

# UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA

Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas



## UARM

Universidad  
Antonio Ruiz  
de Montoya

### ESTRÉS PARENTAL EN MADRES SOLTERAS PRIMERIZAS DE NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS DE LIMA

Tesis para optar al Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presenta la Bachiller

**ANA MARIA LOPEZ LAURA**

**Presidenta: Elena Roxana Saona Betetta**

**Asesora: María Eugenia Maguiña Lorbés**

**Lector: Diego André Portillo Tinoco**

**Lima - Perú**

**Enero de 2026**



# UARM

Universidad  
Antonio Ruiz  
de Montoya

Anexo N.º 3 Reglamento General de Grados y Títulos de Pregrado y Posgrado  
Aprobado por Resolución Rectoral N° 150-2023-UARM-R

## INFORME DE ORIGINALIDAD

Sres.

### CONSEJEROS

Pte.

De nuestra consideración:

Por la presente nos dirigimos a Ustedes para saludarlos e informar al Consejo Universitario sobre el producto académico elaborado por LOPEZ LAURA, Ana Maria, quien solicita la obtención de su título profesional a través de la sustentación de una tesis.

El producto académico elaborado tiene como título "Estrés parental en madres solteras primerizas de niños menores de cinco años de Lima".

Por tanto, en nuestra condición de Asesora de producto académico y de integrante de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas, respectivamente, declaramos que el producto académico de Ana Maria Lopez Laura ha sido examinado con el programa antiplagio Turnitin para identificar su nivel de coincidencias.

El resultado que arroja el programa es de 9% de similitud, el cual proviene de fuentes de información que han sido debidamente citadas o reconocidas utilizando las normas del sistema APA.

Sin otro particular, quedo de ustedes.

Firmado en Lima, el 23 del mes de enero de 2026

Atentamente,

María Eugenia Maguiña Lorbés  
Asesora

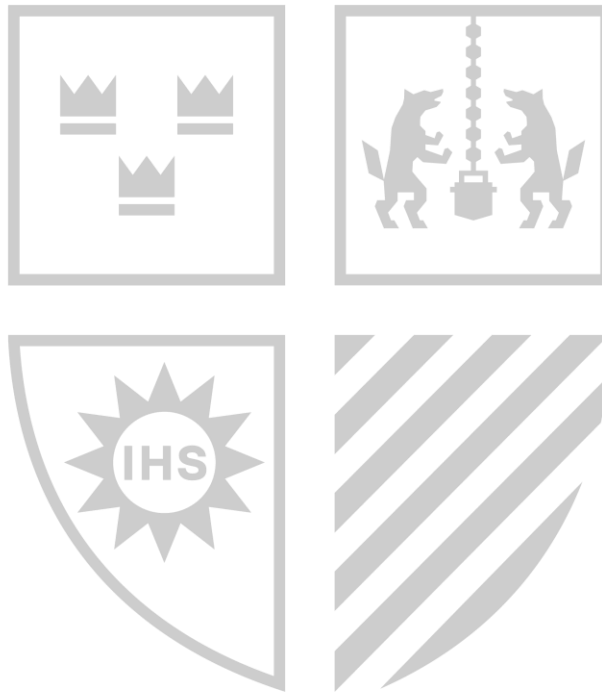
Evelyn Flor Modesto Taipe  
Secretaria técnica de la Comisión

\*Conforme a lo establecido en el documento de identidad

## EPÍGRAFE

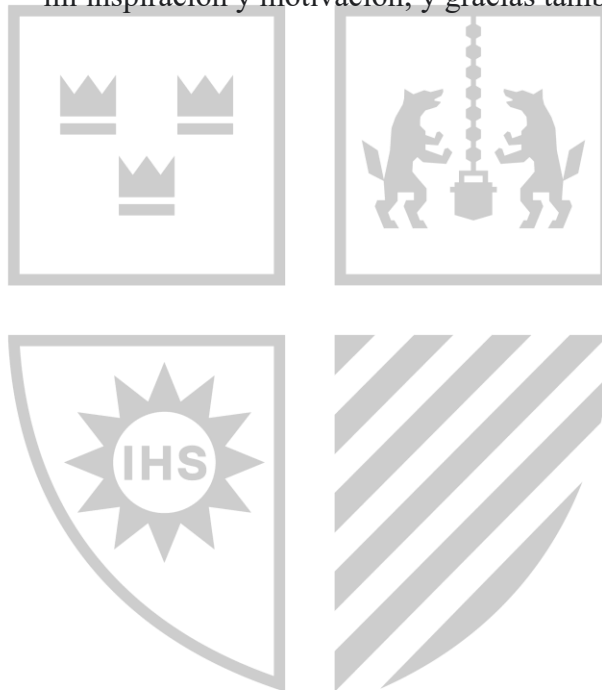
“La madre es el primer objeto de amor del niño, y la relación madre –  
hijo es la base de todas las relaciones futuras”.

Sigmund Freud.



## DEDICATORIA

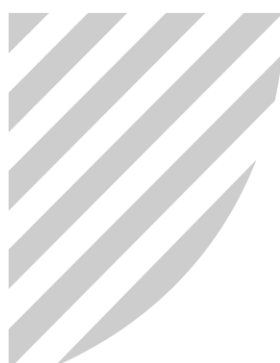
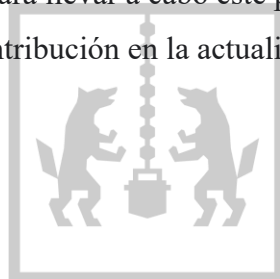
Dedico esta tesis a las madres solteras que, con amor y valentía, sacan adelante a sus hijos. En especial, a mi madre, quien con sacrificio y dedicación, nos crió y enseñó el valor de la resiliencia. Gracias por ser mi inspiración y motivación; y gracias también a mi padre por su apoyo incondicional.



## AGRADECIMIENTOS

A mi asesora, María Eugenia Maguiña, por su guía y apoyo constante.

A los docentes de investigación que encontré a lo largo de mi carrera universitaria, que me proporcionaron las herramientas y conocimientos necesarios para llevar a cabo este proyecto. A Ceci, por su valiosa contribución en la actualización de mi trabajo.



## RESUMEN

La presente investigación tiene como título “Estrés parental en madres solteras primerizas de niños menores de cinco años de Lima”, cuyo objetivo principal fue conocer la vivencia del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en el departamento de Lima. Se utilizó un enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico, por lo que, se realizaron 6 entrevistas semiestructuradas a madres solteras primerizas entre los 24 a 35 años. Para recopilar información, se empleó una entrevista semiestructurada, cuya guía se fue ajustando y modificando según las necesidades de la investigación. Los resultados evidenciaron que las madres solteras experimentan estrés parental debido a varios factores clave, incluyendo la falta de apoyo emocional que puede llevar a la soledad y la ausencia de una red de apoyo afectivo, la sobrecarga de responsabilidades al asumir roles de madre y padre al mismo tiempo, la falta de recursos económicos que afecta la calidad de vida, reorganización de la vida personal y social, preocupaciones constantes por la crianza y el desarrollo del niño que generan incertidumbre y falta de confianza, y finalmente, dificultades para gestionar el tiempo y equilibrar responsabilidades y horarios. La investigación concluye que las madres solteras primerizas enfrentan estrés por falta de apoyo, sobrecarga y problemas económicos, impactando su bienestar y el de sus hijos. Requieren políticas públicas y apoyo familiar para mitigar estos desafíos.

**Palabras clave:** Estrés parental, vivencias subjetivas, madres solteras, madres primerizas, primera infancia.

## ABSTRACT

The present research is titled "Parental stress in first-time single mothers of children under five years old in Lima", whose main objective was to understand the experience of parental stress of a group of first-time single mothers of children under five years old residing in the department of Lima. A qualitative approach was used, with a phenomenological design, and 6 semi-structured interviews were conducted with first-time single mothers between 24 and 35 years old. To gather information, a semi-structured interview was used, whose guide was adjusted and modified according to the needs of the research. The results showed that single mothers experience parental stress due to several key factors, including lack of emotional support that can lead to loneliness and absence of an affective support network, overload of responsibilities when assuming roles of mother and father at the same time, lack of economic resources that affects quality of life, reorganization of personal and social life, constant concerns about childcare and child development that generate uncertainty and lack of confidence, and finally, difficulties in managing time and balancing responsibilities and schedules. The research concludes that first-time single mothers face stress due to lack of support, overload, and economic problems, impacting their well-being and that of their children. They require public policies and family support to mitigate these challenges.

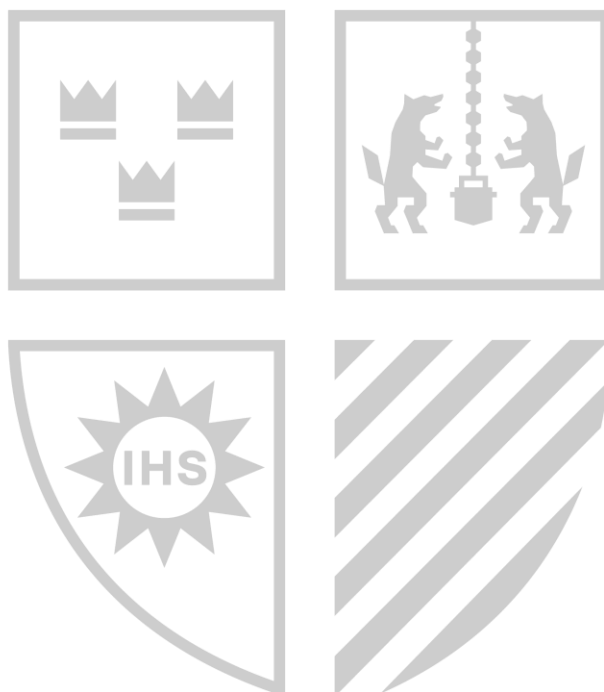
**Keywords:** Parental stress, subjective experiences, single mothers, first-time mothers, early childhood.

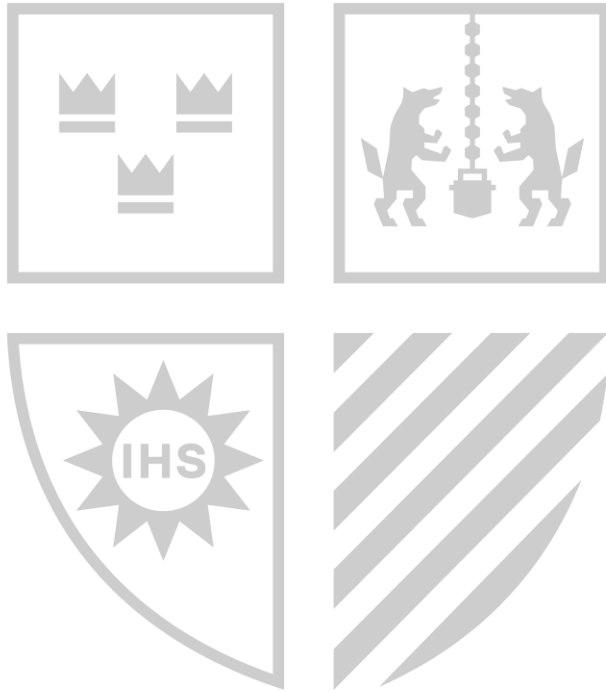
## TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I: REVISIÓN TEÓRICA .....	16
1.1 Estrés parental.....	16
1.2 Vivencias subjetivas .....	20
1.3 La Familia Monomarental .....	22
1.4 Madres primerizas.....	26
1.5 Primera infancia.....	28
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
2.1. Participantes.....	32
2.2 Instrumento .....	34
2.3 Procedimiento .....	35
2.4 Análisis de información.....	35
2.5 Aspectos éticos y criterios de calidad de la información.....	36
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	38
3.1. Las vivencias de la maternidad en madres solteras primerizas .....	39
3.1.1 Ser madre por primera vez.....	39
3.1.2 Retos de la maternidad siendo madre soltera.....	41
3.2 Vivencias subjetivas del estrés parental en madres solteras primerizas .....	43
3.2.1 Principales factores que generan estrés parental.....	43
3.2.2 Estrés parental como consecuencia de la maternidad siendo madre soltera.....	46
3.2.3 Mecanismos de afrontamiento del estrés parental .....	48
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....	50
Conclusiones.....	59
Recomendaciones .....	62
Referencias bibliográficas.....	65
Anexos .....	74

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Caracterización de los participantes..... 33





## INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, las familias lideradas por mujeres enfrentan obstáculos estructurales significativos que aumentan su vulnerabilidad, incluyendo limitaciones en el acceso a empleo formal, ingresos reducidos y una mayor responsabilidad en el trabajo de cuidado no remunerado (CEPAL, 2022). En Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, la proporción de hogares encabezados por mujeres aumentó a 37,7 % en 2023 (INEI, 2024a). Si bien la mayoría de estos hogares no se encuentran en situación de pobreza, un 37 % de ellos se ubica en sectores vulnerables, debido a su dependencia de un solo ingreso o ingresos bajos e inestables, lo que los hace susceptibles a caer en pobreza ante posibles cambios económicos desfavorables (INEI, 2024b).

Para la mujer peruana ser madre soltera es un gran desafío, ya que deben asumir un doble rol, además de ser las responsables de proporcionar al niño los recursos necesarios para su bienestar y desarrollo, como alimentación, educación, salud, vivienda, vestimenta, cuidado emocional y de formar a este nuevo ser humano, es decir, inculcarles valores y principios como también un sentido de independencia (Cerrutti & Binstock, 2009). En ese sentido, el hecho de ser madre soltera específicamente en el contexto peruano significa un factor de vulnerabilidad social con relación a las demás familias, puesto que, las madres solteras sufren una mayor tasa de desempleo, además, la responsabilidad de criar sola puede generar tristeza por no tener apoyo emocional y enfrentar rechazo social puede provocar sentimientos de soledad y vulnerabilidad (Ariza & Oliveira, 2001). De acuerdo con la Fundación Baltazar y Nicolás (2023), las madres tienen una mayor probabilidad de experimentar estrés, depresión y ansiedad en comparación con los padres. En concreto, las madres son un 1.45 % más propensas a sufrir estrés, un 3.7 % más propensas a padecer depresión y un 1.7 % más propensas a experimentar ansiedad. Además, cuando las madres se sienten solas, su riesgo de experimentar estrés parental aumenta en un 14.3 %.

Generalmente, las madres solteras dependen de un único ingreso para el sostenimiento del hogar, el cual suele provenir de un empleo de medio tiempo, debido a que deben distribuir su tiempo entre el trabajo remunerado y el cuidado de sus hijos. Esta situación incrementa el riesgo de que se encuentren en condiciones de vulnerabilidad económica y pobreza.

Ello, además, genera niveles de estrés y ansiedad en la jefa de hogar por querer conseguir una entrada económica cada fin de mes para cubrir las necesidades de su hijo. Aunque la gran mayoría de las madres solteras de la presente investigación trabajan, a menudo no tienen la educación ni la experiencia laboral necesarias para obtener un salario alto.

Entre algunas investigaciones sobre las familias monomarentales se hallaron diversos aportes teóricos, Almeda (2008) concluyó que, en la mayoría de los hogares con un solo cuidador principal, es la madre quien asume predominantemente este rol. En consecuencia, resulta más preciso utilizar el término *hogares monomarentales*, ya que refleja de manera más fiel la realidad social en la que la responsabilidad del cuidado recae mayoritariamente en las mujeres. En relación con ello, especialmente en Latinoamérica, desde los años 90 se observan hogares monomarentales en aumento (Riesco & Arela, 2015). Entre 1990 y 2010, los hogares monomarentales experimentaron un incremento significativo, pasando del 13,0 % al 17,2 %. Esta tendencia al alza en los hogares monomarentales, especialmente en los nucleares, es un patrón común en la mayoría de los países de la región durante ese período (Ullmann et al., 2014).

Las madres solteras primerizas tienen como reto acompañar los primeros años de vida del menor (lo que se conoce como primera infancia), ya que, son las responsables principales del cuidado y desarrollo temprano del infante. Gracias a esto, el menor aprenderá a relacionarse y desarrollará habilidades sociales en base a la interacción y el vínculo que establezcan entre ambos para su posterior socialización secundaria (Iral et al., 2019).

En dicho contexto, estas madres son consideradas por la sociedad como una figura de relevancia vital en las futuras relaciones del niño fuera de su entorno familiar. Esto significa que la educación de un hijo por primera vez sobrelleva momentos llenos de confusión, ansiedad, estrés y fracaso al enfrentar este nuevo rol de madre (Jurado et al., 2017; Huizink et al., 2017). Además, algunas madres solteras manifiestan

insatisfacción con sus vidas, fatiga excesiva, problemas económicos, entre otros (Pollmann-Schult, 2017; Meier, 2016). En ese sentido, Ayala et al. (2014) mencionan que el estrés parental se manifiesta cuando los padres, en este caso, la madre, percibe que no tiene la capacidad para poder lidiar con las demandas que se manifiestan en su hogar, en consecuencia, su desempeño en el rol puede verse comprometido, debido a que esta situación genera niveles elevados de estrés y ansiedad, lo cual puede derivar en una baja tolerancia a la frustración y, por ende, en un ejercicio inadecuado de dicho rol.

En ese sentido, Berlanga-Fernández et al. (2013), en su investigación sobre la percepción de la transición a la maternidad, resaltaron el excesivo estrés que padecen las madres primerizas y cómo este hecho puede llegar a neutralizar la satisfacción que sienten por su nuevo rol de madres.

Por otro lado, cuando el estrés parental no es manejado adecuadamente, puede poner en riesgo el bienestar de los niños, haciéndolos vulnerables a conductas de indiferencia, rechazo o incluso abuso físico por parte de las madres, como consecuencia de la frustración asociada a las exigencias del ejercicio del rol parental (Hernández & Salazar, 2003). Por ello, el estrés parental sin el correcto manejo es considerado como un factor desfavorable en el crecimiento y comportamiento de los menores, generando posiblemente un mal control de impulsos e irritación con facilidad que afectan las competencias necesarias para un adecuado avance a nivel psicosocial y físico (García, 2019). Además de generar también en los padres baja autoeficacia y un lábil vínculo entre madre e hijo (Crnic & Ross, 2017). En base a lo anterior, se determinó la necesidad de formular el siguiente problema de investigación: ¿Cómo es la vivencia subjetiva del estrés parental en madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en Lima?

Por todo lo anteriormente mencionado, el objetivo general de esta investigación es: conocer la vivencia subjetiva del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en el departamento de Lima. Asimismo, este estudio tiene tres objetivos específicos: en primer lugar, busca determinar los factores clave que contribuyen al estrés en madres solteras; en segundo lugar, se propone explorar las consecuencias del estrés en este grupo específico, considerando tanto los efectos psicológicos como físicos; y, finalmente, busca identificar las estrategias

que estas madres utilizan para afrontar el estrés, con el fin de conocer mejor sus mecanismos de adaptación y resiliencia.

