

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

## **Maternidad y trabajo: niveles de estrés autopercebido y situaciones experimentadas como estresantes por las mujeres al reincorporarse al trabajo remunerado durante el primer año de vida del bebé.**

Ybañez, Sofia y Hauser, Maria Paulina.

Cita:

Ybañez, Sofia y Hauser, Maria Paulina (2024). *Maternidad y trabajo: niveles de estrés autopercebido y situaciones experimentadas como estresantes por las mujeres al reincorporarse al trabajo remunerado durante el primer año de vida del bebé*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/236>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/1E2>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# MATERNIDAD Y TRABAJO: NIVELES DE ESTRÉS AUTOPERCIBIDO Y SITUACIONES EXPERIMENTADAS COMO ESTRESANTES POR LAS MUJERES AL REINCORPORARSE AL TRABAJO REMUNERADO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA DEL BEBÉ

Ybañez, Sofia; Hauser, Maria Paulina

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación es conocer si el retorno al trabajo remunerado incide en los niveles de estrés autopercebido en madres durante el primer año de vida del bebé e identificar cuáles son las situaciones experimentadas como estresantes por este grupo poblacional. Se realizó un estudio correlacional, de corte transversal no experimental, con un diseño de investigación mixto. La muestra incluyó 34 madres de AMBA, dividida en dos grupos (N=17) según su situación laboral: un grupo de mujeres que no se reincorporaron al trabajo remunerado y un segundo grupo que sí se reincorporó. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), la Entrevista Psicológica Perinatal y un cuestionario ad hoc. Se encontró que las madres que regresaron al trabajo reportaron niveles de estrés más altos que las que no lo hicieron y que las preocupaciones estaban mayormente relacionadas con el bienestar del bebé y su cuidado; y con diversas situaciones provenientes del ámbito laboral que dificultaban su desempeño (falta de lactarios, falta de apoyo, etc). Se halló que la vuelta al trabajo puede ser considerado como un life event en el puerperio.

## Palabras clave

Maternidad - Estrés autopercebido - Retorno al trabajo - Situaciones estresantes

## ABSTRACT

MATERNITY AND JOB: SELF-PERCEIVED STRESS LEVELS AND SITUATIONS EXPERIENCED AS STRESSFUL BY WOMEN WHEN REJOINING PAID EMPLOYMENT DURING THE FIRST YEAR OF THE BABY'S LIFE

The objective of this research is to know if the return to paid work affects the levels of self-perceived stress in mothers during the first year of the baby's life and to identify which situations are experienced as stressful by this population group. A non-experimental, cross-sectional, correlational study was carried out with a mixed research design. The sample included 34

mothers from AMBA, divided into two groups (N=17) according to their employment status: a group of women who did not return to paid work and a second group who did return. To collect data, the Perceived Stress Scale (PSS-14), the Perinatal Psychological Interview and an ad hoc questionnaire were used. It was found that mothers who returned to work reported higher levels of stress than those who did not and that worries were mostly related to the well-being of the baby and its care; and with various situations coming from the workplace that made their performance difficult (lack of breastfeeding, lack of support). It was found that returning to work can be considered a life event in the postpartum period.

## Keywords

Motherhood - Self-perceived stress - Return to work - Stressful situations

## Introducción

Según datos presentados por el INDEC (2023), en los últimos años en nuestro país hubo un aumento significativo de participación de las mujeres en espacios públicos, es decir, por fuera del hogar. Sin embargo, este incremento no se ve acompañado por una disminución de la participación femenina en las esferas privadas. Esto indica que las mujeres siguen asumiendo la mayor parte del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado pese a su incorporación al mercado laboral (INDEC, 2023). Distintas investigaciones han demostrado que existe una relación entre estrés, maternidad y trabajo, señalando que el estrés generado en esta etapa del ciclo vital podría incidir en la salud integral de las madres y de sus bebés incrementando la posibilidad de partos prematuros y de padecer trastornos como ansiedad o depresión en el posparto (Karl, 2020, Clayborne et al., 2020).

