levantarme más temprano, posponer mis estudios universitarios o coger menos carga horaria para poder cuidarla.

- 7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

Pospuse mis estudios para priorizar su crianza a tiempo completo por casi cinco años.

- 8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

Mi meta es obtener mi título universitario y poder desarrollarme en mi profesión, me siento muy motivada porque soy un ejemplo de superación para mí hija y mi hija me ha ayudado en todo este proceso.

- 9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

Tengo una mentalidad abierta.

- 10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

De ninguna manera.

- 11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Siempre procuro tener una mente positiva y plena confianza en Dios todopoderoso y en mí misma.

- 12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

Su papá me ayuda los fines de semana. Entre semana madrugo más o me acuesto más tarde y organizo mis horarios de estudio para poder estar con mi nena también.

- 13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Mi hija siempre ha sido mi principal fuente de motivación y mi fe en Dios.

- 14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

Me veo trabajando con un mejor ingreso e invirtiendo en los estudios y sueños de mi hija.

- 15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Hago ejercicio, escucho música, medito en oración con Dios y a veces lloro para desahogarme.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Tengo a mi amiga y a mi madre.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

Si. He tenido que ser valiente a pesar del miedo o del llanto, ante decisiones difíciles siempre acudo a la oración con Dios, él ha Sido mi guía y mi mayor apoyo.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

Si. Me he vuelto más enojona y más consciente de las cosas.

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

Si. Pero no cuento con el tiempo ni el dinero para hacerlo.

**20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?**

No. Más bien me ha ayudado a darme cuenta de lo capaz que soy y puedo llegar a ser.

**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

Confíen en Dios. Él mueve cosas y coloca personas en tu vida para que podamos seguir adelante.

.

Madre 10

**1. ¿Podrías compartir un poco sobre tu experiencia como madre soltera?**

Ha sido un regalo de Dios, una experiencia maravillosa.

**2. ¿Cómo has logrado mantener a tus hijos por tu cuenta?**

Trabajando y con la ayuda de mí madre cuando me he quedado sin trabajo.

**3. ¿Has tenido que hacer sacrificios en tu vida para asegurarte de que tus hijos tengan lo que necesitan?**

Dejé de estudiar para trabajar porque lo necesitan y no tener tiempo para ellas por motivos de trabajo.

**4. ¿Has recibido alguna forma de ayuda o asistencia gubernamental o de organizaciones para madres solteras?**

No he recibido ayuda de ninguna asistencia gubernamental.

**5. ¿Cuál diría que es la habilidad o recurso propio del que más te has ayudado para salir adelante con el proceso de ser madre soltera?**

Mí adaptabilidad a los cambios que conlleva ser madre soltera

**6. ¿Qué cambios o ajustes has tenido que hacer en tu vida desde que te convertiste en madre soltera?**

Dejar mis estudios, dejar mis amistades y organizar el tiempo de trabajo para estar presente en la vida de mis hijas

**7. ¿Has tenido que dejar de lado metas y proyectos personales por la carga que implica ser madre soltera? Si la respuesta es sí ¿Cuáles han sido estas metas?**

Si, mi meta es tener una carrera universitaria que me ayude a tener mí propio negocio y así poder estar más tiempo con mis hijas.

**8. ¿Qué metas personales tienes a corto y largo plazo, te sientes motivada para alcanzarlas o te encuentras con obstáculos que te impiden avanzar?**

Me siento muy motivada porque estoy trabajando, mi meta es ahorrar para tener mí propio negocio a través de mi carrera universitaria.

**9. ¿Cómo te enfrentas a la posible estigmatización o prejuicios que puedan surgir debido a tu situación como madre soltera?**

Con la ayuda de Dios para lograr sobresalir de los prejuicios y entendiendo que no puedo controlar lo que las demás personas piensen.

**10. ¿Sientes que tu condición como madre soltera ha afectado a tu desarrollo profesional?**

Un poco por motivos de tiempo porque no quiero perderme su crecimiento al estar estudiando y trabajando a la vez.

**11. ¿Cómo te enfrentas a los desafíos cotidianos de la crianza de tus hijos de forma independiente?**

Siento Valiente cada día guiada por Dios.

**12. ¿Cómo te organizas para equilibrar el trabajo, el cuidado de tus hijos y el tiempo para ti misma?**

Me levanto más temprano de lo normal para dejar preparado todo para mis hijas y así mi mami solo las pueda llevar a la escuela al regreso del trabajo me duermo más noche de lo normal después de haber hecho los deberes con mis hijas, hacerlas dormir temprano y yo poder realizar los quehaceres de la casa y lavar ropa para evitar la acumulación y tener todo listo y limpio para mis hijas.

**13. ¿Cuáles son tus principales fuentes de motivación para seguir adelante en momentos difíciles?**

Dios que escucha mis lamentos y cargas, mis hijas al ver su sonrisa todo me es más fácil, mi madre que siempre está ahí ayudándome a no caer son mi mayor motivación.

