



Imagen tomada de: Canva educativo

Nivel de depresión, ansiedad y estrés en madres trabajadoras con hijos menores de 6 años

Level of depression, anxiety and stress in working mothers with children under 6 years of age

**Cynthia Margarita Nava-Jiménez^{1*}, Yolanda Velázquez-Narváez²,
Lucía Ruiz-Ramos³, Juan Oswaldo Martínez-Sulvarán⁴**

¹Licenciada en Psicología, estudiante de posgrado en la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Calle Dr. Raúl Bermúdez 2209, Fracc. Ampliación Miguel Alemán, C.P. 87030. *Correo: cynthia:28_nj@hotmail.com teléfono: 8341113558

²Doctora en Educación, docente de la Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. <https://orcid.org/0000-0001-5591-8474> Ave. del Maestro y Marte S/N Col. Alianza C.P. 87410, H. Matamoros, Tamaulipas. Correo: yovelazquez@docentes.uat.edu.mx

³Doctora en Psicología, docente de la Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. <https://orcid.org/0000-0002-7122-6758> Ave. del Maestro y Marte S/N Col. Alianza C.P. 87410, H. Matamoros, Tamaulipas. Correo: luruiiz@docentes.uat.edu.mx

⁴Doctor en Filosofía con especialidad en Psicología, docente de la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Universidad S/N Centro Universitario, UAT, Centro Universitario, C.P. 87120 Cd. Victoria, Tamps. Correo: jmartinezs@docentes.uat.edu.mx

Conflicto de intereses: Los autores declaran que no hay conflicto de interés.

Financiamiento: Ninguno

RESUMEN

Objetivo: identificar el nivel de depresión, ansiedad y estrés presentes en madres trabajadoras con hijos menores de 6 años.

Metodología: La presente investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, correlacional y no experimental. La muestra estuvo conformada por 51 madres trabajadoras con al menos un hijo menor de 6 años que radican en Cd. Victoria, Tamaulipas, México. El instrumento utilizado fue la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21).

Resultados: En cuanto a la depresión, estrés y ansiedad, los niveles con mayor porcentaje (acumulado) fueron de severo a extremo. También se encontró correlación significativa entre las tres variables de estudio.

Conclusiones: Es clara la necesidad de generar programas de salud mental dirigidas a este segmento de la población que ayuden a disminuir los riesgos y de forma complementaria, a la

gestión adecuada de las emociones que permitan manejar de forma más positiva las diferentes situaciones y demandas psicológicas de la vida diaria.

Palabras clave: Salud mental; Madres trabajadoras; Psicología.

ABSTRACT

Objective: To identify the level of depression, anxiety and stress present in working mothers with children under 6 years of age.

Methodology: This research is quantitative, descriptive, cross-sectional, correlational and non-experimental. The sample consisted of 51 working mothers with at least one child under 6 years of age who live in Cd. Victoria, Tamaulipas, Mexico. The instrument used was the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21).

Results: Regarding depression, stress and anxiety, the levels with the highest percentage (accumulated) were severe to extreme. A significant correlation was also found between the three study variables.

Conclusions: There is a clear need to generate mental health programs aimed at this segment of the population that help to reduce risks and, in a complementary way, to the adequate management of emotions that allow for a more positive management of the different situations and psychological demands of daily life.

Keywords: Mental health; Working mothers; Psychology.

INTRODUCCIÓN

Desde el mismo momento de su nacimiento, los infantes comienzan a desarrollarse en un entorno saturado de interacciones familiares. Durante los primeros años de vida, el infante adquiere la capacidad de percibir las emociones de quienes lo rodean y de responder a ellas, buscando regular sus propias interacciones. La manera en que este proceso de aprendizaje se lleve a cabo y cómo se

desarrollen los vínculos familiares tendrán un impacto directo en su bienestar y calidad de vida. Por otro lado, los primeros vínculos del niño se forman en el contexto familiar (Heras et al., 2016).

En el último trimestre de 2023 en México residían aproximadamente 38.5 millones de mujeres de 15 años y más que eran madres, de las cuales un 30% eran jefas de hogar. Además, se observó que casi la mitad de estas mujeres participaban en el mercado laboral, con una tasa de participación económica del 46.1%. (INEGI, 2024).

Con más mujeres en la fuerza laboral y estructuras familiares cada vez más diversas, se podría suponer una disminución de los roles basados en género culturalmente restrictivos de manera orgánica. Sin embargo, algunos sugieren que las expectativas puestas en las madres no han cambiado drásticamente y que la intersección de los roles de madre y trabajadora puede generar desafíos únicos (Lamar et al., 2019), los cuales pueden tener repercusiones en la salud mental de las mujeres.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2016), la depresión es una condición que puede presentarse en cualquier individuo, caracterizada por alteraciones persistentes que duran más de dos semanas en el estado de ánimo, comportamiento, sentimientos y pensamiento. Los síntomas comunes incluyen tristeza profunda, llanto inexplicable, falta de interés en actividades previamente disfrutadas y auto-percepciones negativas tales como sentirse inútil o sin esperanza. Adicionalmente, puede haber cambios en patrones de sueño y apetito.

Existen varios niveles de depresión:

Depresión leve: Se observa un estado de ánimo decaído acompañado de dos o tres síntomas adicionales como fatiga y problemas de sueño o apetito, sin embargo, no interfiere significativamente con las actividades diarias.

Depresión moderada: Se caracteriza por un descenso notable en el estado de ánimo, llanto frecuente, fatiga, molestias físicas, y pensamientos de autodevaluación, que impactan las actividades cotidianas. Puede incluir síntomas de ansiedad.