Erikson (1983) señala que la maternidad implica una serie de transformaciones profundas en distintos niveles. El cuerpo cambia, antes y después de la llegada del bebé. A nivel psíquico hay

todo un proceso de elaboración donde se reactivan conflictos infantiles, se construyen y disuelven identificaciones precoces, se transforma el sentimiento de identidad, cambia el estatus social y aparecen nuevos roles que deben conciliarse con roles preexistentes, entre otras transformaciones importantes.

Es así, entonces que la reincorporación laboral de las mujeres tras la maternidad tiene lugar en un momento en donde estas se encuentran en pleno proceso de cambio, dado que la maternidad constituye una verdadera crisis vital y evolutiva que excede lo biológico y que será atravesada por las madres de manera singular, en función de su historia personal, la familiar, la estructura de personalidad, las características particulares del bebé y las circunstancias actuales específicas que se estén atravesando: conyugal, familiar, social, económica y cultural (Oiberman, 2001).

Por lo expuesto, estudiar el impacto que puede tener la reincorporación al trabajo remunerado en la salud mental de las madres resulta relevante si consideramos que al día de hoy la evidencia manifiesta una alta tasa de prevalencia de trastornos mentales durante el período perinatal que ronda entre el 10% y el 20% durante el embarazo y el posparto, lo cual implicaría que una de cada cinco mujeres experimentará cambios en su salud mental durante el embarazo o el primer año de vida del bebé (OMS, 2022).

Siguiendo esta línea, se presentan resultados de una investigación que se propuso conocer si el retorno al trabajo remunerado incide en los niveles de estrés autopercebido de las madres que se reincorporan al mismo durante el primer año de vida de sus hijos. Así mismo, se pretendió identificar las situaciones experimentadas como estresantes por estas madres al momento del retorno laboral. Se considera que este conocimiento sería útil para comprender las necesidades específicas de esta población y relevar aquellos factores que sean capaces de promover la salud y el bienestar psicológico de las madres y sus bebés, dado que la identificación de eventos estresantes en Salud Mental Perinatal constituye un pilar fundamental para promover la salud de quienes maternan debido a la alta injerencia que estos tienen en la predicción de trastornos mentales, sobre todo en ansiedad y depresión durante el embarazo y el puerperio.

### Metodología

Se realizó un estudio correlacional, con un diseño de investigación no experimental de corte transversal y un encuadre metodológico mixto. La muestra incluyó 34 madres del AMBA, Provincia de Buenos Aires, y quedó dividida en dos grupos (N=17): uno compuesto por mujeres que no se reincorporaron al trabajo remunerado en el primer año de vida del bebé y un segundo grupo de mujeres que sí se reincorporaron al trabajo en dicho periodo. En este último caso, se seleccionaron mujeres que se hayan reincorporado al trabajo remunerado entre febrero y marzo del 2024. Para ambos grupos, se procuró que las participantes hayan sido madres en el transcurso del año 2023 y 2024.

Se utilizó la Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS-14)*- de Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983), en su versión española (2.0) adaptada por el Dr. Eduardo Remor, la Entrevista Psicológica Perinatal (EPP) de Oiberman (2000) y un cuestionario ad hoc diseñado para indagar cuestiones específicas referidas al retorno al trabajo.

La recolección de datos se realizó durante marzo y abril del 2024. Se contactó a las madres por vía telefónica y se les hizo llegar la *PSS-14* por medio de un formulario online, el cual contenía además el consentimiento informado. Luego, en una segunda instancia, se coordinó y programó con las participantes una entrevista bajo modalidad virtual en donde se realizó la EPP y se indagaron temas relativos a la reincorporación laboral de las madres del grupo muestral correspondiente. El procesamiento y análisis de datos se realizó en ATLAS.ti.

### Resultados

#### *Estrés autopercebido*

A partir de la aplicación de la escala *PSS-14* se halló que el grupo de madres que no se reincorporó al trabajo remunerado dentro del primer año de vida del bebé, presenta un mínimo de 22 y un máximo de 40 puntos, con una media de 30,86. Mientras que el grupo de madres que se reincorporaron al trabajo remunerado durante el primer año de vida del bebé presenta un mínimo de 27 y un máximo de 43 puntos, con una media de 34,64.