En base a estos antecedentes, el presente estudio se justifica como una contribución al conocimiento sobre la vivencia subjetiva del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en Lima Metropolitana. En relación con ello, la mayoría de las investigaciones encontradas respecto al concepto de estrés parental resultan ser de enfoques cuantitativos o teóricos. Por ello, responder la pregunta anteriormente planteada significaría un aporte a nivel metodológico por la escasez de investigaciones con enfoque cualitativo, este enfoque permitirá entender, indagar y profundizar sobre todo en las vivencias subjetivas de las personas que atraviesan la problemática de la presente investigación; en ese sentido, los resultados con enfoque cualitativo junto a los resultados de las investigaciones con otros enfoques permitirá una comprensión en profundidad del estrés parental. Además, se obtendrán resultados desde la mirada de los actores sociales, lo que permitirá una mejor comprensión de las madres como portadoras de una historia y de un conjunto de vivencias subjetivas distintas sobre un mismo fenómeno.

También significaría un aporte práctico, ya que generaría insumos para otros tesisistas e investigadores con interés en el tema e incluso también para profesionales relacionados con temas de maternidad, familia o niñez que quieran crear herramientas o talleres. Asimismo, posee relevancia social, ya que las madres solteras constituyen una población en situación de vulnerabilidad frente a la insuficiencia de políticas públicas de apoyo dirigidas a la conciliación entre la crianza y el trabajo remunerado. Estas mujeres suelen asumir simultáneamente el rol de proveedoras económicas y cuidadoras principales, lo cual incrementa la carga física y emocional. Esta situación se intensifica cuando se trata de madres primerizas con hijos menores de cinco años, etapa correspondiente a la primera infancia, caracterizada por altas demandas de cuidado. En este contexto, el estudio del estrés parental resulta fundamental, dado que permite visibilizar una problemática social que impacta tanto en el bienestar de las madres como en el desarrollo integral de sus hijos, aportando evidencia que puede orientar el diseño de intervenciones y políticas de apoyo social.

## CAPÍTULO I: REVISIÓN TEÓRICA

La experiencia de la maternidad y la crianza de los hijos es un proceso complejo que implica cambios significativos en la vida de las mujeres. En este capítulo, se presentará una revisión teórica de las variables presentes al referirnos al tema principal: estrés parental, vivencias subjetivas, familia monomarental, madres primerizas y primera infancia. A través de la revisión de teorías y estudios relevantes, se busca comprender mejor cómo se relaciona el estrés parental con cada una de las variables.

### 1.1 Estrés parental

El estrés parental es un proceso complejo que genera reacciones emocionales y físicas de incomodidad, como resultado de la adaptación al nuevo rol materno (Deater-Deckard, 2004). Pérez-López et al. (2011) indican que el estrés parental se desarrolla como resultado de los desafíos diarios y las demandas constantes. Además, Abidin (1995) señala que el estrés parental pone de manifiesto el nivel de ansiedad y/o malestar que sienten los cuidadores al enfrentar los desafíos del cuidado de un hijo. Asimismo, para Esteinou (2006), el estrés parental se refiere a la reacción emocional que los padres o cuidadores experimentan al manejar las exigencias y responsabilidades del cuidado y la crianza de sus hijos. Esta respuesta puede ser influenciada por factores como la personalidad del cuidador, el entorno social y las características del niño, y puede tener un impacto significativo en la relación entre el cuidador y el niño, así como en el bienestar general de la familia.

Según Craig et al. (2016), la transición a la paternidad es una condición central que desencadena el estrés parental, especialmente cuando se percibe que no se cuenta con los recursos suficientes para cubrir las necesidades básicas del hijo. Además, existen otros factores que también contribuyen al estrés parental, Abidin (1992) plantea que la

personalidad tiene un mayor impacto que el entorno en la manera en que las personas evalúan y responden a situaciones como estresantes. Esto significa que las características personales, como la resiliencia, la ansiedad, la autoestima, entre otras, pueden afectar la forma en que una persona evalúa y responde a las demandas de la paternidad. En otras palabras, la personalidad puede actuar como un filtro que determina cómo se experimenta y se maneja el estrés, más allá de las circunstancias externas o del entorno. Así, el estrés parental es uno de los posibles resultados negativos que pueden derivarse de la autocrítica que las madres ejercen sobre su desempeño en su nuevo papel.

Asimismo, según el Índice de Estrés Parental de Abidin (1995) este constructo se evalúa en función de tres escalas clave: el malestar parental, que se refiere a la percepción subjetiva del progenitor sobre su rol y responsabilidades; el niño difícil, que abarca cómo los padres perciben la manejabilidad de sus hijos, considerando características como su temperamento, comportamiento y capacidad para adaptarse a situaciones; y la dinámica disfuncional en la relación padre e hijo, que implica la calidad de la relación y el vínculo emocional entre ambos. La suma de las puntuaciones de estas subescalas da como resultado una puntuación global de Estrés Total, que refleja el nivel de estrés que los padres sienten al ejercer su rol parental. Al obtener puntuaciones elevadas se puede ver debilitado gravemente el vínculo emocional entre padres e hijos, lo que podría llevar a un aumento en el uso de métodos disciplinarios estrictos y a una disminución en la muestra de afecto por parte de los padres. Esto podría tener graves consecuencias para la estabilidad emocional del niño, impactando directamente en su comportamiento y aumentando el riesgo de problemas como ansiedad, desobediencia y agresividad (Sánchez-Griñán, 2015).

Añadido a esto, la dificultad que perciben las madres solteras genera un estrés parental mayor, ya que la madre como cabeza de hogar debe cumplir y satisfacer las necesidades por ambos roles (padre y madre), es por ello que su desempeño como jefa del hogar podría verse afectado (Hayes y Watson, 2013; Ayala et al., 2014). En particular, la monoparentalidad se ha vinculado con altos niveles de estrés tanto en la vida diaria como en la crianza de los hijos, lo que puede impactar negativamente en la calidad de vida y el bienestar tanto de los padres como de los niños (Landro y González, 2011; Olhaberry, 2011). Esta relación podría explicarse por la carga excesiva de responsabilidades y la falta de apoyo emocional y práctico que suelen enfrentar los

progenitores solteros, lo que puede afectar su habilidad para gestionar el estrés y ofrecer un entorno estable y enriquecedor para sus hijos.

Además, estudios recientes indican que el estrés parental tiene un impacto significativo en la salud integral de los padres. Según Limbers et al. (2020), los altos niveles de estrés parental se asocian con una disminución en la calidad de vida física, lo que se refleja en síntomas como fatiga, somnolencia y dificultades para realizar actividades diarias. De manera similar, Campos y Carrasco (2025) destacan que el estrés parental puede tener consecuencias físicas en los cuidadores, como tensión muscular, problemas de sueño, dolores de cabeza y otros síntomas somáticos. Esto sugiere que el estrés parental puede afectar tanto la salud mental como la física de los padres, evidenciando que la crianza bajo condiciones de presión puede impactar directamente en la salud general del padre o madre.

Esto es respaldado por Milner (2003), quien sostiene que los progenitores que experimentan altos niveles de estrés tienden a evaluar las situaciones de manera menos reflexiva y más impulsiva, lo que puede llevar a un aumento en el uso de estrategias disciplinarias agresivas y controladoras (Dopke et al., 2003). Esta relación entre el estrés parental y la disciplina severa puede tener consecuencias graves, ya que se ha encontrado que el estrés parental está asociado con un mayor riesgo de maltrato infantil en la familia (Crouch y Behl, 2001; Deater-Deckard et al., 2003). En este sentido, resulta fundamental considerar el efecto del estrés parental en la vida familiar y en la salud emocional de los niños. A partir de ello, el estrés parental no solo afecta a la madre, sino que también repercute en el niño, dado que la primera infancia constituye una etapa crucial para su desarrollo emocional y conductual, así como para la construcción del vínculo con sus padres. En consecuencia, el estrés parental experimentado durante estos primeros años puede tener un impacto significativo en dichos aspectos (McLoyd, 1990).

La relación entre padres e hijos es fundamental para el desarrollo emocional y social del niño, y existen varios factores que pueden afectar negativamente esta dinámica. Según Deater-Deckard (2013), algunos factores clave que pueden dañar la calidad de la relación emocional entre padres e hijos son los métodos disciplinarios rígidos y la hostilidad hacia el niño. La exposición prolongada a estos factores puede afectar la autoestima y la confianza del niño, lo que puede tener un impacto duradero en su bienestar

emocional y sus relaciones interpersonales. Además, cuando los padres emplean métodos disciplinarios autoritarios y muestran hostilidad hacia sus hijos, pueden generar un ambiente de miedo y rechazo que afecta profundamente la salud emocional del niño. Esto puede llevar a consecuencias graves, como la disminución de expresiones de cariño y afecto, el abandono emocional del rol parental y el desarrollo de problemas emocionales y conductuales, incluyendo ansiedad, depresión y comportamientos agresivos. La importancia de una relación padre-hijo saludable y positiva es crucial para el bienestar emocional y el desarrollo saludable del niño, por lo que es esencial que los padres sean conscientes de estos factores y trabajen para establecer un vínculo afectivo fuerte y positivo con sus hijos. Desde este punto de vista, se considera que lograr un buen manejo de los niveles de estrés parental puede ser un medio eficaz para mejorar la interacción familiar, lo que se vería reflejado de manera positiva en el desarrollo del menor.

Por ejemplo, un estudio cuantitativo realizado en Lima, Perú, con la participación de 84 padres de familia con edades comprendidas entre 29 y 58 años, investigó la relación entre el estrés parental y los estilos de crianza. Los resultados obtenidos por Guillen (2019) revelaron que el estrés parental tiene una influencia directa y significativa, aunque de bajo nivel, en dos dimensiones clave de la crianza: la satisfacción por la crianza y el compromiso parental. Esto sugiere que los niveles de estrés experimentados por los padres pueden afectar su capacidad para disfrutar y comprometerse con la crianza de sus hijos, lo que a su vez puede tener implicaciones importantes para el desarrollo emocional y social de los niños. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el estrés parental como un factor relevante en la crianza y de desarrollar estrategias para mitigar su impacto en las relaciones parentales.

Asimismo, investigadores en Lima estudiaron a 104 madres solteras y descubrieron que el estrés parental está vinculado a la relación con sus hijos. Los resultados mostraron que las madres solteras experimentan características de estrés parental. Aunque los contextos individuales pueden influir en los resultados, si esta situación persiste o empeora, podría tener efectos negativos en el desarrollo emocional y psicológico de los niños (Tacca, 2020).

En resumen, el estrés parental se entiende como una respuesta psicológica y fisiológica que surge como respuesta a las demandas y desafíos de la crianza, generando

incomodidad y malestar en los padres debido a la falta de recursos y apoyo para satisfacer las necesidades de sus hijos (Deater-Deckard, 2004; Craig et al., 2016).

## 1.2 Vivencias subjetivas

Es aquella experiencia que las personas viven durante su vida y que de alguna manera llega a formar parte de nuestro carácter. Bronfenbrenner (1979) la define como la interpretación que hacen las personas de su entorno y que interiorizan consigo mismas. Además, en muchos casos dichas vivencias subjetivas se ven reflejadas en la actitud del individuo, en su comportamiento y en cómo experimenta posteriores experiencias. A su vez, Dreier (1999) sostiene que las personas se desenvuelven en múltiples espacios de desempeño, adaptándose a las demandas específicas de cada uno. En este proceso los participantes crean contextos colectivos al aprovechar dinámicamente los recursos culturales disponibles, como tradiciones, lenguaje y objetos, para dar forma y sentido a sus interacciones y experiencias. Así los contextos de práctica se vuelven espacios dinámicos donde las personas interactúan, negocian y construyen significados y prácticas sociales de manera conjunta.

Por otro lado, estas vivencias subjetivas también se ven condicionadas por el ambiente en el que vive y se desarrolla la persona, es decir, el entorno influye en la percepción que cada persona tiene en cada suceso de su vida (Hernández, 2010). Por ello, la vivencia subjetiva de cada persona refleja no solo su forma de vida, sino fundamentalmente en la manera en que interactúa con su entorno, en tanto existen normas, costumbres y diversos contextos socioculturales que influyen de manera diferenciada en cada individuo (Molina, 1985). Se concibe que la vivencia de una persona está determinada por cómo valora y percibe las circunstancias que la rodean, lo que implica un proceso de interpretación, valoración y juicio del entorno cotidiano (Vigotsky, 1993). Asimismo, en cada vivencia la persona construye significados y emociones que le permiten interpretar y comprender sus experiencias personales de manera única. Estas vivencias subjetivas están impregnadas de sentimientos que tienen un significado particular para cada individuo, influenciando su percepción diaria de la realidad. En este contexto, Vigotsky (1996) destaca la importancia de considerar cómo las propiedades y experiencias acumuladas a lo largo del desarrollo de un individuo influyen en su interacción con el entorno en un momento dado.

En este proceso dinámico de interiorización y exteriorización, la persona no se limita a reproducir o transmitir de manera lineal los elementos culturales que recibe del exterior. Por el contrario, se apropia de estos elementos de modo variado y los exterioriza según su comprensión y el contexto cultural en el que se encuentra, pero con una perspectiva personal y evolutiva que refleja su propia perspectiva y experiencia. Sin embargo, no todas las vivencias subjetivas tienen el mismo impacto en la persona; solo aquellas que son significativas, es decir, comprendidas, aceptadas y negociadas interiormente, dan lugar a la emergencia de una experiencia verdaderamente relevante, como señalan Guzmán y Saucedo (2015).

Estas experiencias significativas son fundamentales para la construcción de la identidad y la comprensión del mundo que rodea a la persona. Para los autores anteriormente señalado, estas vivencias subjetivas se transforman cuando la persona logra conectar y reflexionar sobre un conjunto de ellas, permitiéndole comprender y valorar lo que realmente le afecta y le importa. De esta manera, la persona puede darle sentido a su realidad y construir su propia narrativa sobre lo que le sucede y lo que es relevante para ella. Por su parte, Larrosa (2006) considera que la vivencia subjetiva se caracteriza por ser una experiencia única e individual que no se puede aprender de los demás y es reflexiva, ya que se centra en cómo cada persona siente y percibe una situación más que en los hechos objetivos.

El estudio cualitativo realizado por Tomaylla (2019) en la ciudad de Lima, exploró las experiencias subjetivas de madres con hijos con discapacidad intelectual, encontrando que estas experiencias están influenciadas por las vivencias y expectativas previas de las madres durante el embarazo, lo que sugiere que la subjetividad materna se construye a partir de experiencias y expectativas anteriores sobre la maternidad. Asimismo, Micha y Pereyra (2019) realizaron un estudio en Argentina sobre la inserción laboral de mujeres de sectores populares, analizando tanto factores objetivos como vivencias subjetivas. El objetivo fue profundizar en el conocimiento de la situación laboral actual de este grupo poblacional mediante un enfoque cuanti-cualitativo que combinaba datos numéricos con experiencias personales. Las autoras destacaron la importancia de considerar tanto las características objetivas como las vivencias subjetivas en el análisis de su situación laboral, puesto que, considerar las vivencias subjetivas en el análisis de la inserción laboral permite entender la experiencia humana detrás de los datos

y desarrollar políticas más efectivas que respondan a las necesidades reales de las mujeres.

En síntesis, la vivencia subjetiva se define como la interpretación que hacen las personas de su entorno y que interiorizan consigo mismas, y que tiene como una de sus características más importantes la experiencia que define cada uno (Bronfenbrenner, 1979; Larrosa, 2006). En ese sentido, las vivencias subjetivas juegan un papel crucial en la experiencia del estrés parental, ya que la interpretación que los padres hacen de su entorno y sus experiencias personales puede influir en su percepción del estrés y su capacidad para manejarlo. La forma en que los padres perciben y procesan sus experiencias de crianza puede afectar su nivel de estrés, y las vivencias subjetivas negativas o estresantes pueden contribuir a un mayor estrés parental.

### **1.3 La familia monomarental**

Durante años se ha escuchado describir a la familia como la unidad fundamental de las distintas sociedades alrededor del mundo, es decir, este constructo forma una categoría de carácter mundial, ya que, en cualquier parte del mundo se identifica a la familia como un eje sustancial en la vida del hombre (Benítez, 2017). En ese sentido, Sandi (2010) menciona la importancia de la familia como eje primordial para la realización de distintas habilidades de cada persona y fortalecerlas conlleva grandes posibilidades para el desarrollo del ser humano en crecimiento.

Por otro lado, la familia es considerada como el organismo esencial donde se trabaja el crecimiento y la forma de vincularse de cada persona, como también se aprende a regular la conducta, se adapta a la cultura en la que se vive, además de aprender a transmitirla y se recibe apoyo emocional por parte de los miembros de la familia (Minuchin, 1974; Minuchin, 2005). En esa línea, Vasallo (2015) destaca la multifuncionalidad de la familia que se manifiesta en diversas dimensiones cruciales para el desarrollo integral del niño. Por un lado, la función económica desempeña un papel fundamental, puesto que, a través de ella, se busca garantizar la satisfacción de las necesidades básicas del niño, proporcionándole los recursos materiales necesarios para su bienestar y crecimiento. Por otro lado, la función afectiva es igualmente importante, debido a que el niño experimentará y aprenderá a expresar y recibir afecto, lo que tendrá un impacto significativo en la formación de su personalidad y carácter. Además, la

función social de la familia es clave, ya que la manera en que ésta ejerce sus roles y transmite normas y valores influye directamente en el desarrollo de las habilidades sociales del niño y en su capacidad para interactuar adecuadamente con su entorno social en el futuro.

No obstante, aunque la familia es considerada el núcleo fundamental para el desarrollo de los niños, la realidad muestra que no todas las familias se ajustan al modelo tradicional. Con el paso del tiempo la estructura familiar ha experimentado cambios significativos, lo que ha generado desafíos importantes, como la disminución de la interacción afectiva conjunta entre padres y niños (Sandi, 2010). En este contexto surgen diversas tipologías familiares, entre las que se destaca la familia monoparental que se caracteriza por estar constituida por un solo progenitor y sus hijos.

Para Vasallo (2015), la familia monoparental está constituida por solo uno de los padres, más un hijo o los hijos, por diversos factores. Según Sánchez (2008), el concepto de familia monoparental surge durante los años 70, a raíz de un divorcio, ruptura amorosa o porque la madre decide criar a su hijo sola. Existen muchas modalidades de hogar monoparental: según quién está a cargo del hogar, la causa del hogar monoparental, por el origen de dicho hogar o por la edad de la madre. Para el mismo autor, aunque los problemas que enfrenta cada familia monoparental son distintos, la mayoría comparte problemas económicos, pérdida de la imagen del padre y las consecuencias que trae la monoparentalidad.