**14. ¿Cómo ves el futuro y qué metas tienes tanto para ti como para tus hijos?**

Mi meta es ser mi propia jefa y poder ayudar a mis hijas en su futuro estudiantil y profesional guiándolas con valores basados en Dios, para que ellas puedan ser independientes.

**15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y la carga emocional que conlleva ser madre soltera?**

Orar, respirar, hacer ejercicio por las mañanas entender y aceptar mi vida.

**16. ¿Tienes personas con las que puedas hablar abiertamente sobre tus sentimientos y preocupaciones del ser madre?**

Puedo hablar con mi hermana y mi madre.

**17. ¿Has experimentado momentos de tristeza, ansiedad o desesperanza en tu papel como madre soltera? Si es así, ¿cómo los has afrontado?**

Si muchas veces he tenido que batallar con la ansiedad, la manera de afrontarlos es aceptar las cosas, aceptar la vida que elegiste vivir.

**18. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o comportamiento desde que te convertiste en madre soltera?**

El tener a mis hijas solas me ayudado a madurar más y mejorar como persona.

**19. ¿Has considerado buscar apoyo psicológico o terapéutico para ayudarte a afrontar las dificultades que enfrentas como madre soltera?**

Si tenía una psicóloga, pero no me ayudado mucho en mí proceso.

**20. ¿Has perdido la confirmación en ti mismo desde que empezaste tu papel como madre?**

No, Mis hijas han sido ese motor de confianza para creer en mí y salir adelante junto a ellas

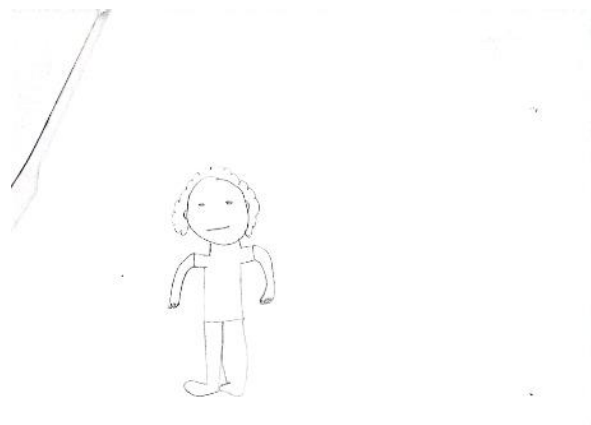
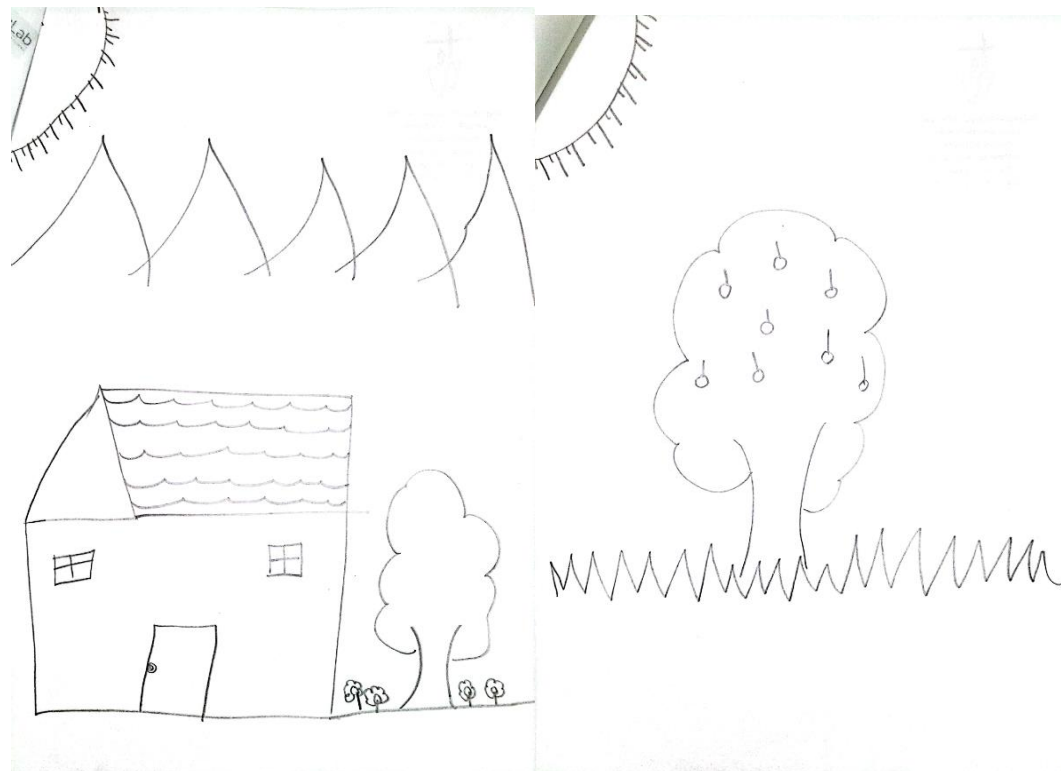
**21. ¿Qué consejo le darías a otras madres solteras que también están criando a sus hijos solas?**

Mí consejo sería que se enfoquen en Dios y en criar con amor a un ser tan hermoso y perfecto que son nuestros hijos, ellos son los únicos que siempre van a estar en las buenas y en las malas apoyándonos y alentando la en salir adelante.