Si tenemos en cuenta los puntos de corte que indica la adaptación psicométrica de Torres-Lagunas et al. (2015) encontramos que dentro del grupo de madres que no se reincorporaron al trabajo, cinco mujeres (29%) puntuaron entre 15-28 y doce mujeres (71%) entre 29-42. En otras palabras, dentro de este grupo, el 29% de las madres de vez en cuando está estresada y el 71% a menudo está estresada.

Mientras que en el grupo de madres que se reincorporaron al trabajo en el primer año de vida del bebé, dos mujeres puntuaron entre 15-28 (12%), trece mujeres entre 29-42 (76%) y dos mujeres entre 43-56 (12%). Es decir que, el 12% de las madres de vez en cuando está estresada, el 76% a menudo está estresada y el 12% muy a menudo está estresada.

#### *Situaciones experimentadas como estresantes*

El presente estudio reveló que el 82% de las madres afirmaron que la vuelta al trabajo no era algo en lo que pensaban durante el embarazo pero sí luego de nacido el bebé. Las entrevistadas manifestaron que dicha preocupación aumentaba a medida que se acercaba la fecha de reincorporarse al trabajo, todas ellas coincidieron en que lo que más le preocupaba era separarse del bebé y pensar con quien dejarlo al momento de regresar al trabajo. Respecto a las situaciones experimentadas como estresantes por las madres que retornaron al trabajo remunerado en el primer año de vida del bebé, se encontró que las mismas provenían de dos ámbitos: familiar y laboral. Para el ámbito

familiar se hallaron las siguientes categorías: 1) preocupación por el bienestar del bebé mientras estaban fuera del hogar, 2) dificultades para gestionar el tiempo en torno al descanso, ocio y coordinar actividades del trabajo, el hogar y el cuidado del bebé, 3) mayor demanda del niño al regresar al hogar después de cumplir con la jornada laboral, 4) dificultades con la lactancia materna: mastitis, cambios fisiológicos, problemas en la coordinación de tiempos para la extracción que se interponen con la toma del bebé, la exigencia que implica preparar el banco de leche y el tiempo que conlleva, entre otros y 5) reorganizaciones en la rutina por causa de imprevistos como enfermedad o malestar del bebé. En este último punto, las madres destacan la dificultad de hacer coincidir horarios, armar estructuras y el estrés que implica la caída de las mismas.

Por otra parte, para el ámbito laboral se hallaron estas otras categorías: 1) distancia al trabajo, en tanto implicaba para las madres estar más tiempo separadas de sus bebés, 2) factor económico, en tanto varias madres destacaron que debieron volver al trabajo por cuestiones económicas y que el poder cubrir los gastos es algo que las preocupa, 3) cambios en el trabajo y las condiciones laborales durante su ausencia, las entrevistadas destacan que al momento de reincorporarse se sintieron extrañadas o más desorganizadas por cambios en las condiciones de trabajo que tuvieron lugar durante su licencia por maternidad, lo cual hizo que el proceso de adaptación sea más difícil, 4) falta de lactarios, 5) falta de horario para extracción de leche materna, 6) falta de acompañamiento en el lugar de trabajo por parte de sus jefes y compañeros, 7) incorporación plena al trabajo sin posibilidad de generar tiempos para adaptarse o hacer el retorno de manera más gradual y por último, 8) poca duración de la licencia por maternidad.

### Discusión y conclusiones

Al comparar las medias de las puntuaciones de estrés percibido en ambos grupos muestrales, se encontró que el grupo de madres que no se reincorporó al trabajo remunerado dentro del primer año de vida del bebé presenta una media de 30,86. Mientras que el grupo de madres que sí se reincorporó al trabajo presenta una media de 34,64. Asimismo, siguiendo los puntos de corte que indica la adaptación psicométrica de Torres-Lagunas et al. (2015) se pudo observar que dentro del grupo de madres que no se reincorporaron al trabajo, el 29% de vez en cuando está estresada y el 71% a menudo está estresada. Mientras que dentro del grupo de madres que se reincorporaron al trabajo en el primer año de vida del bebé, el 12% de vez en cuando está estresada, el 76% a menudo está estresada y el 12% muy a menudo está estresada. A partir de lo expuesto, podríamos decir que existen mayores niveles de estrés autopercebido en las madres que se reincorporan al trabajo remunerado durante el primer año de vida de sus hijos, en comparación con las madres que no lo hicieron.