Según Domínguez et al. (2019), la crianza en familias monoparentales puede ser especialmente desafiante debido a la sobrecarga de responsabilidades en un solo adulto, lo que puede afectar negativamente la salud emocional y física de los niños. Sin embargo, es importante destacar que la estructura familiar monoparental en sí misma no es un predictor directo de problemas en el desarrollo infantil (Grych y Bearman, 2020). Lo que realmente importa es la calidad de la atención parental y el apoyo emocional que los niños reciben. La ausencia de una atención constante y afectiva puede tener consecuencias negativas en la estabilidad emocional y el rendimiento académico de los niños. En este sentido, la clave para un desarrollo saludable radica en que ambos padres puedan cumplir con sus responsabilidades de manera efectiva, brindando apoyo económico, afectivo y

emocional al menor, independientemente de su situación de pareja. Esto implica que, aunque los padres no estén juntos, ambos deben comprometerse a proporcionar un entorno estable y amoroso para sus hijos.

Es relevante destacar que la gran parte de los hogares monoparentales están a cargo de madres, por lo que existe el término monomarental (Almeda, 2008). Según expertos, algunas de las causas por las cuales existen hogares monoparentales pueden surgir de diversas circunstancias, incluyendo la muerte o abandono del padre, nacimientos fuera del matrimonio, adopciones voluntarias, divorcios o separaciones, y situaciones adversas como migración, encarcelación, hospitalización y otras situaciones de riesgo (Castro & Seiz, 2014; Flaquer, 2006; Perondi, 2012). Esta situación se vuelve aún más compleja cuando se considera el papel fundamental que juega la figura materna en el desarrollo temprano del niño, tal como lo destaca Arotoma (2019). La calidad del tiempo compartido entre madre e hijo es crucial, ya que la madre suele ser la primera figura de apego y referencia para el niño, influyendo significativamente en su desarrollo emocional, social y cognitivo. La relación madre-hijo se convierte así en un factor determinante para el crecimiento saludable del niño.

En esa línea, en el Perú desde 1997, los hogares nucleares con liderazgo femenino experimentaron un crecimiento del 11,7 %, llegando a representar el 54,1 % en 2021 (Centro Nacional de Planeamiento Estratégico, 2025). Adicionalmente, Santibáñez et al. (2018), menciona que en España a finales del siglo XX se ampliaba el estudio sobre las familias a cargo de un solo cuidador y a inicios del siglo XXI se logra renombrar a familias con un solo progenitor como familias monomarentales, ya que, se observó que la mayoría de las familias participantes en el estudio eran encabezadas por la figura materna como cuidadora de los hijos. Con este accionar se pretende destacar la capacidad y resiliencia de las mujeres en la crianza de sus hijos, superar la discriminación social asociada a términos como "familias sin padre" y aumentar la investigación en este ámbito. El mismo autor refiere que la crianza en solitario puede aumentar significativamente el riesgo de caer en la pobreza, siendo un reto que enfrentan las madres que dirigen hogares monomarentales es lograr la inserción laboral, puesto que, son las únicas encargadas de sustentar y abastecer su hogar al ser el único cuidador a la cabeza de la familia (Morgado et al., 2003).

Por otro lado, se ha identificado que en este tipo de hogares las madres jefas de hogar suelen presentar problemas emocionales por el doble rol que realizan. Uno de los resultados publicados en un artículo que examina la situación de las madres solteras en España basándose en el análisis de diversas bases de datos y una muestra representativa de 152 familias de madres solteras como cabeza de hogar de la provincia de Sevilla, arroja que el 80 % de las madres solas de dicho estudio manifestó haber atravesado problemas emocionales en algún momento a lo largo del tiempo de monomarentalidad, poniendo en primer lugar la depresión, seguido por la ansiedad, insomnio, falta o aumento de apetito y labilidad emocional (González et al., 2004). El estudio evidencia la presencia de problemas emocionales en las madres jefas de este tipo de hogares. Asimismo, Castilla et al. (2021) llevaron a cabo una investigación cualitativa en Colombia con el objetivo de explorar las experiencias y desafíos que enfrentan las familias monoparentales lideradas por mujeres en áreas rurales. Los resultados de la investigación revelaron que la jefatura monoparental femenina conlleva inherentemente dificultades significativas, lo que expone a las mujeres y sus familias a situaciones particularmente retadoras que se ven agravadas por el contexto rural en el que se encuentran.

También, la investigación cualitativa de Lebni et al. (2020) sobre hogares liderados por mujeres en Irán reveló que estas mujeres enfrentan múltiples desafíos. Los hallazgos sugieren que estas mujeres enfrentan desafíos en diferentes niveles. Entre los problemas individuales, la sobrecarga de responsabilidades y los conflictos asociados pueden generar dificultades psicológicas. En el ámbito familiar, la pobreza y las tensiones pueden perpetuarse, limitando las oportunidades de mejora. En el plano social, el estigma y la exclusión pueden agravar la situación, dificultando el acceso a redes de apoyo. Sin embargo, el estudio también encontró que las mujeres pueden desarrollar una mayor autoconfianza y madurez social, lo que les permite encontrar formas de resiliencia y adaptación frente a las adversidades.

Sobre el tema económico, Bordón (2021) en su estudio en Costa Rica encontró que los hogares liderados por mujeres enfrentan desigualdades económicas y sociales en comparación con aquellos liderados por hombres. Los datos sobre trabajo no remunerado indicaron que las mujeres jefas de hogar tienen una carga horaria más pesada que los hombres. Considerando tanto el trabajo remunerado como el no remunerado, las mujeres trabajan más horas en total que los hombres. Esto significa que las mujeres a cargo de

estos hogares tienen las mismas responsabilidades que los hombres, pero con menos recursos y tiempo para sí mismas y sus hijos. Por lo tanto, esta situación afecta no solo a las mujeres, sino también a los niños y niñas que dependen de ellas.

En resumen, la familia monoparental está constituida por solo uno de los padres más un hijo o los hijos, por diversos factores; sin embargo, a finales del siglo XXI, se le renombró como familia monomarental, por la gran cantidad de hogares que tenían como principal cuidador a la madre (Vasallo, 2015; Santibáñez et al., 2018). Se concluye que la familia monomarental, donde la madre es la única responsable de la crianza y el sustento económico, puede generar altos niveles de estrés parental debido a la sobrecarga de responsabilidades y la falta de apoyo emocional y económico, lo que afecta la calidad de la atención que brinda a sus hijos y aumenta el riesgo de problemas emocionales y psicológicos en la familia.

#### **1.4 Madres primerizas**

Según Winnicott (1998), la maternidad implica una serie de transformaciones en la psiquis femenina, las cuales están estrechamente relacionadas con los cambios biológicos que ocurren durante el embarazo y que, a su vez, influyen en la configuración psicológica de la mujer como madre. Convertirse en madre primeriza desencadena una serie de cambios en diferentes áreas de la vida de una mujer. Este proceso implica un aprendizaje y una adaptación que combina elementos cognitivos y sociales, permitiendo a la madre desarrollar confianza y comodidad en su rol y forjar un vínculo sólido con su hijo (Rubin, 1984). La teoría de Winnicott (1956) sostiene que la maternidad implica un estado de "Preocupación maternal primaria" que se manifiesta durante el embarazo y las primeras semanas después del nacimiento, caracterizado por una mayor sensibilidad hacia las necesidades del bebé y un olvido temporal de las propias necesidades. Esto conlleva un cambio en las prioridades de la mujer, donde la maternidad se convierte en lo más importante, lo que a su vez implica un cambio significativo en su estilo de vida, al menos en los primeros meses de crecimiento del bebé (Torres, 2006, citado en Agudelo et al., 2016).

En el contexto peruano, la maternidad se ha asociado tradicionalmente con un modelo idealizado que se conoce como la "mamá gallina" (Pariona, 2019). Esta figura representa a una madre que se sacrifica completamente por el bienestar de sus hijos y familia, renunciando a sus propias necesidades y deseos. Esta visión se ve reforzada por

la influencia de la religiosidad que promueve la idea de la madre como una figura mártir y altruista (Barboza et al., 2021). Como resultado, se espera que las madres prioricen las necesidades de sus familias sobre las suyas propias, lo que puede llevar a una pérdida de identidad y autonomía. Esta expectativa social puede ser particularmente desafiante para las madres primerizas que buscan equilibrar sus responsabilidades familiares con sus propias aspiraciones y deseos. Además, esta visión tradicional de la maternidad puede limitar la capacidad de las madres para tomar decisiones que beneficien su propio bienestar y desarrollo personal.

En ese sentido, la primera experiencia maternal implica una serie de cambios profundos en la vida de una mujer que van más allá de los físicos, incluyendo también transformaciones emocionales y hormonales debido al embarazo. Además, deben navegar por una redefinición de su identidad, adaptándose a su nuevo rol como madres. (Murray et al., 2019). Por ello, Chasson et al. (2021) considera que el proceso de adaptación por el que pasan las madres primerizas las convierte en personas con alta vulnerabilidad, ya que, el surgimiento de esta nueva identidad en la mujer conlleva no solo una reorganización, sino también una reconfiguración profunda en su psiquis, lo que impacta en su vida actual y en la percepción de sí misma y de su existencia antes de la llegada de su bebé (Stern et al., 1999).

Por ejemplo, el estudio cualitativo de Farkas y Santelices (2008) en Chile exploró las preocupaciones y temores que emergen durante el primer embarazo y encontró que las madres primerizas experimentan un mayor número de inquietudes relacionadas con esta etapa inicial de la maternidad, debido a la novedad de la experiencia. Estas preocupaciones se centran en el cuidado del bebé, el desempeño del rol materno y la adaptación a un nuevo proyecto de vida que implica equilibrar responsabilidades laborales y maternas.

En una investigación sobre la percepción de la transición a la maternidad llevada a cabo en Barcelona, que tiene como objetivo describir las necesidades y experiencias de madres con hijos menores de un año, se manifestó que los cambios más importantes que atraviesan las madres primerizas son el físico, por el hecho de un embarazo y post embarazo y psicológico, por los cambios en la forma en la que vivían anteriormente. Por ello, una de las consecuencias que padecen en esta nueva adaptación es el estrés parental

e incluso esto puede llegar a influenciar en el goce de su maternidad (Berlanga-Fernández et al.,2013).

Por otro lado, en un estudio cualitativo en Perú se exploró las concepciones de maternidad en un grupo de mujeres profesionales de Lima, concluyendo que ellas valoran el tiempo y su calidad como aspectos clave en la crianza de sus hijos. Sin embargo, también se halló que la dedicación necesaria para la crianza entra en conflicto con el tiempo dedicado a una carrera profesional, lo que hace que cumplir con el modelo tradicional de madre sea un desafío. Como resultado, algunas mujeres cuestionan su capacidad para equilibrar sus objetivos personales con las responsabilidades maternas (Pariona, 2019).

En pocas palabras, las madres primerizas atraviesan distintos cambios físicos, emocionales y hormonales, como la transformación de su identidad, es decir, un proceso multifacético de aprendizaje que busca fortalecer el vínculo entre la madre y el hijo, y facilitar la identificación de la mujer con su papel maternal (Murray et al., 2019; Rubin, 1984). Por lo tanto, la transición a la maternidad puede ser un factor de estrés significativo para las madres primerizas, ya que implica una serie de cambios profundos en su vida, incluyendo transformaciones físicas, emocionales y hormonales, así como una redefinición de su identidad y rol social.

### **1.5 Primera infancia**

La primera infancia posee gran importancia debido a su influencia en el desarrollo emocional y conductual del niño, así como en la calidad de la relación que establece con sus padres. En este sentido, el estrés parental percibido durante estos primeros años puede afectar significativamente tanto el bienestar emocional del niño como el establecimiento de vínculos saludables (McLoyd, 1990). Por su parte, Abidin (1995) usa el término “niño difícil” para describir las características innatas de los niños que influyen en su manejabilidad, incluyendo su capacidad para regularse a sí mismos, especialmente en los primeros dieciocho meses, así como patrones de comportamiento aprendidos, como la desobediencia y la conducta desafiante, que se vuelven más evidentes alrededor de los dos años (Abidin, 1995).

En ese sentido, según el modelo de sistemas evolutivos de Guralnick, la importancia de la primera infancia también radica en el valor que se les da a los primeros

años de vida del menor donde se le brinda distintas oportunidades para moldear la personalidad y carácter del niño en el futuro (Guralnick, 2001, 2005).

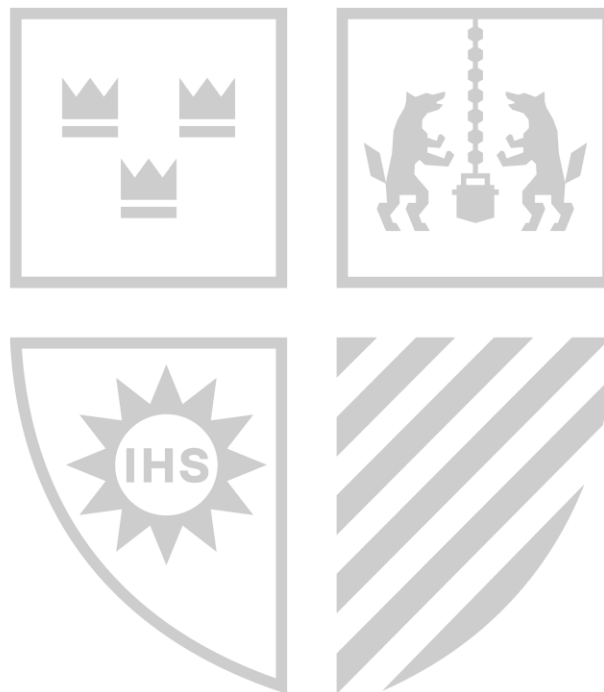
Dicho modelo también resalta que el crecimiento social en los niños se da gracias a las interacciones familiares. En este caso, al vivir en un hogar monoparental, la ausencia de una figura paterna adecuada puede limitar dichas interacciones, ya que, no existiría una transacción de padres a hijos y viceversa, además de limitar el juego en familia, lo que podría afectar el desarrollo social del niño. La madre, al ser la única proveedora económica del hogar, puede tener que pasar más tiempo fuera de casa, lo que reduce el tiempo disponible para la socialización y el intercambio con el niño y del mismo con el entorno familiar. Esto puede afectar la capacidad de la madre para proporcionarle al niño momentos de interacción y socialización con otros niños de su edad. Según Guralnick (2005), garantizar patrones de interacción adecuados en la primera infancia es crucial para asegurar un desarrollo óptimo del menor. Asimismo, asegurar la salud, la seguridad, una alimentación adecuada y la protección del niño puede resultar más desafiante para una madre sola.

Un estudio cualitativo realizado por Iral et al. (2019) en Colombia, se centró en cómo las relaciones familiares juegan un papel importante en el desarrollo temprano de los niños. Los resultados destacaron la importancia de las experiencias infantiles y las relaciones familiares en la formación social y emocional de los individuos. Para un desarrollo saludable, es fundamental que las relaciones entre padres e hijos sean afectuosas, fundamentadas en la confianza, el respeto mutuo y una comunicación abierta y efectiva, lo que a su vez facilita la interacción con otros. Una convivencia familiar armoniosa promueve la satisfacción y el bienestar entre todos los miembros de la familia. Asimismo, el estudio cualitativo realizado por Culcay (2023), en Ecuador, encontró que la ausencia de una figura paterna adecuada en la infancia puede generar efectos negativos en la salud mental de los niños, incluyendo sentimientos de abandono y una autoestima disminuida.

La relación entre el estrés parental y el desarrollo de la primera infancia es significativa, ya que la capacidad de los padres para proporcionar un entorno seguro y estimulante se ve afectada por su propio nivel de estrés, lo que a su vez impacta en la formación social y emocional del niño. Por lo tanto, las madres, al tener una crianza en

solitario, es importante que reciban el apoyo necesario para superar estos retos y brindar a sus hijos el entorno que necesitan para crecer y desarrollarse de manera saludable.

De esta manera, resulta pertinente explorar el estrés parental en madres solteras primerizas de niños menores de cinco años con un enfoque cualitativo, ya que, esto permitirá conocer las experiencias de cada una de estas. De manera específica, se busca explorar la vivencia subjetiva del estrés parental en madres solteras primerizas, así como su proceso de adaptación al nuevo rol que implica la maternidad en estas condiciones.



## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene como objetivo principal conocer la vivencia subjetiva del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en el departamento de Lima. Asimismo, tiene como objetivos específicos: determinar los factores clave que contribuyen al estrés en madres solteras, explorar las consecuencias del estrés en este grupo específico y, finalmente, buscar identificar las estrategias que estas madres utilizan para afrontar el estrés.

Por ello, este estudio adopta un enfoque cualitativo, ya que, utiliza el texto o el discurso como material empírico, además, prioriza las perspectivas de los participantes en su vida diaria, explorando las realidades sociales desde una perspectiva interna (Flick, 2015). De igual forma, fue planteada desde el diseño fenomenológico, ya que permite entender, indagar y referir las vivencias subjetivas de las personas que atraviesan dicha problemática y a su vez posibilitará la recolección de información sobre experiencias en común (Creswell & Poth, 2018). Además, permite entender la esencia de un fenómeno desde el punto de vista de quienes lo experimentan, lo que permite entender sus pensamientos, emociones y motivaciones profundas. En tal sentido, conocer la interpretación que cada participante tiene de su situación es esencial para comprender cada realidad única.

A su vez, el estrés parental implica una serie de procesos que desencadenan reacciones emocionales y físicas, las cuales producen incomodidad y provienen de los intentos de adaptarse a su nuevo rol de madre (Deater-Deckard, 2004). Es decir, los acontecimientos que se pueden dar en el momento de ejercer el nuevo rol pueden ocasionar estrés, debido a que esta nueva etapa genera cambios en la vida de la madre que traen consigo retos y dificultades a nivel personal y laboral. Ello porque cambian su rutina de vida por la llegada de un nuevo ser. Todo lo anteriormente mencionado permitió responder a la pregunta de investigación planteada: ¿Cómo es la vivencia subjetiva del

estrés parental en madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en Lima?

## 2.1. Participantes

La muestra estuvo integrada por seis madres solteras primerizas residentes en el departamento de Lima y con hijos menores de cinco años. Al ser una investigación con diseño fenomenológico se busca conocer experiencias distintas que vengan de personas con las características señaladas, es decir que la elección de participantes se basó en el propósito específico del estudio (Creswell, 1998).

Las participantes fueron contactadas mediante la técnica de bola de nieve. Luego de conocer a cada posible participante, se utilizó el muestreo por criterios, según el cual se seleccionaron los casos que cumplían con el perfil requerido en el estudio, para lograr obtener la mayor información en respuesta a la pregunta de investigación (Patton, 1990, 2002). Por ello, fue difícil establecer un máximo o mínimo de participantes, puesto que la finalidad de las entrevistas era obtener información y no datos estadísticos (Robles, 2011).

Para el siguiente trabajo se contó con dos criterios de selección: madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años. Dichas madres enfrentan el desafío de adaptarse a su nuevo rol mientras lidian con la sobrecarga de responsabilidades, dificultades para equilibrar el trabajo y el cuidado del bebé, presión económica y aislamiento social, lo que puede afectar su bienestar y el de sus hijos, con posibles consecuencias a largo plazo en el desarrollo infantil. Al entender sus necesidades y vivencias específicas, se pueden desarrollar programas y servicios que las apoyen en su rol maternal y promuevan un entorno estable y saludable para el desarrollo de los niños. Por otro lado, la primera infancia, que abarca desde el nacimiento hasta los cinco años, es considerada vital y esencial para sentar las bases del crecimiento integral de los niños (Salvia y Tuñón, 2011; Cerezo, 1995).