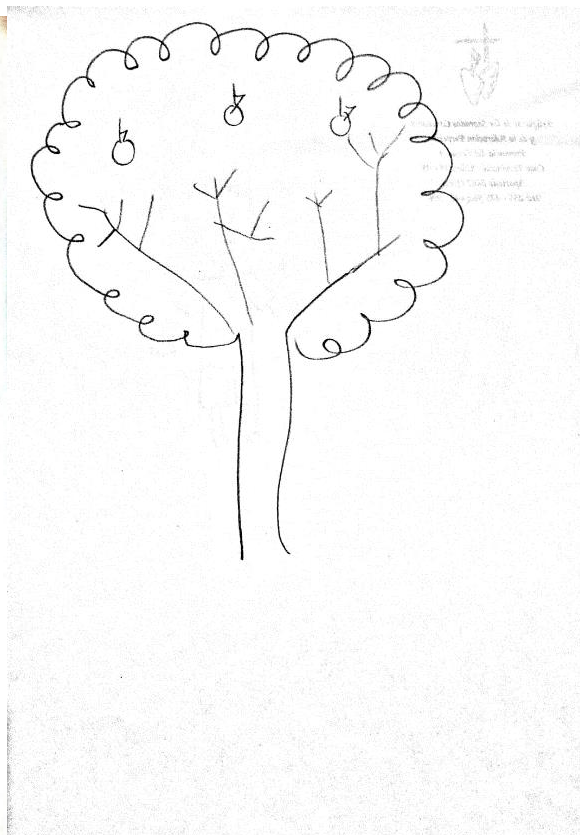
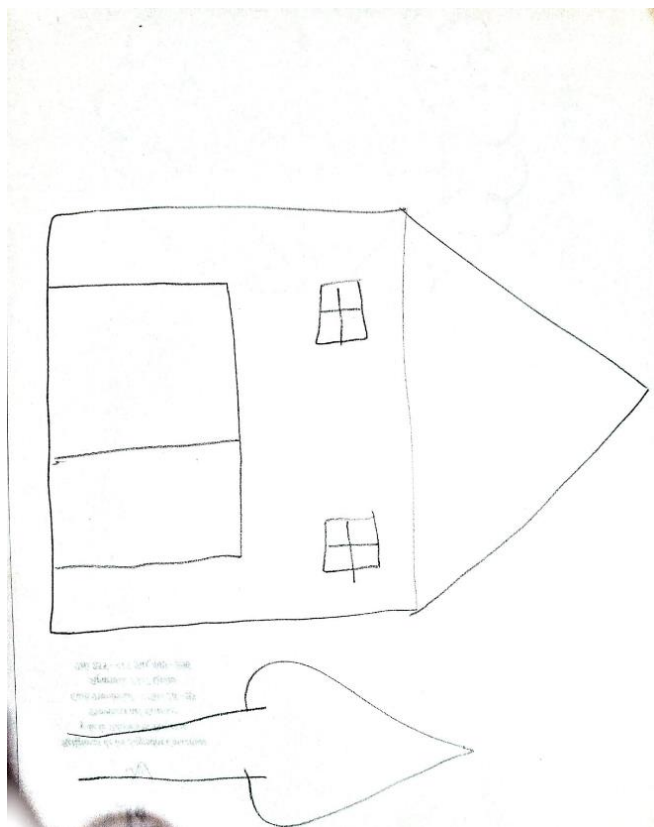