Si bien es cierto que existe una diferencia en los niveles de es-

trés autopercebido en cada grupo, siguiendo a Oiberman (2005), podríamos considerar que la historia personal de cada madre, la estructura de personalidad, la situación presente (conyugal, familiar y social) y las características de personalidad, junto con el comportamentales del bebé, podrían incidir en las variaciones en las puntuaciones de estrés percibido y en cómo cada madre experimenta la maternidad. Sin embargo, este estudio revela que el retorno al trabajo remunerado implica una serie de situaciones estresantes que representan un plus de estrés en la vida de estas madres.

Dentro de las situaciones experimentadas como estresantes por las mujeres que deben reincorporarse al trabajo, se hallaron las siguientes categorías para el ámbito familiar: preocupación por el bienestar del bebé, dificultades para gestionar el tiempo, mayor demanda del bebé al regresar al hogar, dificultades con la lactancia materna y reorganizaciones en la rutina; y las siguientes categorías para el ámbito laboral: distancia al trabajo, factor económico, cambios en el trabajo y las condiciones laborales durante su ausencia, falta de lactarios, falta de horario para extracción de leche materna, falta de acompañamiento en el lugar de trabajo, incorporación plena al trabajo y poca duración de la licencia por maternidad.

Además se encontró que la preocupación por el bienestar del bebé es una de las categorías que más aparece en el discurso materno y que más aqueja a las entrevistadas. Esto coincide con los hallazgos de Silva et al. (2022) quienes mencionan que dentro de las preocupaciones aparece el cuidado del hijo por terceros y cuestionamientos sobre el bienestar del niño. También se corresponde con los resultados hallados por Fernández García y Viecili (2018) quienes sostienen que el regreso al trabajo hace que las madres terminen alejadas de sus bebés durante gran parte del día teniendo que delegar el cuidado de los niños a otras personas, lo cual genera en ellas un sentimiento de preocupación respecto al bienestar del bebé.

La preocupación de las madres por el cuidado del bebé se enmarca además, dentro de las conceptualizaciones de Stern (1997) en torno a la constelación maternal y el tema de “crecimiento y de vida” como una de las principales preocupaciones de la madre en este momento del ciclo vital y las teorizaciones de Winnicott (1956) respecto a la preocupación maternal primaria.

Los resultados muestran que el retorno al trabajo durante el primer año de vida del bebé representa un evento significativo para las madres que podría ser percibido como un *life event* en el puerperio, teniendo mayor fuerza en los primeros meses de vida del infante, en tanto es vivido por las madres como una separación debido a la conexión psíquica profunda establecida durante los primeros meses de vida, ya que en este tiempo, ambos integrantes quedan sumergidos en una relación anaclítica en la cual la madre se identifica estrechamente con el bebé y lo siente psíquicamente como una parte de ella misma (Oiberman, 2005). A partir de ello se puede conjeturar, retomando las conceptualizaciones de Recamier (1984) y de Benedek (1983), que mien-

tras el parto constituye una primera separación parcial que será reconstruida a partir del intercambio corporal de los cuidados maternos y la lactancia, el retorno al trabajo en los primeros meses de vida del bebé, como fenómeno de la modernidad y resultado de la inserción creciente de la mujer al mercado laboral, constituye otro tipo de separación que re-introduce algo del orden de la separación traumática, en tanto implicaría una fisura en la relación narcisista y nuevos desafíos para la diada. Para finalizar, la presente investigación posee algunas limitaciones. En primer lugar, se encontró que si bien hay una diferencia en los niveles de estrés percibido en ambos grupos, la misma no representa una diferencia significativa entre las madres que trabajan y las madres que no trabajan. Dicha situación podría explicarse a partir del tamaño de la muestra y de las diferencias sociodemográficas entre las participantes, en tanto se puede apreciar diferencias sustanciales en la edad de los bebés al momento de ser entrevistadas, el nivel de estudio alcanzado por las madres y la edad de las mismas.