Los criterios de inclusión para este estudio consideraron a madres que no reciben una pensión alimenticia establecida por un juez, debido a las mayores dificultades económicas que esta condición implica y que afectan tanto su bienestar como el de sus hijos, limitando el acceso a recursos básicos, educación y salud; asimismo, se incluyó únicamente a madres residentes en Lima, ya que, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2022), el 11,3 % de las madres en el Perú son solteras —

aproximadamente 987 000 mujeres— y, aunque no existen datos específicos por regiones, es probable que Lima Metropolitana concentre una proporción significativa de esta población debido a su alta densidad y características demográficas; finalmente, las participantes debían ser madres de un solo hijo, lo que permitió explorar las vivencias subjetivas y los retos particulares de las madres solteras primerizas sin la variable adicional de tener otros hijos, posibilitando así un análisis más enfocado en su experiencia como madres primerizas.

Los criterios de exclusión para este estudio consideraron, en primer lugar, a madres que reciben una pensión alimenticia establecida por un juez, debido a que cuentan con un apoyo económico formal que podría reducir su vulnerabilidad y nivel de estrés financiero, haciendo que sus necesidades y desafíos difieran de los de las madres que no reciben dicho apoyo; en segundo lugar, se excluyó a aquellas participantes que se negaron a firmar el consentimiento informado, dado que este es un requisito indispensable para garantizar la ética, la validez del estudio y la protección de los derechos y la privacidad de las participantes.

A continuación, se presentan detalles sobre las participantes, incluyendo sus profesiones, edad, composición familiar, situación laboral y características de sus hijos, como edad y género:

**Tabla 1:**  
*Caracterización de los participantes*

Característica	Jessica	Lorena	Alexandra	Teresa	Edith	Leticia
Edad	27	30	35	31	28	24
Ocupación	Marketing	Policía	Atención al cliente	Abogada	Empleada	Atención al cliente
Nivel de estudio	Superior	Estudiante universitaria	Superior incompleto	Superior	Técnico	Estudiante universitaria
Situación laboral	Empleada	Empleada	Empleada	Empleada	Empleada	Empleada
Lugar de residencia	SJL	VMT	SJL	VES	SJL	VES
Personas con las que vive	5	5	4	6	6	2
Nº de hijos	1	1	1	1	1	1
Edad y género del hijo	3 años, 3 meses, niña	2 años, 3 meses, niño	3 años, niña	5 años, niño	2 años y 6 meses, niña	3 años, niño

*Nota.* Esta tabla muestra las características de las participantes

## 2.2 Instrumento

Para la presente investigación se utilizó como instrumento la entrevista semiestructurada porque al ser menos rígida permitió plantear preguntas que podían ser contestadas sin necesidad de tener una respuesta específica, lo que facilitó una mayor interpretación de los datos. Esto se considera importante porque se busca conocer vivencias subjetivas y una entrevista semiestructurada permitiría tener una idea planteada de qué se busca, pero también la libertad de generar otras preguntas según cómo va transcurriendo cada entrevista. Para la construcción de la entrevista semiestructurada se elaboró una matriz de categorización, que partió del objetivo principal de la investigación que es conocer la vivencia subjetiva del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en el departamento de Lima. Dicha matriz se dividió según los objetivos específicos anteriormente planteados: determinar los principales factores que generan el estrés, explorar las consecuencias de este proceso e identificar cómo las madres lo afrontan, de donde surgieron las subcategorías para posteriormente elaborar las preguntas según los acápite. Ello permite tener un mayor panorama sobre cada objetivo, lo que facilita la construcción del protocolo de entrevista.

Cabe recalcar que las preguntas fueron evaluadas por tres expertos(as) en el tema, una psicóloga clínica, terapeuta de familia, niño y adolescente, una especialista en psicología clínica y un magister en gestión de políticas públicas. El objetivo de estas evaluaciones era garantizar que la información recopilada fuera precisa y relevante para la población objetivo, por lo que las preguntas debían ser claras y pertinentes (Martínez, 2004). Luego de la revisión los expertos recomendaron usar un lenguaje más sencillo y amigable con la finalidad de garantizar la claridad, precisión y validez de las respuestas obtenidas. Asimismo, otra de las recomendaciones fue ahondar más en el estado emocional y físico de la misma madre, ya que lo que se busca es conocer en la vivencia subjetiva del estrés parental. Una vez modificado el instrumento, se aplicó tres pruebas piloto a tres participantes: la primera realizada el 04 de julio del 2023 fue una madre soltera primeriza de 26 años, la segunda llevada a cabo el 12 de julio del 2023 una madre soltera primeriza de 30 años y la tercera llevada a cabo el 18 de julio del 2023 una madre soltera primeriza de 28 años. Durante las pruebas piloto, se identificó la necesidad de incluir preguntas que abordaran las relaciones sociales de las madres. En respuesta, se reemplazaron algunas preguntas que no proporcionaban información relevante para la investigación.

### **2.3 Procedimiento**

Las primeras participantes fueron contactadas por conveniencia a través de un colaborador clave que puso en contacto a la investigadora con tres participantes que encajaban con los criterios de inclusión y exclusión. Sucesivamente, se fue contactando con cada una de ellas e informándoles brevemente sobre el estudio en general, además también se aclaró cualquier duda que tuvieran. Posteriormente se contactó con una colaboradora más quien puso en contacto con las demás participantes, al confirmar la disponibilidad de estas se pasó a la misma dinámica anteriormente mencionada. Una vez que todas accedieron a la entrevista se programó distintas fechas y horarios, asimismo, para mayor comodidad de las participantes las entrevistas se realizaron de forma virtual. La aplicación de las entrevistas se llevó a cabo del 01 de agosto al 05 de noviembre del 2023, las cuales comenzaron con la presentación de la investigadora, la lectura y la firma del consentimiento informado, asegurando la comprensión y el acuerdo voluntario de las participantes. Durante las entrevistas se volvió a explicar el estudio, donde se les informaba que dicha entrevista sería grabada y posteriormente eliminada junto con toda la información personal recolectada, además se les envió la ficha sociodemográfica con el objetivo de recopilar información general sobre cada participante. Así, estas tres participantes fueron parte de las pruebas piloto del instrumento para posteriormente adecuarlo, de ser necesario.

Cabe resaltar que las entrevistas tuvieron una duración de entre 45 y 60 min. Al finalizar cada entrevista se expresó gratitud al participante por su tiempo y disposición, y se almacenó la grabación para su transcripción y análisis posteriores.

### **2.4 Análisis de información**

La finalidad de este análisis es conocer cómo es la vivencia subjetiva del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en el departamento de Lima. Para ello, se utilizó el análisis temático de Braun y Clarke (2006), ya que permite identificar y examinar temas comunes en los datos obtenidos a través de las entrevistas, facilitando así una comprensión profunda de los patrones y significados presentes en el discurso de los participantes. Básicamente, este análisis favorece la presente investigación al permitir identificar y analizar patrones y

temas emergentes en las narrativas de las participantes, lo que facilita la comprensión profunda de sus experiencias y vivencias como madres solteras primerizas.

El análisis se realizó en seis fases. La primera fase consistió en familiarizarse con los datos a través de la lectura y relectura de la información recolectada, durante esta fase, se pudo tomar notas y hacer comentarios sobre los datos, lo que permitió comenzar a identificar patrones y temas emergentes. Esta fase fue primordial para asegurarse de que se tenga una comprensión clara de los datos. En la segunda fase, se generaron códigos iniciales para codificar el conjunto de datos, se asignaron códigos a segmentos de texto que parecían relevantes para la pregunta de investigación, en esta fase se pudo refinar y ajustar los códigos.

La tercera fase fue la búsqueda de tema, donde se buscó temas más amplios y significativos en los datos, agrupando códigos relacionados. La revisión de temas fue la cuarta fase del análisis temático, donde se revisó y refinó los temas identificados, asegurándose de que sean coherentes y relevantes. Además, se verificó si los temas eran consistentes con los datos y si lograban evidenciar la esencia de los patrones.

La quinta fase del análisis temático se basó en la definición y denominación de los temas, donde se definió y nombró los temas de manera clara y concisa, asegurándose de que reflejen con precisión el contenido de los datos. La definición y denominación de los temas debían ser claras y concisas, para que todo lector pueda comprenderlo. En la fase final se elaboró el informe final, donde se redactó a detalle los resultados del análisis y se interpretaron los datos en relación con el objetivo y la pregunta del estudio, además, está escrito de manera que sea accesible para el público objetivo. Finalmente, cabe resaltar que se utilizó Microsoft Excel como herramienta complementaria para el análisis de los datos.

## **2.5 Aspectos éticos y criterios de calidad de la información**

En el presente estudio se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas pertinentes, en primer lugar se le comunicó a cada madre la finalidad de la investigación, resaltando la libertad que tienen para ser participe voluntaria de la investigación o no, así como también el derecho de no contestar las preguntas que no crean pertinentes o también de, darse el caso, detener la entrevista por decisión propia sin ningún resultado negativo. Además, se obtuvo el consentimiento informado de las madres, informándoles que los

datos proporcionados se utilizarían exclusivamente con propósitos académicos y garantizando la protección de su identidad a través de la confidencialidad y el anonimato.

Igualmente, se obtuvo el consentimiento para grabar las entrevistas, lo que permitió la transcripción y el análisis detallado de la información. Asimismo, tomando en cuenta los posibles riesgos que incluyó el hecho de hablar de una situación movilizante en las participantes, en cuanto a la rememoración de situaciones en las que revivan experiencias de estrés o angustia, se creó un protocolo de contención, sin embargo, no llegó a utilizarse, pues todas las entrevistas pudieron ser manejadas y contenidas.

Para garantizar la objetividad, se aplicó el criterio de confirmabilidad, lo que permitió reducir el sesgo de la investigadora y fundamentar la investigación en fuentes documentales, testimonios transcritos y una argumentación lógica del estudio. (Mertens, 2015).

Finalmente, para garantizar la calidad, se enfatizaron dos aspectos fundamentales. La credibilidad se aseguró mediante una metodología clara y justificada, donde la teoría, la pregunta de investigación, la recopilación de datos y los resultados estuvieran alineados. Las reflexiones de las participantes fortalecieron este criterio, ya que ellas mismas tuvieron la oportunidad de revisar los hallazgos preliminares. Paralelamente, se aplicó el criterio de confirmabilidad, que establece una relación directa y transparente entre los datos y los resultados. Esto se logró a través de descripciones detalladas que se facilitó mediante las grabaciones de las entrevistas, citas directas de estas y la inclusión de datos que respaldan los hallazgos de manera consistente (Stenfors et al., 2020).

### **CAPÍTULO III: RESULTADOS**

Para comprender las vivencias subjetivas de estrés parental en las madres solteras primerizas con hijos menores de cinco años que residen en Lima, los resultados hallados en la presente investigación se dividieron en dos partes para diferenciar entre la experiencia general de la maternidad por primera vez y el estrés específico asociado al rol materno, permitiendo un análisis más profundo. Por lo tanto, el análisis comenzará con la exploración de las vivencias de la maternidad por primera vez en madres solteras, con el fin de obtener un panorama general del contexto que atraviesan. Posteriormente, se profundizará en las vivencias subjetivas del estrés parental en este grupo, organizándose en tres secciones. Cada sección corresponde a uno de los objetivos específicos de la investigación: determinar los factores clave que contribuyen al estrés en madres solteras, explorar las consecuencias de dicho estrés y, finalmente, identificar las estrategias que estas madres emplean para afrontarlo.

De esta manera, se busca responder al objetivo general que es conocer la vivencia subjetiva del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en el departamento de Lima.

El análisis de datos siguió las fases de Braun y Clarke (2006). Primero, se generaron códigos iniciales para organizar y categorizar los datos. Luego, estos códigos se agruparon para identificar temas relevantes. Posteriormente, se verificó la coherencia de los temas con la información codificada. Finalmente, se definieron y denominaron los temas con precisión, y se elaboró un informe final que interpretó los resultados en función del objetivo y la pregunta de investigación, proporcionando una comprensión integral de los hallazgos. Así mismo, para proteger la identidad de las participantes se le asignó a cada una un seudónimo, los cuales serán empleados en las citas de esta investigación.

### **3.1. Las vivencias de la maternidad en madres solteras primerizas**

En esta sección, se exploran las experiencias personales de las mujeres en su nuevo rol como madres, destacando cómo viven la maternidad de manera autónoma. Ello permitió conocer con mayor detalle la adaptación y retos que atraviesan las madres de la presente investigación.

#### **3.1.1 Ser madre por primera vez**

La llegada de este suceso implica una reestructuración total de la vida y la rutina diaria de la mujer, tanto en el ámbito físico como en el emocional, mientras atraviesa la experiencia de convertirse en madre, como también una variación en sus actividades diarias. La experiencia de la maternidad es descrita por las participantes como un período de grandes retos y miedos constantes, mientras se adaptan a su nuevo papel. Muchas de ellas se sintieron sorprendidas por el embarazo no planeado, lo que intensificó el impacto del cambio. En consecuencia, estas madres reorganizan sus prioridades colocando las necesidades de sus hijos por encima de las propias y toman decisiones centradas en el bienestar de sus hijos, lo que transforma significativamente su rutina diaria, tal como se ve en las siguientes citas: “Desde que yo soy mamá se convirtió en mi prioridad, yo no hago una cosa que no sea pensando en ella, sobre todo para el bienestar de ella” (Jessica), así como también "es un reto constante de todos los días, saber que hay una personita que depende de ti, todos los días eso pienso que ella me espera" (Edith), y además "cuando nació al principio como que todavía me sentía un poco que no sabía cómo actuar durante la situación" (Teresa).

Igualmente, como se mencionó al inicio, otra variación que evidencian es la modificación repentina de sus rutinas, pasando a priorizar las actividades de sus menores hijos: “Despertar temprano para atenderla porque antes yo vivía sola, me levantaba a la hora que yo quería, comía a la hora que yo quería, tomaba lo que yo quería y ahora ya no soy yo, primero es ella” (Alexandra).

Asimismo, las participantes expresan que si bien existen sacrificios en la adaptación a su nuevo rol, también existen situaciones gratificantes durante la crianza de un nuevo ser. Por ejemplo, su primer llanto, caminar o hablar por primera vez, como se observa en las siguientes respuestas: "Es algo lindo que no tiene ninguna recompensa porque la recompensa es ver a tu hija crecer bien, feliz al lado de uno mismo" (Jessica) y

"es bien bonito, es lindo, ver sus cosas cuando va creciendo, cuando va hablando, su primer llanto, cuando empezó a caminar, todo eso es hermoso" (Alexandra).

Conforme van pasando los años y los menores van creciendo, ya son capaces de demostrar afecto a través de las palabras, lo que significa un acto gratificante para las madres, ya que las muestras de cariño de parte de sus hijos refieren ser lo más reconfortante para ellas y lo que las anima y da fuerzas para continuar. Mediante estos actos, las madres sienten que su labor es reconocida y valorada: "Hay un día en el que mi hijo agarra y me dice "mamá, te quiero" y como que esos golpecitos son la paga para uno" (Leticia).

En resumen, en base a todo lo expuesto, las participantes consideran que el ser madre primeriza es una constante etapa de aprendizaje día a día, desde lo más básico hasta lo más complicado, ya que, como ellas mencionan, no existe un manual que te enseñe a serlo. A través de la maternidad, las participantes han aprendido a darle un nuevo significado a aspectos como el valor del trabajo y la gestión financiera. Descubren que el esfuerzo y dedicación que ponen en su trabajo adquieren un valor renovado al poder proporcionar para sus hijos, lo que les genera una sensación de logro y responsabilidad. El dinero que ganan ya no es solo un medio para satisfacer sus propias necesidades, sino que se convierte en una herramienta para asegurar el bienestar y el futuro de sus hijos. Esto les permite apreciar más lo que hacen y lo que ganan, ya que saben que su esfuerzo tiene un impacto directo en la vida de los menores. Además, han descubierto la importancia de disfrutar y valorar el tiempo compartido con ellos, lo que ha generado un cambio significativo en sus prioridades y en cómo perciben la vida:

Cuando mi hijo empezó a comer yo tenía que saber que cosas darle, cuando le empecé a dar de lactar ... o sea un nivel de aprendizaje uf, no hay una carrera que te diga así tienes que hacer las cosas ¿no? Y es demasiado sorprendente que cada día hay algo nuevo (Leticia).

Ahora el ser mamá me hace valorar las cosas que hago y lo que yo gano actualmente, antes yo agarraba ganaba mi dinero y lo primero que hacía era comprarme ropa, chucherías, pero ahora no, valoro mi trabajo, también mido lo que gasto, pienso en ahorrar, la maternidad te hace valorar lo que haces día a día (Edith).

### 3.1.2 Retos de la maternidad siendo madre soltera

La transición a la maternidad implica cambios profundos y nuevos desafíos, lo que puede aumentar la sensibilidad de las madres debido a los cambios hormonales. Las madres solteras enfrentan un desafío adicional, ya que deben adaptarse a su nuevo rol sin el apoyo de una pareja. Los primeros meses fueron particularmente difíciles, según los testimonios de las participantes, tales como: "Entonces como mamá soltera sí siento que es mucha más responsabilidad, más cosas ... y creo que es mucho más agotador, más cansado en todo, no solo tal vez físicamente sino mentalmente" (Jessica). Así como también:

Yo lloraba porque él se calmaba y decía "¿qué estoy haciendo acá sola?" o sea qué hago, a dónde me voy y como te digo, es estar sola, ver a un niño sola sin nadie que te ayude, aprender ... eso también es chocante para una misma (Leticia).

Un reto muy difícil que tienes que hacer las dos funciones, tengo que llegar de trabajar, cocinar, llevarla al parque a jugar, cuando se enferma estoy yo sola con ella, así esté que me muera de sueño igual tengo que levantarme e ir a trabajar (Edith).

Algunas madres expresaron que, al descubrir que estaban embarazadas, experimentaron un rechazo inicial hacia la maternidad debido a diversos temores y preocupaciones. Uno de los principales factores que contribuyeron a este sentimiento fue el miedo a criar a un hijo sin la figura paterna adecuada, ya que reconocían la importancia de la presencia de un padre en la vida de un niño. La idea de asumir sola la responsabilidad de criar a un hijo sin el apoyo de una pareja estable les generaba ansiedad y dudas sobre su capacidad para proporcionar el entorno y la estabilidad que su hijo necesitaría. Ello se observa en las siguientes citas: "No quería tenerla y dije "ay, así no" pero no porque no podía, sino porque no quería que mi hija naciera como te digo ... así, sin un papá presente" (Alexandra). Asimismo:

Le decía a mi mamá que la deje donde su papá, yo lo único que quería era deshacerme de la bebé, que la críe él decía yo, no podía dormir, lloraba y para mí eran tantos los cambios que decía que se la lleven al papá, que él la cuide y que él vea que va a hacer (Edith).