#### 4.5. ANEXO 5: APLICACIÓN DEL TEST HTP

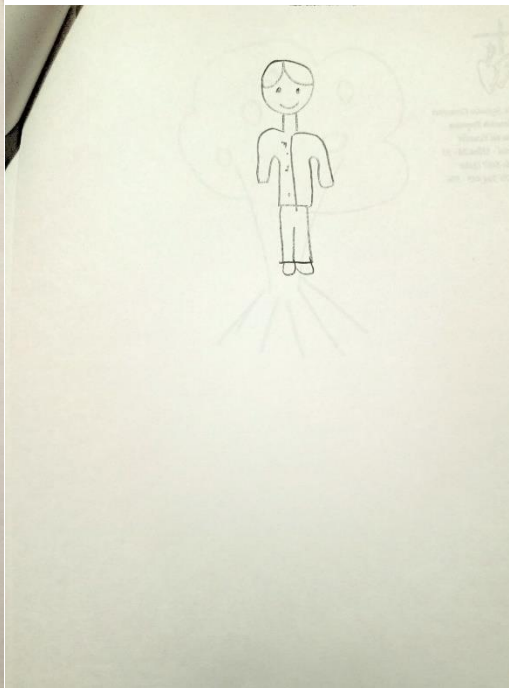
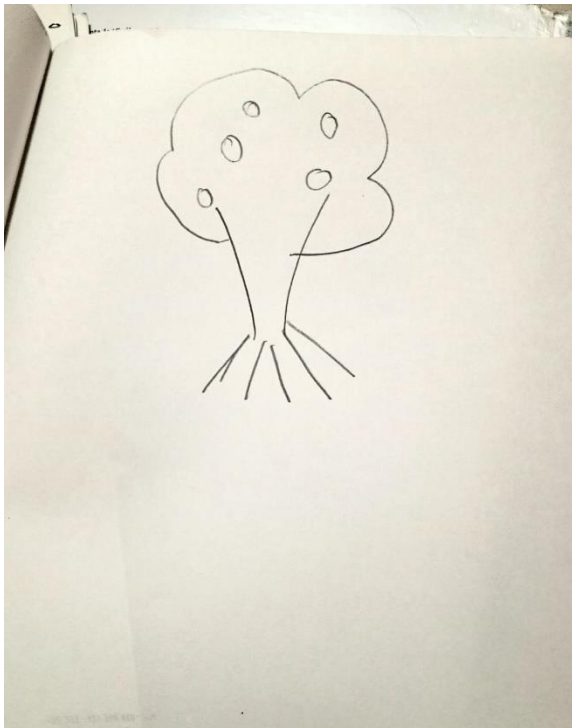
Madre 1



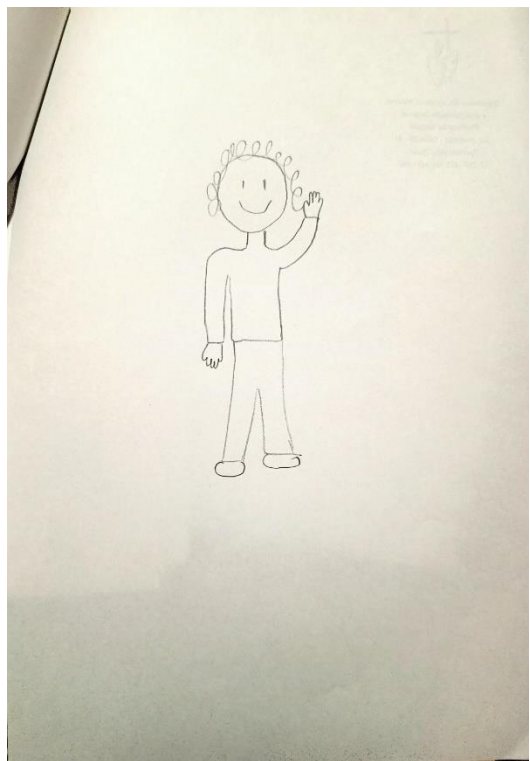
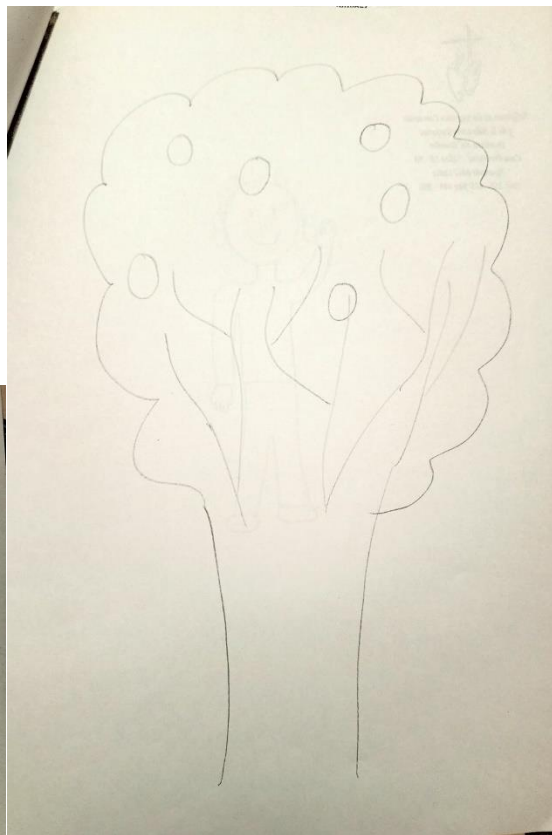
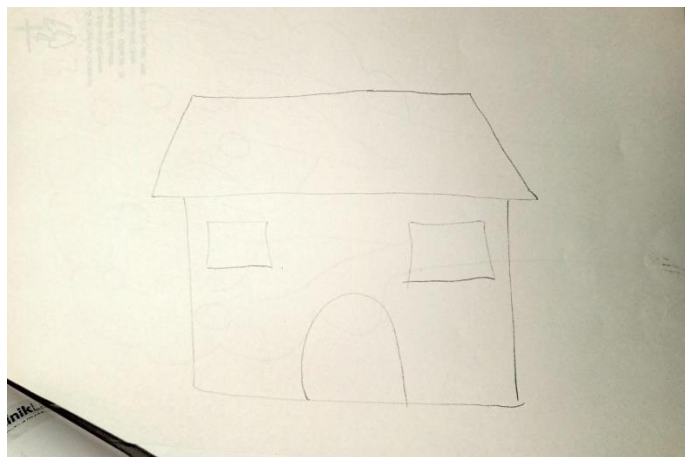
Madre 2