Además, es importante tener en cuenta que, por cuestiones de tiempo y alcance, no se pudieron abordar las características laborales del grupo de madres que retornaron al trabajo, las cuales incluyen: tipo de profesión o puesto de trabajo, cantidad de días dedicados por semana, cantidad de horas diarias, posibilidad de flexibilizar la jornada laboral, entre otras. Entendemos que estos factores podrían incidir en los niveles de estrés percibido, por lo que sugerimos abordarlos en futuras investigaciones con el propósito de lograr una comprensión más profunda y detallada de la relación entre el retorno al trabajo y el estrés percibido en madres que se incorporan al mismo en el primer año de vida del bebé.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benedek, T. (1983). El enfoque psicobiológico de la condición de progenitor. La psicobiología del embarazo. ASAPPIA, Buenos Aires. Amorrortu.
- Clayborne, Z. M., Colman, I., Kingsbury, M., Torvik, F. A., Gustavson, K., & Nilsen, W. (2022). Prenatal work stress is associated with prenatal and postnatal depression and anxiety: Findings from the Norwegian Mother, Father and Child Cohort Study (MoBa). *Journal of Affective Disorders*, 298(Part A), 548-554. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032721012441>
- Erikson, E. (1983). *Infancia y Sociedad*, Buenos Aires, Hormé.
- Fernandes Garcia, C., & Vecili, H. J. (2018). Implicações do retorno ao trabalho após licença-maternidade na rotina e no trabalho da mulher. *Fractal: Revista de Psicologia*, 30(2), 271-280. <https://www.scielo.br/j/fractal/a/4zVSP8j3SKn9Rf9TtNvzWzn/>
- INDEC. (2023). Dossier estadístico en conmemoración del 112° Día Internacional de la Mujer. [https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/dossier\\_estadistico\\_8M\\_2023.pdf](https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/dossier_estadistico_8M_2023.pdf)
- Karl, M., Schaber, R., Kress, V., Kopp, M., Martini, J., Weidner, K., & Garthus-Niegel, S. (2020). Precarious working conditions and psychosocial work stress act as a risk factor for symptoms of postpartum depression during maternity leave: Results from a longitudinal cohort study. *BMC Public Health*, 20, 1505. <https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09573-w>
- Oiberman, A. y Cols. (2000). Un nuevo instrumento diagnóstico en situaciones perinatales: la entrevista psicológica de diseño óptico. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología, UBA, N° 2*.
- Oiberman, A. (2001). La palabra en las maternidades. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645326>
- Oiberman, A., Mansilla, M. & Mercado, A. (2005). Ser madre... estar embarazada: algunas ideas sobre el bebé imaginado. En JCE ediciones (Ed.), *Nacer y después* (p. 169-190).
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Guía para la integración de la salud mental perinatal en los servicios de salud materno-infantil*. Ginebra. <https://apps.who.int/iris>
- Recamier, P.C. (1984.). A propos des psychoses sur la maternité", en *Mère mortifère, mère meutrière, mère mortifié*, Paris, E.S.F., En Oiberman, A. (2005). *Nacer y después... Aportes a la Psicología Perinatal*. Buenos Aires. JCE Ediciones
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 86-93. [https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/.doc/pss\\_14\\_europeanspanish\\_dr\\_remor\\_version\\_2\\_0.doc](https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/.doc/pss_14_europeanspanish_dr_remor_version_2_0.doc)
- Silva, L. B., Gondim, S. M., Carneiro, L. L., & Simões, A. C. A. (2022). Maternidade-Trabalho: Experiências Emocionais ao Longo da Gravidez, Licença-Maternidade e Retorno ao Trabalho. *Revista Psicologia: Organizações & Trabalho*, 19, DOI: <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.3.23359>
- Torres-Lagunas, M.A., Vega-Morales, E.G., Vinalay-Carrillo, I., Arenas-Montaña, G., & Rodríguez-Alonzo, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en púerperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería universitaria*, 12(3). <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
- Winnicott, D. W. (1956). La preocupación maternal primaria. En *Escritos de pediatría y psicoanálisis*, Barcelona, Laia (1979).