Durante las horas en que la madre está ausente, el cuidado del menor suele ser asumido por familiares, como hermanos o padres de la madre. Esto puede llevar a que el niño establezca un vínculo emocional con esta persona, lo que puede afectar la dinámica de corrección y disciplina cuando la madre intenta establecer límites:

Prácticamente quien me lo está criando es mi papá, alguna cosa que yo le llamo la atención, me dice “le voy a decir a mi papito”, con eso me cuesta lidiar, me dice “tú me estás gritando, me estás llamando la atención (Teresa).

Es importante destacar que algunas de las madres entrevistadas en esta investigación ven el progreso personal y profesional como una forma de superación y crecimiento. Para ellas, avanzar en sus objetivos y metas es una manera de demostrarse a sí mismas y a sus hijos que son capaces de superar obstáculos y alcanzar sus sueños. Esta búsqueda de progreso puede estar motivada por el deseo de proporcionar un mejor futuro para sus hijos, así como por la necesidad de sentirse realizadas y satisfechas con sus propias vidas: "Todo lo que vengo construyendo es a base de mi esfuerzo, mi dedicación y siempre pensando que es para beneficio de mi hijo" (Teresa). De igual forma:

Ahora mi mente es “si estoy construyendo algo o haciendo algo, siempre pensando a un futuro”, o sea no hacer las cosas y decir “ah ya pues para disfrutar” sino es “voy a hacer algo pero porque sé que esto va a quedar para mi hijo” (Leticia).

Finalmente, como se mencionó anteriormente, uno de los criterios de inclusión para la muestra de esta investigación fue que las madres no reciban pensión alimenticia de parte del padre por mandato judicial. Así, la investigación puede explorar las experiencias, estrategias y desafíos que estas mujeres enfrentan en la crianza de sus hijos sin el apoyo financiero formal del padre. Esto puede proporcionar una comprensión más profunda de las dinámicas familiares y las implicaciones sociales y económicas de la ausencia de responsabilidad financiera paterna en la vida de estas madres y sus hijos.

Es así que las madres de esta investigación asumen la responsabilidad total de cubrir los gastos de sus hijos, lo que hace que la crianza sea un desafío aún mayor. Su apretada agenda laboral y, en algunos casos, los estudios, las mantienen alejadas de casa durante gran parte del día. Al final del día, cuando regresan a casa, su prioridad es descansar, pero son conscientes de que el tiempo que pasan con sus hijos es invaluable y merece ser aprovechado al máximo: "Es un poco complicado porque yo quisiera estar más tiempo con mi hijo, pero la misma situación del trabajo no me lo permite, ya quisiera de repente más adelante poder tener más tiempo para estar con él" (Lorena), de igual forma "Porque lidiar con estudios, trabajo, ser mamá y ser ama de casa ... para mí es un reto diario, es luchar contra el tiempo y con el día" (Teresa). Adicionalmente:

Para mí lo más difícil es el tema de los tiempos del cuidado de ella, ya que, ... los días que trabajo presencial se me hace muy complicado... los tiempos que podría pasar con ella, eso para mí es lo más difícil (Jessica).

### **3.2 Vivencias subjetivas del estrés parental en madres solteras primerizas**

Después de conocer lo expuesto en el apartado anterior, en este se indagará sobre el estrés parental generado a raíz de la maternidad autónoma primeriza. Conocer los principales factores, consecuencias y mecanismos de afronte que vivencia cada madre.

#### **3.2.1 Principales factores que generan estrés parental**

Con respecto a los factores, todas las participantes de la presente investigación manifestaron lograr la solvencia económica de sus hogares como el reto más grande. La minoría de madres refiere tener un acuerdo verbal con el padre con relación a una pensión alimenticia. Dicho acuerdo se denomina obligación alimentaria, donde los padres aportan un monto que ellos mismos consideran suficiente.

Sin embargo, las madres son conscientes de que ese monto no alcanza ni siquiera para los gastos básicos de los menores. Expresan que se ven obligadas a recibirlo, ya que, como se ve en otros casos, de otro modo no tendrían ese ingreso que les es de mucha ayuda, tal como se señala en las siguientes citas: "Un poco más difícil en el tema económico, nuestra solvencia económica porque ya prácticamente una ve todos los días (...) yo tengo que estar pendiente por si se me enferma, el tema de su ropa, la comida, todo eso" (Lorena), en la misma línea "he tenido que buscármelas para poder completar lo que correspondería a su parte de él, tema de colegio nunca me ha apoyado, todo lo he visto yo, su vestimenta, recreación, todo eso sí lo he visto desde que nació" (Teresa), y "el dinero a veces no me alcanza, su papá de ella no me ayuda y trato de como sea hacer que alcance para que ella tenga y yo también solventarme con mis pasajes, con lo primordial más que nada" (Edith). Por último:

Acordamos un monto y ese monto es el que mensualmente me pasa, pero uno como mamá y mamá soltera sabe que ese monto no cubre lo que realmente una niña necesita, ese es para mí también una dificultad como mamá soltera, que a veces yo ... una como mamá a veces se priva de algunas cosas para guardarle a sus hijos (Jessica).

Asimismo, otra participante manifiesta sentir estrés cuando llega fin de mes porque sabe que debe realizar los pagos de los diferentes servicios: “Los gastos me sobrecargan porque a fin de mes hay muchas cosas que pagar y no sé qué hacer para alcanzar el dinero, me estreso cuando veo que no puedo” (Edith).

Todo esto las lleva a sentirse solas por el poco o nulo apoyo de los padres, lo que las obliga a trabajar más horas quitándoles tiempo que podrían compartir con sus hijos. Estos momentos de compartir con los menores son considerados importantes por las madres:

Por decir en el tema económico, si el papá me pasaría lo que correspondería para mi hijo, creo que esa parte como que me absorbería un poco menos, siento que no me apoya como debe ser con respecto a mi hijo (Lorena).

La preocupación por pasar tiempo de calidad con sus hijos es un tema común entre las participantes, quienes se enfrentan a la difícil tarea de equilibrar sus responsabilidades laborales y, en algunos casos, académicas, con la necesidad de estar presentes y conectadas con sus hijos. Esta preocupación refleja la conciencia de que el tiempo compartido con los hijos es fundamental para su desarrollo emocional y social, y que la calidad de ese tiempo es más importante que la cantidad.

El agotamiento físico derivado del trabajo es una realidad para estas madres, quienes al final del día solo desean descansar. No obstante, la conciencia de que sus hijos requieren atención y cuidado las coloca en una situación difícil. La lucha entre su necesidad de descanso y su responsabilidad como madres las hace sentir abrumadas y sin saber cómo manejar adecuadamente sus propias necesidades y las de sus hijos, lo que les genera sentimientos de frustración e impotencia: “... un poco complicado porque a veces quisiera tener un poco más de tiempo para mi hijo, pero las circunstancias no ayudan porque tengo que salir a trabajar” (Teresa), de igual manera "estar más tiempo con ella, poder salir, pero estando en esta situación también es difícil porque ahora todos tienen que trabajar para poder tener una vida buena, estable" (Alexandra). Así como también:

Y a veces te llega como a estresar, realmente me ha pasado que ya no puedo más, yo llego ... y ya no soporto más y no es que sea mala mamá o que esté haciendo algo malo, solo que yo vengo estresada del trabajo con ganas de hasta dormir y nada más, pero tengo que estar pendiente de ella, entonces todo eso ya se acumula, llego a mi casa y a veces ya es demasiado (Jessica).

Por otro lado, las madres expresan preocupación por la ausencia del padre en la vida actual de los menores, que es algo que ocurre en la mayoría de los casos. Ellas son conscientes de la importancia del padre en la crianza; sin embargo, en los hogares monomarentales entrevistados, la participación paterna suele ser limitada e irregular, ya que, aunque en algunos casos existe un acuerdo verbal para brindar un apoyo económico, este resulta insuficiente y no se mantiene de manera constante, y la implicación afectiva es escasa o inexistente; incluso, en uno de los casos entrevistados, la menor aún no ha sido reconocida legalmente por su padre. A raíz de ello, las madres mencionan que no existe un vínculo afectivo entre padre e hijo(a): "Su papá, que solo me manda su pensión, nunca viene a verla, nunca pregunta por ella, solo manda su dinero cada fin de mes y ya está" (Edith), "su papá de mi hija en mi caso no me apoya estando con ella presencialmente, él solamente tiene unas visitas por una vez a la semana o una vez cada dos semanas" (Jessica), "supuestamente él iba a firmarla para que ya tenga su apellido pero ya ha pasado un año y hasta el día de hoy no la firma" (Edith), y:

No hay un vínculo así, o sea yo los puedo dejar solos y ella no va a estar tranquila porque no se ha creado ese vínculo, bueno es que él tampoco ha ayudado mucho que digamos, tampoco la puedo obligar o la puedo dejar llorando solamente para que el otro diga "si estoy conviviendo con mi hija", por ahí si es molesto porque o sea es como que pucha tu hija se tenga que perder de eso ¿no? (Alexandra).

Por ello, en uno de los casos fue necesario recurrir inicialmente a la vía legal mediante una denuncia, no con el fin de establecer una pensión alimenticia formal dictada por un juez, sino como un mecanismo de presión que derivó en un acuerdo verbal entre ambos progenitores para la contribución económica del padre hacia el menor. No obstante, dicho apoyo no es constante ni se encuentra legalmente regulado, y no ha permitido asegurar un tiempo de calidad ni una participación activa del padre en la vida del niño, tal como se evidencia en el siguiente testimonio: "El papá de mi hijo no está físicamente, no lo ve, no lo cuida, pero después de haber luchado tanto también con una denuncia y con una demanda, también se ha puesto un poco responsable con los gastos" (Leticia).

En ese sentido, la ausencia del padre en el futuro es una preocupación significativa para algunas madres, lo que les genera estrés al considerar cómo responderán a las preguntas de sus hijos sobre su padre. La incertidumbre sobre cómo abordar este tema puede ser abrumadora, especialmente en casos en los que el padre no tiene ninguna

participación en la vida del niño: "Cuando ella sea más grande me va a preguntar sobre qué pasó con su papá, como todos los niños supongo, ya está en la edad por ejemplo ahora que tiene 3 años y algo ya me pregunta" (Jessica) y "porque va a crecer, me va a preguntar y no sé qué le voy a decir, ella ve a mi papá como su papá, pero su verdadero papá no la ve, no se preocupa por ella" (Edith).

En algunos casos las madres se apoyan en sus familiares masculinos para reemplazar este rol en la vida de sus hijos. Por ello, los menores ven a la imagen paterna en las figuras masculinas que están en los primeros años de su vida: "El papá es una figura importante, pero lo suple mi papá y su tío, es la imagen paterna que ella tiene" (Edith). De igual modo:

Bueno, tiene a mi hermano, es como la parte paternal o masculina que ella ve, mi hermano la ha tenido de chiquitita, la ha cargado en brazos, ha estado con ella, o sea tiene, también eso, pero sí sabe que es su tío (Alexandra).

Asimismo, la mayoría de las participantes narran que dejan a sus hijos con algún familiar directo y que esto las hace sentir más tranquilas, además, de recibir apoyo práctico de parte de ellos: "Siento que por lo mismo que es mi mamá siento la confianza de con quien lo estoy dejando (...) lo ve y trata de darle la misma enseñanza que nos dio a nosotros cuando éramos más pequeños" (Lorena) y "mi mamá en cocinar sí, ahí sí me ayuda un montón porque a mí no me gusta cocinar y ella es la que cocina, en eso sí me ayuda un montón" (Alexandra).

### **3.2.2 Estrés parental como consecuencia de la maternidad siendo madre soltera**

En este punto, las madres de la investigación manifiestan ser conscientes, sobre todo de las consecuencias reflejadas en el estado físico que se ve evidenciado en el cansancio excesivo por las labores diarias que realizan, especialmente en las madres que estudian y trabajan: "Ahorita físicamente me siento como si los años me hubieran pasado porque eh, me siento cada vez más cansada por el tema de trabajo, la rutina, en esa parte" (Lorena), "físicamente es como si estuviera cansada siempre" (Edith) y "mucho más responsabilidad, más cansado, incluso hasta más presión porque tú eres la única pues ¿no? tú como mamá soltera eres la única persona que está con tu hija" (Jessica).

Además del cansancio físico, las madres solteras también enfrentan un agotamiento emocional que puede ser igualmente debilitante. La soledad y la presión que

sienten por darles lo mejor a sus hijos, posiblemente afectan su bienestar emocional y su capacidad para cuidar a sus hijos de manera efectiva, tal y como se observa en las siguientes citas: "A veces me pongo a llorar solita porque ya no sé de dónde sostenerme, de quién apoyarme" (Edith). En la misma línea:

Durante el día a veces me siento enojada, cansada, me siento a veces como que quiero quedarme ahí en mi cama y no levantarme o tengo ganas de salir corriendo y golpear algo, pero no hago ninguna de esas cosas, pero si me siento triste a veces, la mayoría del tiempo (Edith).

Las madres también reportan cambios significativos en sus relaciones sociales después de la maternidad. Señalan que sus rutinas de ocio han cambiado drásticamente, puesto que la edad de sus hijos y la falta de tiempo les impiden participar en actividades sociales como fiestas y reuniones como lo hacían antes. Al establecer nuevas amistades, priorizan ser transparentes sobre su condición de madres para que sus amigos entiendan sus limitaciones de tiempo. Esta experiencia les ha enseñado a valorar las amistades genuinas y a priorizar sus gastos, ya que las salidas sociales pueden parecer insignificantes en comparación con las necesidades del hogar: "Quién era yo antes de ser mamá, a veces siento que no tengo tiempo para mí, para arreglarme, para estar con alguien más, a veces yo misma me encierro en mi propia burbuja" (Edith). Además:

Porque a veces yo quisiera viajar, quisiera hacer otro tipo de cosas, pero me tengo que aguantar porque uno: no tengo quien me lo vea, otro es que ... una no puede hacer gastos innecesarios que puedan perjudicar el bienestar de mi hijo (Teresa).

He aprendido a diferenciar realmente como ves tú a tus buenas amistades y hasta el día de hoy porque conozco gente y les digo "sí, tengo mi hijito", pero me siguen metiendo el pensamiento de "hay que salir, lo puedes dejar", pero hay otras personas u otras compañeras amigas que me dicen "no, pero y si lo hacemos en tu casa o si salimos con tu hijo" como que eso me hace valorar más de una amistad (Leticia).

Asimismo, el ser madre soltera para algunas de las participantes significó que personas cercanas se alejaron por el solo hecho de haber salido embarazada: "Creo que la sociedad es muy cruel en ese aspecto, o sea muy aparte de solo mis amistades, personas que yo conocía que eran cercanas, eh se alejaron bastante cuando salí embarazada nada más" (Leticia).

En esa línea, sobre la concepción que existe en nuestra sociedad respecto a la madre ideal, las participantes mencionan que se focaliza en el cuidado del menor,

sacrificando a la madre sin dejarla tener tiempo a solas. Algunos de estos pensamientos provienen de las mismas familias, los cuales manifiestan que una madre correcta debe estar entregada al 100 % a la crianza del niño. Ello genera que las madres sean mal catalogadas por tener momentos de recreación, al punto de creer ellas mismas de que no es correcto: "Mi mamá me dice "tienes que pensar que ahora eres mamá, ya no eres una mujer, sino eres mamá", a veces cuando me demoro, me dice que donde he estado, que mi hija debe ser primero" (Edith). También:

Yo no tengo esa facilidad de yo dejar a mi hija y yo salir a hacer mi vida ... y siento que yo no encajo ahí, cuando ellas me dicen para salir o algo, les digo que sí, pero nunca voy porque no siento que encajo en eso, no siento que sea correcto que ande en fiestas y dejar a mi hija sola (Edith).

### 3.2.3 Mecanismos de afrontamiento del estrés parental

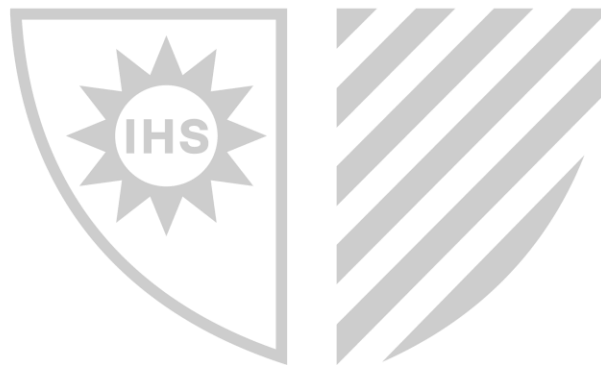
En base a lo expuesto anteriormente, la maternidad en solitario puede ser un desafío agotador tanto física como emocionalmente para las madres primerizas. Aunque experimentan momentos de alegría y gratitud, también enfrentan situaciones de estrés que pueden ser abrumadoras. Para manejar el estrés, algunas madres solteras optan por tomar momentos para sí mismas o simplemente enfocarse en otras cosas. Otras encuentran que salir de casa, aunque sea por un breve período, o realizar ejercicio en el gimnasio es una forma efectiva de liberar tensión y mejorar su bienestar emocional. Además, consideran que cuidar su apariencia física es importante para elevar su autoestima y amor propio, lo que a su vez les permite sentirse más seguras y capaces de enfrentar los desafíos de la maternidad en solitario. Esto sugiere que la autoeficacia y la resiliencia son fundamentales para estas mujeres, y que el apoyo social y emocional puede ser crucial para su salud mental. Además, la relación entre la autoestima y el cuidado personal destaca la importancia de promover una imagen positiva de sí mismas en estas madres, lo que puede tener un impacto positivo en su capacidad para cuidar a sus hijos: "Ya vengo cerca a casi ocho meses entrenando y como que eso me ha ayudado mucho a mi aspecto físico también, a verme un poco mejor" (Teresa), "A veces abrazo a mi hija, nos quedamos ahí las dos mirando sus dibujos, me levanto y hago mis cosas, sigo nomás, trato de distraer mi mente, trato de enfocar mi mente en otras cosas" (Edith), y:

Si he salido no importa a metro a comprar, pero yo sola y me ha ayudado bastante para no sentirme frustrada porque siempre escucho “no puedo hacer esto por culpa de ella”, sino que yo me he dado ese tiempo (Alexandra).

En esos momentos de frustración a veces simplemente mantengo la calma, no puedo hacer otra cosa más, tengo que seguir, mantengo la calma, tampoco soy de pegar o algo, nunca lo he hecho tampoco, pero sí a veces hasta me encierro en mi cuarto sola un rato y luego puedo salir y puedo conversar tranquila (Jessica).

Trato de manejarlo por lo mismo que me relaciono con personas, amistades, interactúo o a veces cuando vengo a mi casa de noche, mi hijo quiere seguir jugando y juego un rato con él así también me distraigo, me relajo (Lorena).