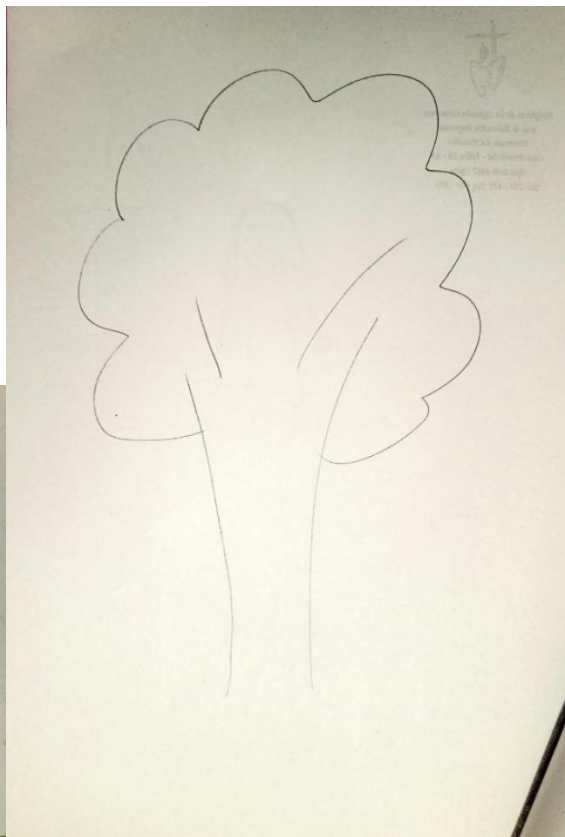
Madre 3



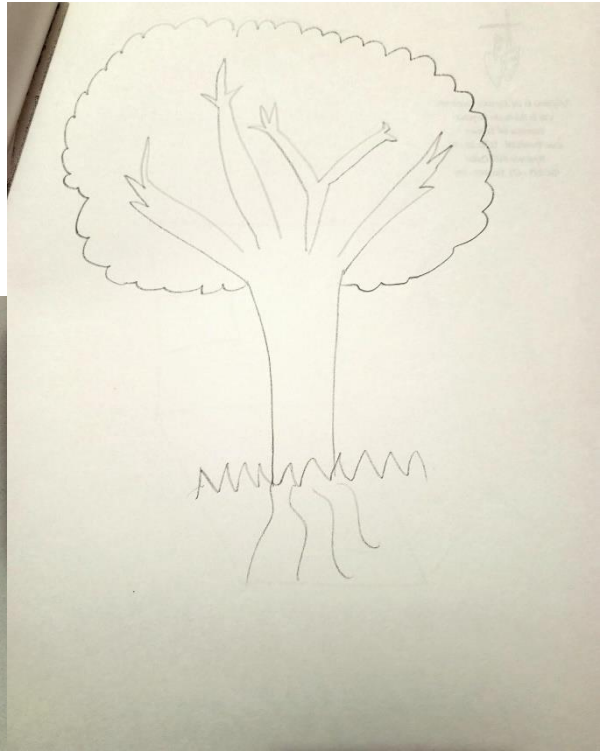
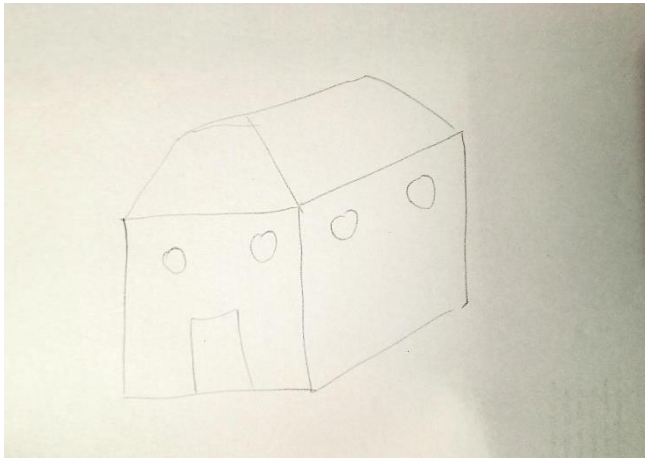
Madre 4