En cambio, una participante buscó ayuda de especialistas en salud mental como una forma de protegerse y cuidarse a sí misma. Sabía que la carga y la responsabilidad que estaba asumiendo eran enormes, y aparte de sentirse sola y sin alguien con quien hablar, se dio cuenta de que necesitaba apoyo. Por eso, buscó ayuda profesional para aprender a manejar su situación y encontrar formas de afronte: "He estado con un psicólogo porque yo misma he sentido que a veces he debido tener a alguien, desahogarme con alguien y contarle las cosas a alguien" (Leticia).



## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En el presente capítulo se analizarán los hallazgos observados en los resultados de la presente investigación, que tuvo como objetivo general conocer las vivencias subjetivas del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en el departamento de Lima. Asimismo, este estudio tiene tres objetivos específicos: determinar los factores clave que contribuyen al estrés en madres solteras, explorar las consecuencias del estrés en este grupo específico y, finalmente, identificar las estrategias que estas madres utilizan para afrontar el estrés.

Respecto a las vivencias de la maternidad como madre soltera primeriza, las participantes relataron los retos, dificultades y cambios que han atravesado en su adaptación a su nuevo rol de madre, que en el caso de ellas ya viene con un reto más grande.

La maternidad primeriza se asocia con una serie de cambios físicos, emocionales y hormonales que transforman la identidad de la mujer, y se trata de un proceso cognitivo y social que implica aprender y adaptarse a la nueva realidad de ser madre, con el objetivo de establecer un vínculo sólido con el hijo y desarrollar la identidad maternal (Murray et al., 2019; Rubin, 1984). Ello coincide con la definición que le dieron las participantes, ser madre por primera vez como una constante etapa de aprendizaje y cambios de todo tipo, lo que las enfrenta a nuevos retos. Los cambios físicos que atraviesan las madres son observados en la figura corporal, el cansancio que les genera la crianza de un hijo y los cambios hormonales que atraviesa la mujer, llegando a afectar de cierto modo el estado anímico de esta. Por ende, también se ha de afirmar que atraviesan cambios emocionales. Con más razón, madres que asumen la primera maternidad y de forma autónoma, siendo el miedo la emoción más repetitiva entre ellas por asumir la responsabilidad de una maternidad de forma autónoma.

En relación con ello, algunas madres manifestaron sentir cierto rechazo a su maternidad por el miedo a criar en soledad. Esto puede generar cierta cantidad de estrés en la madre, ya que no se considera con la capacidad de hacerse responsable del nuevo ser. Esto coincide con lo que mencionan Ayala et al. (2014) que el estrés parental se manifiesta cuando la madre percibe que no tiene la capacidad para poder lidiar con las demandas que se manifiestan en su hogar, lo que podría llevarlas a neutralizar la satisfacción que sienten por su nuevo rol de madre (Berlanga-Fernández et al., 2013). Esto resalta la importancia del apoyo emocional y social para las madres en situaciones de crianza monomarental.

Sumado a ello, con relación a las relaciones sociales, las madres primerizas autónomas manifestaron haber vivido cambios en ese aspecto, ya que, todavía se tiene en mal concepto criar un hijo en un hogar no constituido. Además, existe la idea en las abuelas de que la madre no tiene derecho a divertirse, sino, por el contrario, únicamente debe tener el tiempo para dedicarse a la crianza del niño.

En el Perú, los hogares monomarentales son comunes, lo que contrasta con la idea tradicional de que las familias ideales están formadas por una pareja y sus hijos. Sin embargo, la realidad muestra que tener pareja no garantiza un hogar estable para los niños. En esa línea, la investigación de Vilchez et al, (2025) sugiere que las políticas públicas peruanas priorizan el modelo familiar tradicional, dejando desprotegidas a las familias monoparentales y otros modelos no convencionales, lo que representa alrededor del 34 % de los hogares peruanos y vulnera la legislación nacional y supranacional. Esto evidencia que en el Perú existe una desconexión entre la realidad familiar peruana y las políticas públicas. La prevalencia de hogares monoparentales encabezados por madres solas desafía la idea tradicional de familia ideal, y la falta de protección jurídica para estos hogares sugiere una negligencia institucional. La investigación destaca la necesidad de políticas más inclusivas y sensibles a la diversidad familiar, que prioricen el bienestar emocional y social de todos los miembros de la familia, independientemente de su estructura.

En este contexto, es común que en nuestro país la ayuda en la crianza de los hijos provenga de fuentes informales, como familiares o amigos, especialmente cuando la pareja no está presente. La influencia del entorno social y familiar en la crianza de los hijos es un factor determinante, independientemente de la estructura familiar. En ese

sentido, en la mayoría de los casos, los familiares de la madre, como las abuelas o tíos, desempeñan una responsabilidad vital en la crianza y el bienestar de los niños durante la ausencia materna, lo que les proporciona tranquilidad y seguridad a las madres. Por ello, es fundamental establecer una red de apoyo sólida compuesta principalmente por familiares y amigos, que brinde asistencia emocional y práctica durante el proceso de crianza, tal y como se desprende de la investigación de Vargas-Porras et al. (2020).

Durante la jornada laboral de la madre, las abuelas maternas asumen la responsabilidad del cuidado del menor, además de ayudar con labores domésticas. En algunos casos brindan también un apoyo emocional, lo que resulta fundamental, ya que brindan a las madres la sensación de acompañamiento y comprensión, mitigando la sensación de soledad y aislamiento.

En esa perspectiva, la importancia de la presencia del padre no solo radica en las funciones que cumple en el hogar, sino también en el rol que cumple en la vida del menor. Culcay (2023), señala que los niños que crecen sin una figura paterna adecuada pueden sufrir efectos negativos en su salud mental, incluyendo sentimientos de abandono y una autoestima disminuida. Desde ese punto de vista, la presencia del padre se considera fundamental para el desarrollo emocional, social y cognitivo del menor porque proporciona apoyo emocional, estabilidad y modelado de roles. La relación con el padre influye en la formación de la identidad del menor y le enseña habilidades sociales importantes. La ausencia del padre puede tener impactos negativos, como problemas emocionales, dificultades en la relación con otros y desafíos en el desarrollo de la identidad, llevándolo a desafíos en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones. Estos factores pueden influir en sus logros y decisiones en la vida adulta, destacando la importancia de una figura paterna positiva en el desarrollo infantil.

Por ello, las madres de la investigación manifiestan su preocupación por la falta de imagen paterna en la vida de sus hijos actualmente y por las repercusiones en el futuro. Sin embargo, es importante destacar que la presencia del padre no se limita a la figura biológica, sino que también puede ser cumplida por otras figuras masculinas significativas en la vida del menor. Según Grych y Bearman (2020), aunque la estructura familiar monoparental no es un predictor directo de problemas infantiles, la ausencia de una atención parental sostenida puede afectar negativamente el bienestar emocional y el rendimiento académico de los niños, destacando la importancia crucial de la presencia y

participación activa de los padres en la infancia temprana. Por un lado, la ausencia del padre por decisión propia de este y, por otro lado, la ausencia de la madre por buscar una estabilidad económica, ello hace que los padres no estén presentes en la vida de los niños.

Esto sucede en la mayoría de los casos de la presente investigación, sin embargo, también existen familiares cercanos a la madre presentes en la vida de los menores de forma regular, como abuelas, tíos y abuelos. Esto puede proporcionar a los niños una figura de sostén que, aunque no reemplace la ausencia del padre, sí puede ofrecer una sensación de compañía y apoyo. Un estudio publicado en Ecuador respalda esta idea, señalando que la presencia de figuras adultas estables y afectuosas en el entorno del niño puede ser fundamental para reducir los efectos adversos de la ausencia parental (Taco & Sánchez, 2024). Esto sugiere que los familiares maternos y/o paternos pueden desarrollar una función esencial en la compensación de la ausencia del alguno de los padres.

Respecto a la vivencia subjetiva del estrés parental en las madres solteras primerizas, las participantes coincidieron en determinar, como principal causa de estrés, garantizar la solvencia económica de sus hogares. Cada fin de mes significa una mayor cantidad de estrés para ellas, ya que, son las únicas encargadas de la economía de sus hogares. Ello, en consecuencia de que en la mayoría de los casos las madres no cuentan con ningún tipo de apoyo de parte de los padres. Esta situación se refleja en una investigación realizada en Colombia que muestra como las familias monomarentales son más vulnerables a la pobreza, ya que, las madres se ven más expuestas a limitaciones o explotaciones en el ámbito laboral y como consecuencia conviven menos tiempo con los menores, ausentándose de la crianza de ellos por priorizar el bienestar económico de sus hogares (Castilla et al., 2021). Esto va relacionado con lo explicado por Domínguez et al., (2019), quienes señalan que las familias con un progenitor a cargo son más vulnerables y tienen mayores dificultades a la hora de criar a los hijos, ya que, solo un adulto se hace responsable de las tareas del hogar. En el contexto peruano, esta situación puede ser aún más desafiante debido a las brechas económicas y sociales existentes. Las mujeres en áreas desfavorecidas a menudo enfrentan limitaciones en el acceso a la educación, lo que agrava su situación de desventaja y perpetúa el ciclo de pobreza a lo largo de las generaciones (Bordón, 2021).

De hecho, en muchos países de Latinoamérica, específicamente en Perú, la crianza de un hijo se sigue considerando como una responsabilidad que recae

mayoritariamente sobre la madre, ya que el padre es visto principalmente como proveedor económico. Sin embargo, en muchos casos, la ausencia del padre como proveedor económico obliga a la madre a asumir una doble responsabilidad: realizar las tareas domésticas y buscar un empleo remunerado para cubrir los gastos del hogar. En esa línea, realizar los quehaceres domésticos es considerado como una labor sin remuneración, que es asumida en su mayoría por las mujeres. Los datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023) muestran que, en promedio, las mujeres destinan significativamente más tiempo a actividades no remuneradas que los hombres, con una diferencia de 23 horas y 34 minutos a la semana. Si tenemos en cuenta que en algunos casos las mujeres tienen menos oportunidades a nivel profesional, esto las limita para poder cubrir las expectativas como cabeza de hogar, buscando probablemente una fuente de ingreso extra, ya que, con un solo ingreso, es difícil cubrir las necesidades del hogar. Sumando todo ello genera vulnerabilidad en la madre e hijo, ya que se enfrentan a dificultades económicas, lo que conlleva faltas de recursos a ambos y además, son más propensos a problemas emocionales y físicos, por la cantidad de estrés. Resulta crucial enfatizar que numerosas familias en el país se sostienen gracias a la labor de un solo progenitor, lo que resalta la importancia de brindar apoyo y reconocimiento a estas estructuras familiares (Pineda, 2024).

Al año 2022, las mujeres peruanas, percibían un salario promedio 27,8 % inferior al de sus homólogos masculinos, en gran parte debido a que muchas de ellas reducen su jornada laboral para cuidar el hogar y a sus hijos, lo que limita su experiencia laboral y nivel de estudios (INEI, 2023). Lo anterior se refleja en el documento técnico de la Resolución Ministerial N.º 170-2021-MIMP del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2021) donde indica que el tiempo dedicado al trabajo doméstico no remunerado no se ha incorporado aún en los marcos de políticas públicas, a pesar de ser fundamental para garantizar un mínimo estándar de calidad de vida. Es esencial que las políticas públicas reconozcan y valoren el trabajo de cuidado no remunerado que realizan las mujeres, y que implementen medidas para aliviar esta carga. Además, es esencial promover la corresponsabilidad en el cuidado y fomentar la participación activa de los hombres en las tareas domésticas. De esta manera, las mujeres podrán disfrutar de igualdad de oportunidades y desarrollar sus proyectos de vida sin barreras.

Por ello, algunas participantes consideran importante tener estudios superiores para lograr superarse, pero sobre todo para conseguir mayores ingresos para el hogar y

mejores posibilidades para sus hijos. En ese sentido, de acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023), al año 2022, se observa que el 24,3 % de las mujeres trabajadoras tienen educación primaria como máximo nivel alcanzado, mientras que el 39,2 % han completado la educación secundaria. Por otro lado, el 16,7 % de las mujeres trabajadoras tienen educación superior no universitaria, mientras que el 19,8 % cuenta con educación superior universitaria.

Estos datos sugieren que muchas mujeres se incorporan al mercado laboral con habilidades y conocimientos limitados, lo que podría afectar sus oportunidades laborales y su potencial de crecimiento profesional. Esto evidencia la brecha educativa que existe entre aquellas que han completado la educación secundaria y aquellas que han alcanzado niveles superiores de educación. La distribución de los niveles educativos muestra una clara desigualdad, lo que podría indicar que existen barreras para que las mujeres accedan a la educación superior, limitando así sus oportunidades laborales y su desarrollo profesional. Sin embargo, es notable que un porcentaje considerable de mujeres trabajadoras (19,8 %) haya logrado alcanzar la educación superior universitaria, lo que resalta la relevancia de la educación superior en el avance profesional y laboral de las mujeres en el país. En general, estos datos destacan la educación como un factor crucial para el avance laboral y profesional de las mujeres, y sugieren que hay oportunidades para mejorar la accesibilidad y la calidad educativa para las mujeres, particularmente en niveles superiores.

En ese sentido, la maternidad autónoma genera mayor estrés en el ámbito económico de cualquier forma a cualquier madre, con mayor énfasis en madres que no cuentan con mayores recursos económicos. Dentro de la investigación de Tacca et al., (2020) realizada en la ciudad de Lima, se señala que las madres con educación superior y apoyo externo tienen una perspectiva más positiva sobre la crianza de sus hijos y experimentan menos estrés, lo que sugiere que estos factores pueden ser protectores contra el estrés maternal. Además de generar mayor seguridad y confianza en ellas mismas, también logran cubrir en mejor medida el aspecto financiero de sus hogares.

Esta preocupación por los ingresos del hogar va de la mano con la falta de tiempo de calidad con los hijos. Ser la responsable de los ingresos genera mayor dedicación al trabajo, ya que, son mayores los gastos que debe de cubrir de forma independiente. Es

decir, que por generar mayores ingresos económicos, delegan esa función en familiares cercanos.

Desde ese punto de vista, una de las mayores preocupaciones que tienen las madres de la presente investigación es la crianza y tiempo de calidad con sus hijos, ya que, al ser la única cabeza de hogar, pasan la mayor parte del tiempo en el trabajo y en algunos casos estudiando y trabajando a la vez. Ahora bien, cuando llegan a casa después de las horas de trabajo, esperan descansar, sin embargo, la labor de madre continúa porque saben la importancia del tiempo de calidad con sus hijos. De manera similar, un estudio en Estados Unidos reveló que las madres trabajadoras enfrentan altos niveles de estrés debido a las demandas conflictivas de sus múltiples roles, lo que requiere un mayor apoyo familiar y comunitario para lograr un equilibrio entre su vida laboral y familiar (Ahmadifaraz et al., 2013). En esa línea, Arotoma (2019) refiere que el tiempo de calidad entre madre e hijo es fundamental, ya que, la figura materna cumple un rol esencial en la crianza del menor porque es el primer contacto que este tiene. La ausencia de ello podría repercutir en el vínculo madre e hijo, considerando que es esencial en la etapa temprana de la vida, podríamos concluir que la calidad del tiempo dedicado a la crianza de los hijos se ve perjudicado debido a las extensas horas de trabajo laboral que las madres deben cumplir por necesidad y obligación.

En relación con la responsabilidad de crianza que se le adjudica a la madre, un estudio realizado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2020) sobre desigualdad de género, demostró que aún cerca del 90 % de la población mundial mantiene algún tipo de actitud discriminatoria hacia las mujeres, siendo Perú uno de los países que arrojó un alto puntaje de 87.96 %. La investigación de Barboza et al. (2021) realizada en Lima analiza la homofobia desde la perspectiva andina a través de la película "Retablo", destaca que el sistema heteropatriarcal ha sido la estructura fundamental de organización en el país desde las primeras civilizaciones, y que este sistema ha mantenido y reforzado la posición de dominio y privilegio de los hombres en la sociedad. Esto se refleja en como todavía existe desigualdad en las funciones que ejercen hombres y mujeres con relación a la crianza de los hijos. En la sociedad peruana, se ha naturalizado que las madres se encarguen exclusivamente de la crianza de los hijos en cualquier contexto, mientras que los padres no están sujetos a las mismas obligaciones ni expectativas. Los padres no participan activamente en la vida de los niños, si bien existen padres que sí son responsables, aún se ve en muchos casos el abandono de hogar

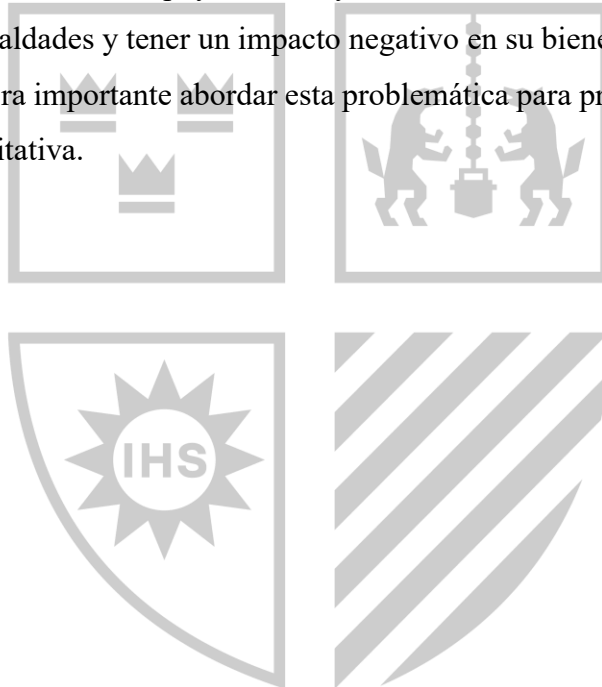
por parte de ellos, lo que se refleja en la cantidad de niños que crecen sin una figura paterna adecuada en nuestro país. Las madres al hacerse cargo de una crianza independiente adoptan más responsabilidades, lo que les genera mayor estrés por las distintas tareas que deben realizar y ello no les permite dedicar más tiempo a sus hijos como quisieran.

La madre suficientemente buena se define como aquella que puede entender y cubrir las necesidades de su bebé, que surgen debido a la dependencia inherente a la infancia. Sin embargo, para el autor Winnicott (1998), la madre suficientemente buena es aquella que logra adaptarse de manera efectiva a las necesidades de su bebé, sin necesidad de ser perfecta. Esto implica desarrollar nuevas habilidades y sentimientos que le permitan interactuar con su hijo de manera sensible, priorizando su bienestar sin perder su propia identidad como mujer.

No obstante, la visión tradicional de la maternidad en el contexto peruano, descrita como la "mamá gallina" (Pariona, 2019), implica una renuncia total a la propia identidad y necesidades. Esta perspectiva se ve reforzada por la religiosidad, que considera a la madre como una figura sacrificada y desprendida (Barboza et al, 2021). Como resultado, existe una mirada idealizada hacia la maternidad, donde se espera que las madres sean abnegadas, sacrificadas y completamente dedicadas a sus hijos. Esta idealización genera una exigencia desmedida hacia las madres, quienes se sienten aún más presionadas para cumplir con un modelo de maternidad irrealizable. De forma indirecta se sienten obligadas a asumir una carga emocional y física excesiva, lo que conduce a niveles altos de estrés, ansiedad y agotamiento, especialmente en madres solteras que enfrentan la crianza en solitario. En ese sentido, la sociedad peruana, considera la maternidad una función fundamental y gratificante para las mujeres, siendo vista como la principal fuente de realización personal. Incluso aquellas mujeres que abrazan ideas más contemporáneas exhiben marcados rasgos tradicionales, que las responsabilizan de las emociones y las vinculan estrechamente al ámbito doméstico (Fuller, 1998).

A raíz de ello, las madres también manifiestan tener mecanismos de afrontamiento del estrés parental, en algunos casos no son conscientes de ello, solo lo ven como maneras de escape cuando se ven sobrecargadas. Asistir al gimnasio o salir de casa con alguna excusa es de gran ayuda para ellas porque les permite salir a respirar y caminar,

tener un tiempo de escape que las ayuda a regularse emocionalmente. En relación con ello, es importante dar la misma importancia a la salud física y mental de todas las madres, antes, durante y después del embarazo. Sin embargo, como se mencionó líneas arriba, en nuestro país todavía existe una estigmatización hacia las madres autónomas, lo que genera en algunos casos falta de apoyo social a esta población. Por ello, resulta crucial enfatizar que numerosas familias en el Perú se sostienen gracias a la labor de un solo progenitor, lo que resalta la importancia de brindar reconocimiento y respaldo a estas formas de familia (Pineda, 2024). Un estudio reciente de Lebni et al. (2020) encontró que, pese a enfrentar desigualdades, las madres solteras pueden desarrollar una mayor autoconfianza y madurez social, lo que les permite adaptarse y ser resilientes frente a las adversidades. Sin embargo, la ausencia de apoyo social y reconocimiento a estas madres puede perpetuar las desigualdades y tener un impacto negativo en su bienestar y el de sus hijos. Así pues, se considera importante abordar esta problemática para promover una sociedad más inclusiva y equitativa.



## CONCLUSIONES

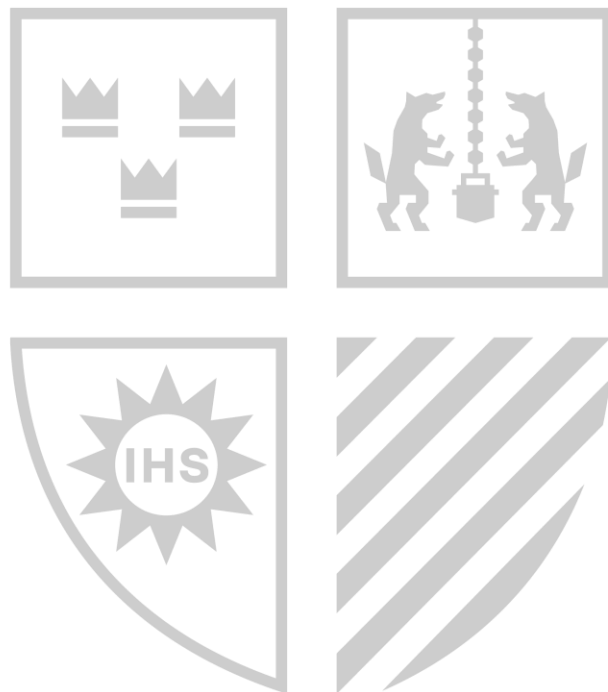
A partir del análisis de los hallazgos, se ha podido llegar a las siguientes conclusiones para comprender la vivencia subjetiva del estrés parental de un grupo de madres solteras primerizas de hijos menores de cinco años que residen en el departamento de Lima.

- Respecto al primer objetivo específico, determinar los factores clave que contribuyen al estrés en madres solteras, se concluye que ellas experimentan estrés parental debido a varios factores clave, entre los cuales se encuentra la falta de apoyo emocional, caracterizada por la soledad y la ausencia de una red de apoyo afectivo. También influye la sobrecarga de responsabilidades, ya que deben asumir simultáneamente los roles de madre y padre. A esto se suma la falta de recursos económicos, que genera problemas financieros que afectan su calidad de vida. Asimismo, los cambios en la vida personal implican ajustes significativos tanto en el ámbito personal como social. Otro factor relevante son las preocupaciones por la crianza y el desarrollo del niño, asociadas a la incertidumbre y la falta de confianza en sus propias capacidades. Finalmente, la gestión del tiempo se convierte en un desafío, debido a las dificultades para equilibrar responsabilidades y horarios.
- La falta de recursos económicos y la escasez de tiempo de calidad con sus hijos se suman a la responsabilidad absoluta que recae sobre ellas. Además, la ausencia paterna es un factor agravante, ya que se manifiesta tanto en el ámbito económico como emocional, lo que genera preocupación en las madres porque sus hijos crecen sin la figura paterna adecuada.
- Respecto al segundo objetivo específico, explorar las consecuencias del estrés en las madres solteras primerizas, se destaca que las madres participantes en la investigación experimentan consecuencias negativas del estrés parental, principalmente en forma de agotamiento físico y mental debido a la sobrecarga

de responsabilidades domésticas y la crianza de los hijos. Su estado emocional también se ve influenciado negativamente, ya que atraviesan sentimientos de soledad y miedo asociados a esta nueva etapa de ser madre soltera. El miedo a no poder satisfacer las necesidades del niño sin la figura paterna adecuada es especialmente preocupante, ya que la responsabilidad recae únicamente sobre ellas y no hay un apoyo compartido. Por ello, algunas madres resaltan la importancia del apoyo familiar en la crianza de los menores, destacando la necesidad de ayuda práctica en esta tarea.

- Con relación al tercer objetivo específico, identificar las estrategias que las madres solteras primerizas utilizan para afrontar el estrés, se determina que los mecanismos de afronte de las madres principalmente se basan en el distanciamiento de la situación de estrés, que puede ser mitigada mediante actividades recreativas simples, como salir a caminar o practicar ejercicio en el gimnasio. Estas actividades no solo ayudan a liberar tensión y reducir el estrés, sino que también a lograr una mejor autorregulación emocional y, en algunos casos, contribuyen al cuidado de la imagen corporal y fomentan el amor propio, mejorando así la autoestima y el bienestar general. Además, las madres también encuentran alivio en compartir tiempo con sus hijos, como mirar televisión o jugar juntos, lo que les permite distraerse y relajarse. En algunos casos, también han recurrido a buscar ayuda profesional con un psicólogo para sentirse acompañadas y apoyadas en el proceso de afrontar la maternidad en solitario, lo que les permite manejar mejor el estrés y las emociones asociadas.
- En resumen, las familias monomarentales del estudio enfrentan numerosos desafíos socioeconómicos, como la presión laboral, el riesgo de pobreza y la falta de apoyo gubernamental, lo que impacta negativamente en su bienestar y en el desarrollo de sus hijos. Sin embargo, cuando las madres desarrollan estrategias efectivas para cubrir las necesidades de sus hijos, pueden lograr resultados positivos. Es crucial reconocer cómo la situación de estas familias afecta directamente la calidad de vida de los niños. Por lo tanto, diseñar políticas públicas que respondan a las necesidades de las familias monomarentales peruanas es una prioridad.
- Esto se suma a la realidad de que muchos embarazos ocurren en la etapa de adultez joven, sin ser planeados, lo que genera cambios significativos en la vida de las madres, produciendo estrés y ansiedad ante lo desconocido. En este

contexto, en el Perú, aún prevalece la visión tradicional que asigna a la madre el rol principal de cuidadora y responsable de la crianza de los hijos.



## RECOMENDACIONES

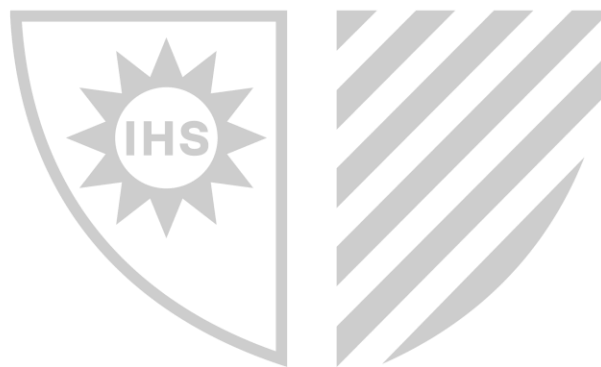
A continuación, se presentan las recomendaciones derivadas del estudio sobre el estrés parental en madres solteras primerizas de niños menores de cinco años, con el objetivo de proporcionar estrategias de apoyo y orientación para mitigar el estrés, abordando las necesidades específicas de esta población y fomentando una crianza efectiva y emocionalmente nutritiva.

- Respecto a las recomendaciones metodológicas, las madres solteras enfrentan desafíos diferentes según su ubicación geográfica, por ello, se sugiere realizar un análisis comparativo entre madres solteras que residen en zonas rurales y urbanas, ya que así se tendría una mayor conciencia de las diferencias que atraviesan con relación al acceso a recursos, hábitos y patrones de vida y bienestar integral que incluye salud física y mental. En zonas rurales, enfrentan limitaciones en servicios de salud y educación, y mayor aislamiento social. En zonas urbanas, enfrentan mayor competencia por empleos y recursos, y mayor estrés. Al comparar estas experiencias, se pueden identificar necesidades específicas y desarrollar estrategias efectivas para apoyar a cada grupo.
- También se recomienda realizar futuras investigaciones con madres adolescentes (menores de 18 años) para comprender mejor su experiencia subjetiva del estrés parental. Debido a la alta tasa de embarazos adolescentes en Perú y los desafíos que conlleva la maternidad a temprana edad, este estudio podría ayudar a identificar las necesidades específicas de apoyo y recursos para este grupo, y así desarrollar estrategias efectivas para reducir el estrés parental y apoyar a las madres adolescentes en su rol.
- Respecto a las recomendaciones prácticas, se destaca la importancia de implementar servicios de consejería psicológica brindados por psicólogos titulados o colegiados, con el apoyo de practicantes de psicología que participen únicamente bajo supervisión profesional. Asimismo, los estudiantes de

psicología podrían colaborar en funciones complementarias, como la organización de actividades, el acompañamiento psicoeducativo y la facilitación logística de los espacios de apoyo, sin asumir funciones clínicas. Este servicio tendría como objetivos brindar apoyo emocional y reducir el estrés parental en las madres solteras primerizas, considerando que el cuidado de la salud mental es tan crucial como el de la salud física para una calidad de vida óptima. Dicho apoyo resultaría altamente beneficioso al permitirles recibir contención emocional y orientación psicológica en un momento crucial de sus vidas, con un impacto positivo tanto en su bienestar como en el de sus hijos. Las intervenciones podrían desarrollarse mediante sesiones individuales de consejería, grupos de apoyo mensuales para madres y talleres bimensuales sobre temas relevantes, propuestos incluso por las propias participantes.

- Asimismo, se considera pertinente que los programas de apoyo y orientación para madres solteras primerizas contemplen, de manera gradual y no obligatoria, estrategias dirigidas a los padres, reconociendo que esta investigación ha evidenciado una participación paterna limitada o inexistente en la crianza. En ese sentido, la inclusión de los padres no se plantea como un supuesto de compromiso previo, sino como una oportunidad de intervención orientada a sensibilizarlos respecto a su rol parental y a las consecuencias de su ausencia. Esto podría desarrollarse, cuando las condiciones lo permitan, mediante espacios de orientación individual para padres, campañas psicoeducativas o derivaciones desde instancias comunitarias y legales, con el objetivo de promover una mayor corresponsabilidad en la crianza y, a largo plazo, fomentar una cultura de colaboración entre ambos progenitores, sin que ello implique una carga adicional o dependencia para las madres solteras primerizas.
- De igual manera, también generar una red de apoyo que abarque el tema financiero, lo que permitiría a las madres solteras mejorar su estabilidad económica y reducir el estrés financiero. Esto podría lograrse a través de talleres y capacitaciones sobre manejo de finanzas personales y generación de ingresos, asesoramiento en la creación de presupuestos y planes de ahorro, y apoyo en la planificación y la organización para alcanzar metas financieras a corto y largo plazo. De esta manera, se podría ayudar a las madres solteras a mejorar su situación financiera, aumentar su confianza y autonomía, y alcanzar una mayor estabilidad y seguridad para ellas y sus hijos.

- Finalmente, se recomienda implementar talleres de asesoramiento legal dirigidos a madres solteras, con el objetivo de proporcionarles nociones básicas sobre las responsabilidades legales de los padres y las consecuencias de su incumplimiento. Estos talleres deberían abordar temas como los derechos del menor, la obligación de manutención y la responsabilidad parental, así como informar sobre los mecanismos de apoyo disponibles por parte del Estado en casos de incumplimiento. Para el desarrollo de estas acciones, se sugiere promover la participación activa de universidades públicas y privadas mediante la creación o fortalecimiento de centros de asesoría legal gratuita con enfoque en madres solteras, en los cuales estudiantes de los últimos ciclos de carreras como Derecho, Trabajo Social o Psicología puedan brindar orientación y acompañamiento legal básico bajo la supervisión directa de profesionales especializados. De este modo, se contribuiría al empoderamiento de las madres para la toma de decisiones informadas y la protección de los derechos de sus hijos, al mismo tiempo que se fomenta la formación práctica y el compromiso social de los futuros profesionales.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abidin, R. R. (1992). *The Spanish version of the Parenting Stress Index: A psychometric study*. *Journal of Clinical Psychology*, 20(4), 372–378.
- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index* (3rd ed.; adaptación al castellano de Brito de la Nuez, 2001). Psychological Assessment Resources.
- Agudelo, J., Bedoya, J., & Osorio, D. (2016). Ser mujer: Entre la maternidad y la identidad. *Revista Poiésis*, 306–313.
- Ahmadifaraz, M., Foroughipour, A., Abedi, H., Azarbarzin, M., Dehghani, L., & Meamar, R. (2013). Anxiety of women employees and the process of maternal role. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(Suppl 2), S262.
- Almeda, E. (2008). Famílies monomarentals: Visibilitzant les realitats. *Construint els drets de les dones: dels conceptes a les polítiques locals*, 205-218.
- Ariza, M., & Oliveira, O. (2001). Familias en transición y marcos conceptuales en redefinición. *Papeles de población*, 7(28), 9-39.
- Arotoma Vega, C. (2019). *Estrés parental en madres de niños usuarios del servicio “control de crecimiento y desarrollo” en el Centro de Salud Chilca-Huancayo* (Tesis de pregrado, Universidad Continental). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12394/7002>
- Ayala-Nunes, L., Lemos, I., & Nunes, C. (2014). Predictores del estrés parental en madres de familias en riesgo psicosocial. *Universitas Psychologica*, 13(2), 529-539.
- Barboza, S., Cuentas, A., Gabe, D., & Guerra, G. (2021). *Mirada andina sobre la homosexualidad en la película Retablo (2017)*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12724/14624>
- Benítez, M. (2017). La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. *Revista Novedades en Población*, 13(26), 58–68.
- Berlanga-Fernández, S., Vizcaya-Moreno, M., & Pérez-Cañaveras, R. (2013). Percepción de la transición la maternidad: Estudio fenomenológico en la provincia de Barcelona. *Atención Primaria*, 45(8), 409-417.
- Biasutti, C., & Nascimento, C. (2021). The adoption process in single-parent families. *Journal of Human Growth and Development*, 31(1), 47-57.

- Bordón, M. (2021). Hogares liderados por mujeres y por hombres: El uso del tiempo y las desigualdades. *Economía*. <https://doi.org/10.15359/ey.26-59.3>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Paidós.
- Campos, R., & Carrasco, J. (2025). *Estrés parental y calidad de vida en padres con hijos que tienen habilidades diferentes en tres instituciones educativas, Chiclayo 2024* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12802/14714>
- Castilla de la Ossa, M., Muñoz, W., & Rivillas, D. (2021). Ser madre soltera en el campo colombiano: Relatos sobre los retos, logros y dificultades de ser una familia monoparental de jefatura femenina en la ruralidad colombiana (Tesis de maestría, Universidad de La Sabana).
- Castro, T., & Seiz, M. (2014). La transformación de las familias en España desde una perspectiva socio-demográfica. Fundación Foessa, (4).
- Centro Nacional de Planeamiento Estratégico. (2025). Ficha T79. Observatorio Nacional de Prospectiva. Recuperado de <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/t79>
- Cerezo, M. A. (1995). El impacto psicológico del maltrato: primera infancia y edad escolar. *Journal for the Study of Education and Development*, 18(71), 135-157.
- Cerrutti, M., & Binstock, G. (2009). *Familias latinoamericanas en transformación: desafíos y demandas para la acción pública*. Cepal.
- Chasson, M., Ben-Yaakov, O., & Ben-Ari, O. (2021). Meaning in life among new mothers before and during the COVID-19 pandemic: The role of mothers' marital satisfaction and perception of the infant. *Journal of Happiness Studies*, 22, 3499-3512. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00378-1>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2022). Estudio Económico de América Latina y el Caribe 2022: dinámica y desafíos de la inversión para impulsar una recuperación sostenible e inclusiva. Recuperado de <https://repositorio.cepal.org/entities/publication/0d002d17-0b67-4568-870c-3bd74485262e>
- Craig, F., Operto, F., De Giacomo, A., Margari, L., Frolli, A., Conson, M., Ivagnes, S., Monaco, M., & Margari, F. (2016). Parenting stress among parents of children with neurodevelopmental disorders. *Psychiatry Research*, 242, 121–129.
- Creswell J. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions*. Thousand Oaks: Sage.