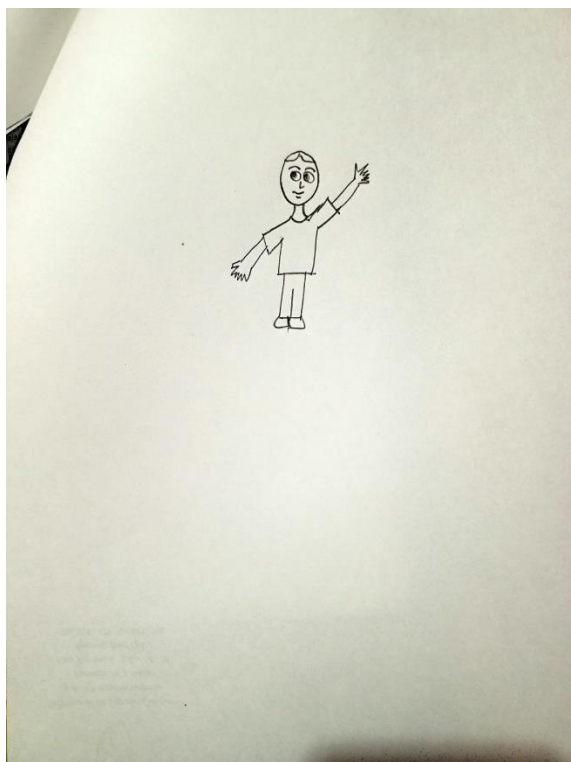
Madre 5



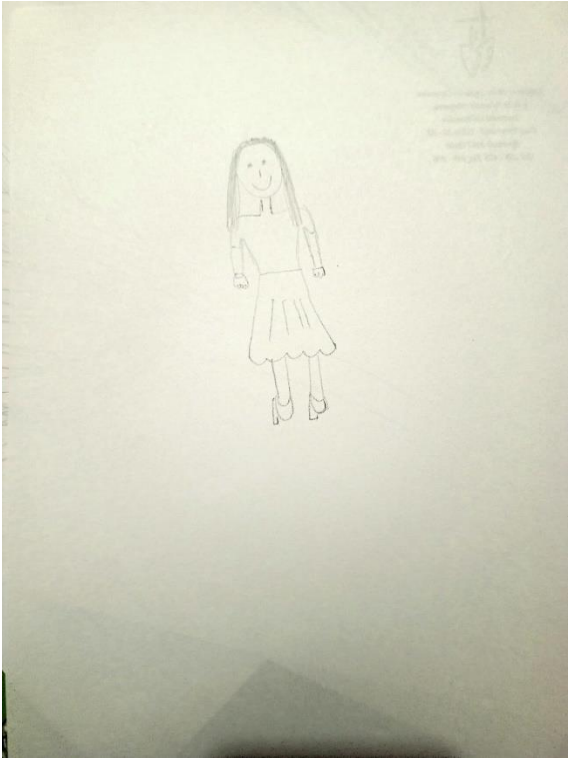
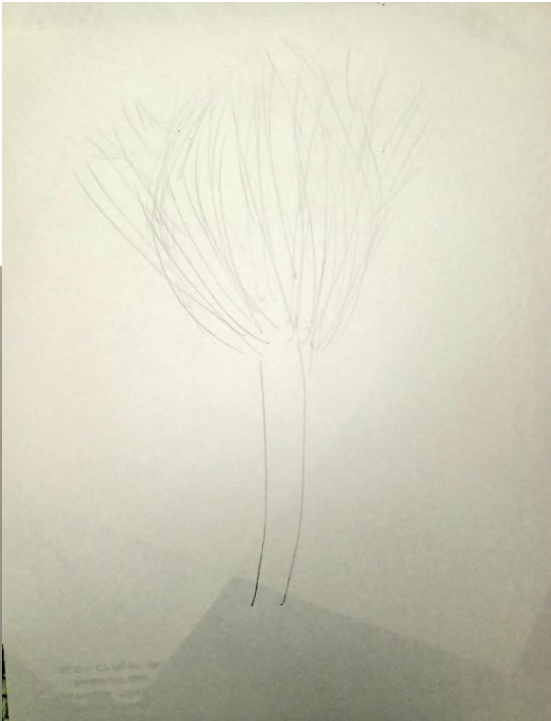
Madre 6