- Creswell, J. & Poth, C. (2018). *Qualitative Inquiry Research Design. Choosing Among Five Approaches*. (4th ed.). California, United States: Sage Publications.
- Creswell, J. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design. Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks, CA, EEUU. 396 pp.
- Crnic, K., & Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*, 263-284.
- Crouch, J. L. y Behl, L. E. (2001). Relationships among parental beliefs in corporal punishment, reported stress, and physical child abuse potential. *Child Abuse and Neglect*, 25, 413-419.
- Culcay Vintimilla, K. (2023). Consecuencias psicológicas en los niños por falta de figura paterna.
- Deater-Deckard, K. (2013). *Parenting Stress*. Penguin Group.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Deater-Deckard, K., Lansford, J. E., Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (2003). The development of attitudes about physical punishment: An 8-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 17(3), 351–360. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.3.351>
- Domínguez, C., González, D., Navarrete, D., & Zicavo, N. (2019). Parentalización en familias monoparentales. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 346-355.
- Dopke, C. A., Lundahl, B. W., Dunsterville, E. y Lovejoy, M. C. (2003). Interpretations of child compliance in individuals at high-and low-risk for child physical abuse. *Child Abuse and Neglect*, 27, 285-302.
- Dreier, Ole (1999). “Personal trajectories of participation across contexts of social practice,” *Outlines. Critical Social Studies*, 1, 5-32.
- Esteinou, R. (Ed.). (2006). *Fortalezas y desafíos de las familias en dos contextos: Estados Unidos de América y México*. Ciesas.
- Farkas, C., & Santelices, M. (2008). Estudio de las preocupaciones asociadas al embarazo en un grupo de embarazadas primigestas chilenas. *Revista de Psicología de la Universidad Santo Tomás de Chile*, 5(1), 13-20.
- Flaquer, L., Almeda, E., & Navarro-Varas, L. (2006). *Monoparentalidad e Infancia*. Colección Estudios Sociales, 20.
- Flick, U. (2015). El diseño de investigación. Recuperado de <https://dpp2017blog.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/disec3b1o-de-la-investigac3b3n-cualitativa.pdf>

- Fuller Osoreo, N. (1998). Dilemas de la femineidad. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Fundación Baltazar y Nicolás (2023). *Salud mental parental en el Perú, 2021: Factores que determinan el estrés, la depresión y la ansiedad parental*.
- García, M. (2019). *El estrés parental y su influencia en el desarrollo de las competencias parentales en familias de niños y niñas de 12 a 36 meses de edad* (Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador).
- Gerstein, E.; Crnic, K.; Blanche, J. & Baker, B. (2009). Resilience and course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 53, 981 – 997.
- González, M., Jiménez, I., & Morgado, B. (2004). Parejas y formas de convivencia de la juventud. *Revista de Estudios de Juventud*, 67, 145-163. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/59371>
- Grych, A., & Bearman, S. (2020). The timing of parental absence and its impact on children's adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 82(2), 301-3.
- Guillen, I. (2019). *Estrés parental y relaciones en los estilos de crianza en padres de una institución educativa privada del distrito de Carabaylo-Lima, 2018* (Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte). <https://hdl.handle.net/11537/22546>
- Guralnick, M.J. (2001). A developmental system model for early intervention. *Infants and Young Children*, 14, 1-18.
- Guralnick, M.J. (2005). Early intervention for children with intellectual disabilities: current knowledge and future prospects. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 18, 313-324.
- Guzmán Gómez, C., & Saucedo Ramos, C. L. (2015). Experiencias, vivencias y sentidos en torno a la escuela ya los estudios: Abordajes desde las perspectivas de alumnos y estudiantes. *Revista mexicana de investigación educativa*, 20(67), 1019-1054.
- Hayes, S. & Watson, S. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629-642.
- Hernández, A. (2010). La vivencia como categoría de análisis para la evaluación y diagnóstico del desarrollo psicológico.
- Hernández, D. & Salazar, A. (2003). *Estrés parental y laboral, conflicto trabajo-familia y ansiedad en hombres*. Bogotá: Ediciones Uniandes.
- Huizink, A., Menting, B., De Moor, M., Verhage, M., Kunseler, F., Schuengel, C., & Oosterman, M. (2017). From prenatal anxiety to parenting stress: a longitudinal study. *Archives of Women's Mental Health*, 20, 663–672.

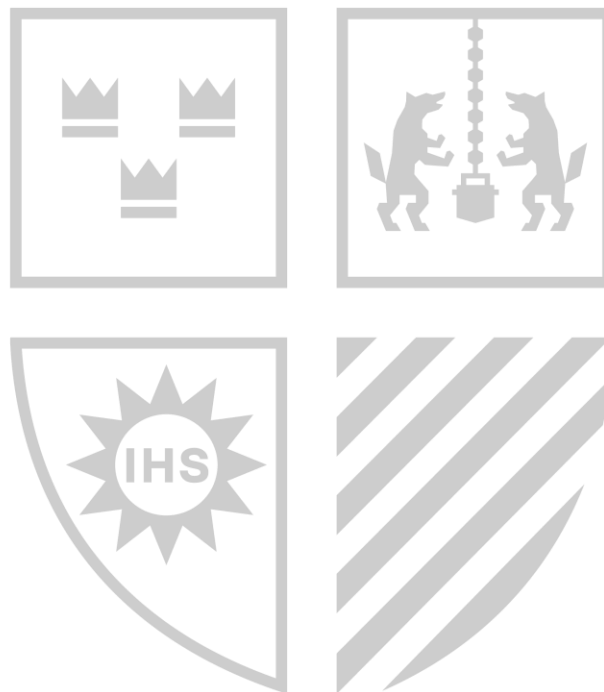
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). *Características de los hogares de madres y padres solos con hijos/as menores de 18 años de edad*. Lima: INEI. Recuperado de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1660/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1660/libro.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Perú: Brechas de Género, 2023: Avances hacia la igualdad de mujeres y hombres*. Lima: INEI. Recuperado de <https://www.gob.pe/es/i/5181683>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024a). Estadísticas con enfoque de género: Informe Técnico N° 01 (enero-febrero-marzo 2024). Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5647917-estadisticascon-enfoque-de-genero-enero-febrero-marzo-2024>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024b). Perú: Evolución de la pobreza monetaria 2014-2023. Recuperado de <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6469130/5558432-peru-evolucionde-la-pobreza-monetaria-2014-2023.pdf>
- Iral, M., Córdoba, P., & Gómez, S. (2019). Influencia de las relaciones familiares en la primera infancia. *Poiésis*, 36, 164-183.
- Jurado, V., Álvarez, A., Vásquez, A. & Moreno, M. (2017). Estrés familiar en padres con hijos adolescentes. *Jóvenes en la ciencia*, 3(2), 481-485.
- Landeró, R. y González, M. (2011). Apoyo social, estrés y autoestima en mujeres de familias monoparentales y biparentales. *Summa Psicológica UST*, 8(1), 29-36.
- Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia. *Aloma. Revista de Psicologia i Ciències de l'Educació*, 19, 87-112.
- Leahy-Warren, P., McCarthy, G., & Corcoran, P. (2012). First-time mothers: Social support, maternal parental self-efficacy, and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 21(3-4), 388-397.
- Lebni, J., Gharehghani, A., Soofizad, G., khosravi, B., Arash, z., & Fahim, S. (2020). Challenges and opportunities confronting female-headed households in Iran: a qualitative study. *Springer Nature*. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1186/s12905-020-01046-x>
- Limbers, C. A., McCollum, C., & Greenwood, E. (2020). Physical activity moderates the association between parenting stress and quality of life in working mothers during the COVID-19 pandemic. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100358. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100358>
- Ludlow, A., Skelly, C. & Rohleder, P. (2011). Challenges faced by parents of children diagnosed with autism spectrum disorder. *Journal of Health Psychology*, 17(5), 702-711. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1359105311422955>

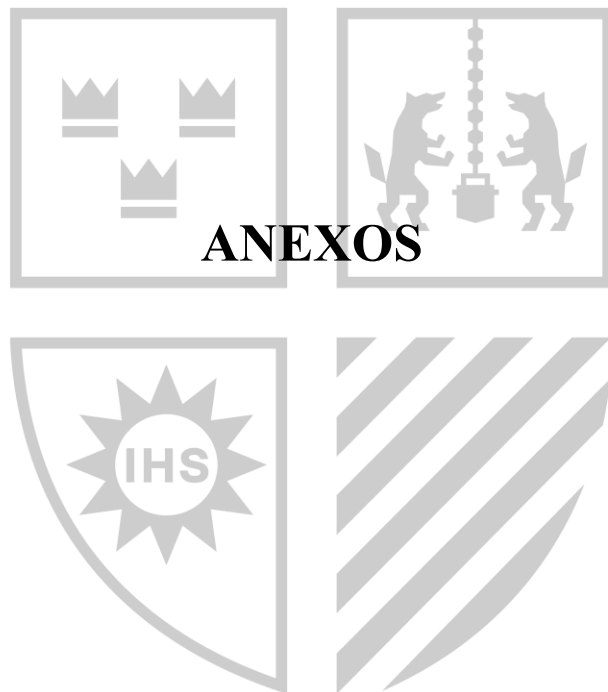
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México, D. F.
- McLoyd, V. (1990). The impact of economic hardship on black families and children: psychological distress, parenting, and socioemotional development. *Child Development, 61*, 311-346.
- Meier, A., Musick, K., Flood, S., & Dunifon, R. (2016). Mothering experiences: How single parenthood and employment structure the emotional valence of parenting. *Demography, 53*(3), 649-674.
- Mertens, D. M. (2015). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods* (3rd ed.). California: Sage Publications.
- Micha, A. S., & Pereyra, F. (2019). La inserción laboral de las mujeres de sectores populares en Argentina: sobre características objetivas y vivencias subjetivas.
- Milner, J. S. (2003). Social information processing in high-risk and physically abusive parents. *Child Abuse and Neglect, 27*, 7-20.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2021). Documento Técnico. Marco conceptual sobre Cuidados. Resolución Ministerial N.º 170-2021-MIMP del MIMP. Lima. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/mimp/normas-legales/1988116-170-2021-mimp>
- Minuchin, S. (1974/2005) *Familias y Terapia Familiar*. (9ª e.d.). Barcelona: Gedisa.
- Molina, N. (1985). *Avatares de la Subjetividad, una polifanía singular de lo colectivo. Discusiones acerca de las disciplinas*. Psi. Cali.
- Morgado, B., González, M. D. M., & Jiménez, I. (2003). Familias monoparentales: problemas, necesidades y recursos. *Portularia, 3*, 137-160.
- Murray, L., Richards, M., & Nihouarn-Sigurdardottir, J. (2019). Mothering. En M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (3ra ed., Vol. 3) (pp 36-63). Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429440847>
- Olhaberry, M. (2011). Interacciones tempranas y género infantil en familias monoparentales chilenas. *Revista Latinoamericana de Psicología, 44*(2), 75-86.
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). Nueve de cada diez personas tienen prejuicios contra las mujeres. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2020/03/1470611>
- Pariona, T. (2019). ¿Cronograma establecido?: representaciones de maternidad según mujeres profesionales en Lima. *Anthropologica, 37*(43), 17-37.
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (pp. 169-186). Beverly Hills, CA: Sage.

- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Sage.
- Pérez-López, J., Rodríguez-Cano, R., Montealegre, M., Pérez-Lag, M., Perea, L. & Botella, L. (2011). Estrés adulto y problemas conductuales infantiles percibidos por sus progenitores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD. Revista de Psicología*, 1(1), 531-540.
- Perondi, A. (2012). *Familias formadas por una sola persona adulta con hijo(s) y/o hija(s) a su cargo: diagnóstico y propuestas*. Madrid: Centro de Estudios Económicos Tomillo, S.A.
- Pineda, E. (2024). Impactos psicosociales en niños, niñas y adolescentes, hijos e hijas, de madres solas en situación de movilidad humana. *Derecho y Sociedad UTE*, 1(2), 53-67. Recuperado de <https://revistas.ute.edu.ec/index.php/derecho-y-sociedad/article/view/1346>
- Pisula, E., & Porębowicz-Dörsmann, A. (2017). Family functioning, parenting stress, and quality of life in mothers and fathers of Polish children with high functioning autism or Asperger syndrome. *PLoS ONE*, 12(10).
- Pollmann-Schult, M. (2017). Single motherhood and life satisfaction in comparative perspective: do institutional and cultural contexts explain the life satisfaction penalty for single mothers? *Journal of Family Issues*, 39(7), 2061–2084.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2020). Índice de Normas Sociales de Género: Abordar las normas sociales; un cambio radical en las desigualdades de género. Nueva York. Recuperado de <https://hdr.undp.org/system/files/documents/hdperspectivesgsni.pdf>
- Riesco, G., & Arela, R. (2015). Impacto de la estructura familiar en la satisfacción con los ingresos del hogar en el Perú urbano. *Economía*, 38(76), 51-76.
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.
- Rubin, R. (1984). *Maternal identity and the maternal experience*. New York: Springer.
- Salvia, A., & Tuñón, I. (2011). La primera infancia: importancia del proceso de crianza y socialización para el sano desarrollo.
- Sánchez, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *Revista la Revue du REDIF*, 2(1), 15.
- Sánchez-Griñán, G. (2015). *Cuestionario de estrés parental: Características psicométricas y análisis comparativo del estrés parental en padres de familia con hijos e hijas de 0 a 3 años de edad de Lima moderna* (Tesis de pregrado, Universidad de Lima). <http://doi.org/10.26439/ulima.tesis/3384>
- Sandi, C. (2010). Nuevos conceptos de familia en América Latina. *Revista vinculando*.

- Santibáñez, R., Flores, N., & Martín, A. (2018). Familia monomarental y riesgo de exclusión social. *Revista de Género e Igualdad*, 1, 123–144. <https://doi.org/10.6018/iQual.307701>
- Shin, H., Park, Y. J., Ryu, H., & Seomun, G. A. (2008). Maternal sensitivity: A concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 64(3), 304-314.
- Stenfors, T., Kajamaa, A., & Bennett, D. (2020). How to... assess the quality of qualitative research. *The clinical teacher*, 17(6), 596-599.
- Stern, D., Bruschiweiler-Stern, N., & Freeland, A. (1999). *El nacimiento de una madre. Cómo la experiencia de la maternidad te hará cambiar para siempre*. Buenos Aires: Paidós.
- Tacca, D., Alva, M., & Chire, F. (2020). Estrés parental y las actitudes de las madres solteras hacia la relación con los hijos. *Revista de investigación Psicológica*, 23, 51-66.
- Taco, M., & Sánchez, H. (2024). Hogares monoparentales: análisis de la ausencia parental en el bienestar emocional y desempeño escolar de sus integrantes menores de edad. *Ciencia y Educación*, 5(5), 19-28.
- Tarrés, M. L. (2014). *Observar, escuchar y comprender sobre la tradición cualitativa en la investigación social*. México: FLACSO-El Colegio de México.
- Tomaylla, P. (2023). Vivencias subjetivas de las madres que tienen un hijo/a con discapacidad intelectual de Lima Metropolitana.
- Ullmann, H., Maldonado Valera, C., & Rico, M. N. (2014). *La evolución de las estructuras familiares en América Latina, 1990-2010: Los retos de la pobreza, la vulnerabilidad y el cuidado* (No. 36717). Naciones Unidas Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).
- Vargas-Porras, C., Hernández-Molina, L. M., & de Molina-Fernández, M. I. (2020). Aspectos percibidos por las madres primerizas como favorecedores en la adopción de su nuevo rol. *Revista cubana de salud pública*, 45, e1573.
- Vasallo, H. (2015). La familia: una visión interdisciplinaria. *Revista médica electrónica*, 37(5), 523-534.
- Vigotsky, Lev S. (1993). Pensamiento y lenguaje. En *Obras Escogidas* (Tomo II, pp.11-348). Madrid: Aprendizaje Visor.
- Vigotsky, Lev S. (1996). La crisis de los siete años. En *Obras Escogidas* (Tomo IV, pp.377-412). Madrid. Aprendizaje Visor.
- Vilchez-Ruiz, C. A., Ludeña-Manco, D. C., Moore-Meza, G. A., & Cueva-Quezada, N. I. (2025). Familias monoparentales en Perú: una revisión sistemática. *Revista InveCom* 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15231518>
- Winnicott, D. (1998). *Los bebés y sus madres*. Barcelona: Paidós.

Winnicott, D. W. (1956). Primary maternal preoccupation. In D. W. Winnicott, *Collected papers: Through paediatrics to psycho-analysis* (pp. 300–305). London: Tavistock.





## ANEXO N° 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo \_\_\_\_\_, identificada (o) con n° de DNI \_\_\_\_\_, declaro que he sido informada e invitada a participar de manera voluntaria en el presente proyecto de investigación universitaria sin fines de lucro. Realizado por Ana María López Laura, estudiante del 10mo ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya. He sido informada que esta entrevista forma parte del estudio desarrollado en el marco del curso Seminario de Tesis 3, a cargo de la profesora Maria Eugenia Maguiña Lorbes de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya. Entiendo que este estudio busca comprender el estrés parental que vivencian un grupo de madres primerizas solteras de hijos menores de seis años que residen en el departamento de Lima. La entrevista se llevará a cabo por medio de la plataforma virtual ZOOM, esta entrevista se dará en aproximadamente 40 minutos. Además, he sido informada de que la entrevista será grabada para su transcripción, cuando se concluya la investigación se procederá a eliminarlos

Se me ha explicado y asegurado que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes serán ocultados por medio del uso de seudónimos, esto implica que las respuestas no serán conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de la investigación. Asimismo, soy consciente de que puedo negarme a contestar algunas preguntas o negar mi participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación. Siendo ya lo mencionado establecido y acordado por ambas partes (participante e investigadora) acepto voluntariamente participar en este estudio.

### REGISTRO DE LA PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

---

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

## ANEXO N° 2: GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

**Fecha de la aplicación:**

**Seudónimo:**

### 1. Presentación

Muchas gracias por participar. Esta entrevista forma parte de una investigación sobre las experiencias de las madres solteras primerizas y cómo afrontan el estrés parental. La información será completamente confidencial y anónima, que se usará solo con fines académicos. Con su permiso, la entrevista será grabada. Puede dejar de participar en cualquier momento. Se procede a aplicar la ficha demográfica y leer el consentimiento informado.

### 2. Ficha sociodemográfica:

2.1 Lugar de procedencia:

2.2 Residencia actual:

2.3 Edad:

2.4 Estado civil

2.5 N° de hijos:

2.6 Edad del menor:

2.7 N| de personas que viven en su casa:

2.8 Nivel de estudios:

2.9 Ocupación

2.10 Actualmente labora:

### 3. Preguntas SC1: El ciclo vital por el que atraviesa la cuidadora.

- ¿Cómo describiría la etapa de vida por la que atraviesa?

### 4. Preguntas SC2: Conocer su vivencia de adaptación a su nuevo rol como madre soltera primeriza.

- ¿Con respecto a su maternidad, cual consideraría que es su mayor reto o dificultad actualmente?
- ¿Cómo fue descubrir que estaba embarazada?
- Podría describir ¿cómo es ser madre para usted?
- ¿Qué significa ser **madre soltera** para usted?
- ¿Considera que ser madre soltera es una dificultad para su nuevo rol como mamá?  
¿Por qué?
- ¿Qué dificultades siente que no puede resolver?
- ¿Buscó algún tipo de ayuda para mejorar esta dificultad?
- ¿Cómo diría que se siente emocional y físicamente en la actualidad?
- ¿Sus relaciones sociales han cambiado? ¿De qué manera?
- En la actualidad, ¿cómo se siente usted al terminar el día?

### 5. Preguntas SC3: Circunstancias del niño como enfermedades mentales o físicas que afectan su autonomía.

- ¿Tuvo alguna dificultad psicológica o de salud durante su gestación y durante el nacimiento de su hijo?
- ¿Su hijo ha sufrido o sufre de alguna enfermedad? Cuénteme sobre ello
- ¿Cómo ha sido y cómo es actualmente el comportamiento de su hijo?