Madre 7

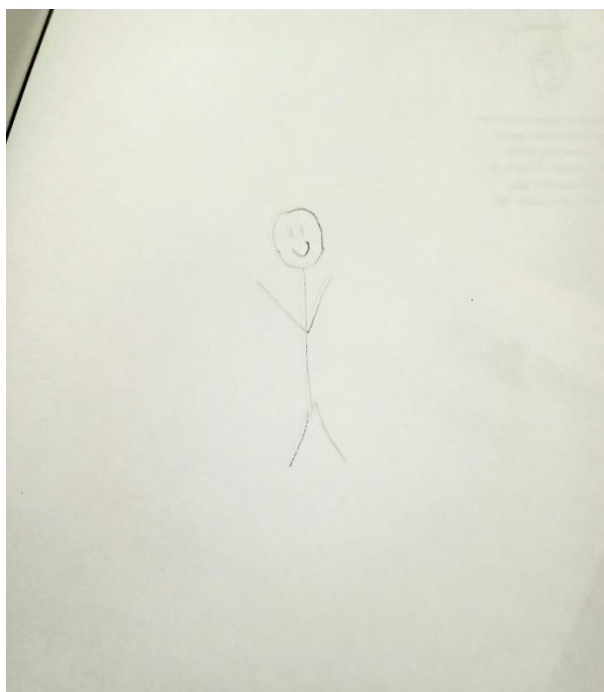
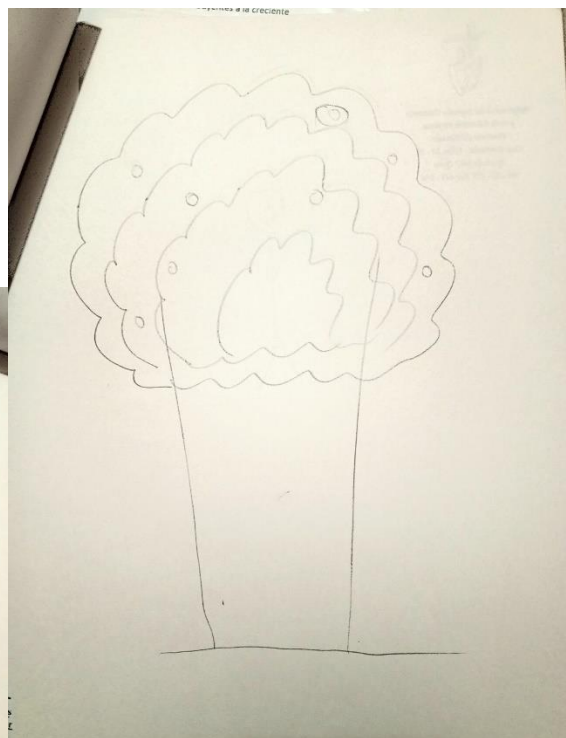
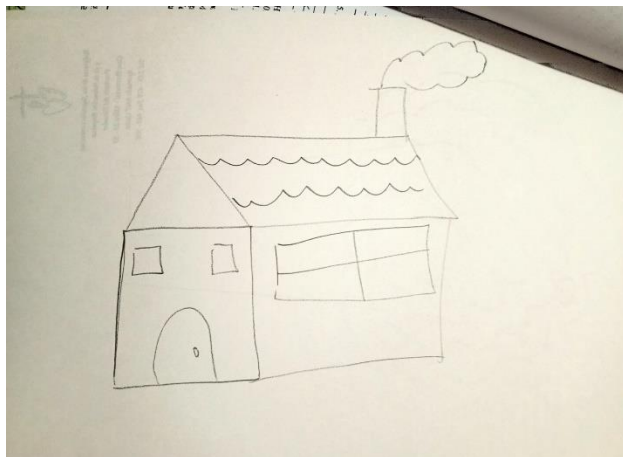


Madre 8

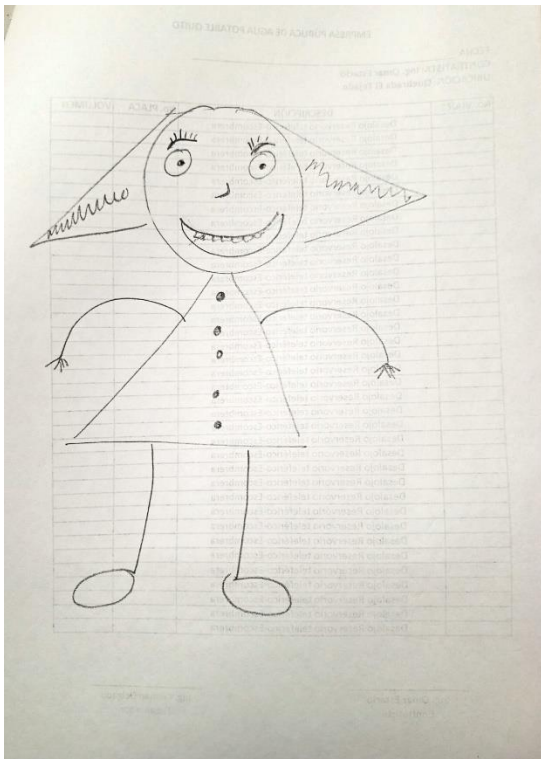
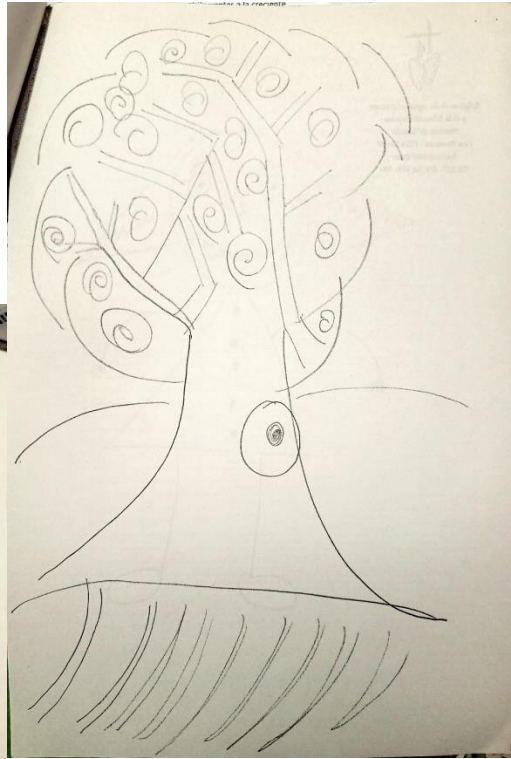




Madre 9



Madre 10



## 4.6. ANEXO 6: APLICACIÓN TEST GHQ-12

### Madre 1

11 de 11 Madre 1

**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?  
 0. Más feliz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos feliz que lo habitual.  
 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

14  
9  
25

Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co / maria.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://clinklab.konradlorenz.edu.co

### Madre 2

**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?  
 0. Más feliz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos feliz que lo habitual.  
 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

14  
9  
21

Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co / maria.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://clinklab.konradlorenz.edu.co

# Madre 3

**CXL** KlinikLab

**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?  
 0. Más feliz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos feliz que lo habitual.  
 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

**K** KONRAD LORENZ

Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co / mariab.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://clinklab.konradlorenz.edu.co

# Madre 4

**CXL** KlinikLab

**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?  
 0. Más feliz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos feliz que lo habitual.  
 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

**K** KONRAD LORENZ

Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co / mariab.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://clinklab.konradlorenz.edu.co

Madre 5

5

**CXL** ClinikLab

**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?
  - 0. Mejor que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos que lo habitual.
  - 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?
  - 0. Más que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos que lo habitual.
  - 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?
  - 0. Más capaz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos capaz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?
  - 0. Más que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos que lo habitual.
  - 3. Mucho menos que lo habitual.

**K**  
KONRAD  
LORENZ

Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co /  
mariaib.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://cliniLab.konradlorenz.edu.co

- ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?
  - 0. Más capaz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos capaz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?
  - 0. Más feliz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos feliz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

Madre 6

6

**CXL** ClinikLab

**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.


- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?
  - 0. Mejor que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos que lo habitual.
  - 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?
  - 0. Más que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos que lo habitual.
  - 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?
  - 0. Más capaz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos capaz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?
  - 0. Más que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos que lo habitual.
  - 3. Mucho menos que lo habitual.

**K**  
KONRAD  
LORENZ

Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co /  
mariaib.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://cliniLab.konradlorenz.edu.co

- ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?
  - 0. Más capaz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos capaz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?
  - 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?
  - 0. Más feliz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos feliz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos feliz que lo habitual.


# Madre 7




**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.


- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.




Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co / mariab.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://cliniklab.konradlorenz.edu.co



- ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?  
 0. Más feliz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos feliz que lo habitual.  
 3. Mucho menos feliz que lo habitual.




# Madre 8




**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.


- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.



Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co / mariab.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://cliniklab.konradlorenz.edu.co



- ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
- ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
- ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?  
 0. Más feliz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos feliz que lo habitual.  
 3. Mucho menos feliz que lo habitual.



Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.rubi@konradlorenz.edu.co / mariab.garciam@konradlorenz.edu.co - http://http://cliniklab.konradlorenz.edu.co

# Madre 9

**CXL** KlinikLab

**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

**K**  
KONRAD  
LÖRENZ

Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.ruti@konradlorenz.edu.co /  
mariaibarraciam@konradlorenz.edu.co - http://http://clini.klab.konradlorenz.edu.co

8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?  
 0. Más feliz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos feliz que lo habitual.  
 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

9  
5  
13//

# Madre 10

**CXL** KlinikLab

**GHQ-12**

A continuación se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las ÚLTIMAS semanas. Responda haciendo una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.

**K**  
KONRAD  
LÖRENZ

Cra 9 bis No. 61 - 38 - Tel 57+1 3472311 - francisco.ruti@konradlorenz.edu.co /  
mariaibarraciam@konradlorenz.edu.co - http://http://clini.klab.konradlorenz.edu.co

8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?  
 0. No, en absoluto.  
 1. No más que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?  
 0. Más feliz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos feliz que lo habitual.  
 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

13  
10  
23