Depresión grave: Implica un estado de ánimo extremadamente bajo, aislamiento, pérdida de interés en todas las actividades, y pensamientos suicidas, afectando severamente la funcionalidad diaria.

En México, la depresión es una condición significativa entre las mujeres. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2021), arrojados de su Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado 2021, la proporción de la población adulta con síntomas de depresión en México es del 15.4%. Sin embargo, la incidencia es más alta entre las mujeres, alcanzando un 19.5%, lo que representa una proporción mayor en comparación con el resto de la población.

Por otro lado, el estrés es un fenómeno ampliamente reconocido en el ámbito de la salud mental y el bienestar. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2018) define el estrés como una respuesta física y mental ante situaciones que superan la capacidad de afrontamiento de una persona, señalando sus diversas manifestaciones y consecuencias a largo plazo, desde la reducción de la productividad hasta problemas de salud y trastornos mentales. Este enfoque enfatiza la relevancia de reconocer las repercusiones a largo plazo del estrés crónico en madres trabajadoras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) lo define como "Un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil". Esta definición destaca la naturaleza mental del estrés y su origen en situaciones desafiantes.

Una definición más detallada del estrés proporcionada por Gómez (2004), resalta que el estrés se manifiesta cuando una persona o un organismo se enfrenta a una situación que percibe como desafiante en relación con sus objetivos, metas o expectativas. Esta percepción de relevancia puede ir acompañada de una sensación de amenaza, peligro o desafío, y, al mismo tiempo, conlleva la percepción de que es imposible lograr lo que se desea debido a un desequilibrio entre las demandas de la situación y los recursos disponibles para enfrentarla. Este desequilibrio puede surgir por diversas razones, como la falta de habilidades, una interpretación inadecuada de la situación o debido a que la situación es genuinamente incontrolable. En esencia, la percepción de desequilibrio o falta de control constituye un componente fundamental en la conceptualización del estrés. Es preciso referir que esta percepción puede ser temporal y cambiar a medida que la

situación evoluciona o el individuo encuentra formas de hacerle frente. No obstante, si esta transacción desequilibrada perdura en el tiempo, los organismos suelen experimentar diversas respuestas que ponen en peligro su salud (Gómez, 2004).

Para comprender la magnitud de esa situación, es relevante observar los datos proporcionados por la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2023). Según la ENOE, en el cuarto trimestre de 2022, aproximadamente 23.7 millones de mujeres formaban parte de la población económicamente activa en México. Esto refleja la importancia de abordar el estrés crónico en las mujeres que enfrentan la doble carga de trabajar y atender las responsabilidades del hogar, ya que representa una parte significativa de la fuerza laboral del país.

Otro fenómeno que pone en riesgo la salud mental de la población es la ansiedad. El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales del Estado (ISSSTE, 2020), presenta los parámetros para la clasificación de la ansiedad como patológica, destacando sus manifestaciones somáticas y psíquicas. La diversidad de formas en que la ansiedad puede presentarse se amplía con la información proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), que identifica distintos tipos de trastornos de ansiedad. Esta diversidad destaca la complejidad del fenómeno y su capacidad para afectar de diversas maneras la vida de las madres que trabajan.

La OMS (2022), define que los trastornos de ansiedad se caracterizan por la presencia de un temor y preocupación desmedidos, acompañados de trastornos en el comportamiento relacionado. Estos síntomas son lo suficientemente intensos como para causar una angustia significativa o una limitación funcional. Estos trastornos pueden manifestarse en diversas formas, incluyendo el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad social y el trastorno de ansiedad de separación, que involucra un miedo desproporcionado o ansiedad al separarse de personas con quienes se tiene un vínculo emocional profundo, entre otros.

Según datos proporcionados por el INEGI (2021), por medio de la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) en lo referente a síntomas de ansiedad, se captó que 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de

ansiedad mínima o en algún grado, por lo tanto 43.9% no la presenta. Para la población femenina los porcentajes son de 23.2%, presentan ansiedad severa, 32.8% presentan ansiedad mínima y 44.0% no la padecen.

De igual forma, diversos estudios científicos han reportado que las madres de familia que trabajan suelen reportan la presencia de niveles de depresión, ansiedad y estrés (Adhikari, 2022) y en general, desafíos a su salud mental (Forbes et al., 2020).

Derivado de lo anteriormente expuesto, el presente estudio tiene como objetivo identificar el nivel de depresión, ansiedad y estrés presentes en madres trabajadoras con hijos menores de 6 años que radican en Cd. Victoria, Tamaulipas, México.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

La presente investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, correlacional y no experimental.

Población, muestra y muestreo

La población de estudio corresponde a mujeres trabajadoras con hijos menores de 6 años habitantes de Ciudad Victoria, Tamaulipas. El método de muestreo fue no probabilístico y por conveniencia a través del método bola de nieve. La muestra estuvo conformada por 51 madres trabajadoras con al menos un hijo menor de 6 años.

Instrumentos empleados

Para la evaluación del estrés, la ansiedad y la depresión, se aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), un conjunto de tres subescalas que abordan diferentes aspectos emocionales. Cada subescala consta de 7 ítems, tipo Likert, con cuatro puntos de severidad/frecuencia para medir la intensidad de los estados experimentados en la última semana. En términos de confiabilidad del instrumento, se verificó mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, utilizado para evaluar la homogeneidad de los ítems de una misma variable. Los resultados demostraron una alta fiabilidad, con un alfa de Cronbach global de 0.911. Además, se

obtuvieron valores específicos para depresión ($\alpha = 0.758$), ansiedad ($\alpha = 0.732$) y estrés ($\alpha = 0.826$), indicando la consistencia interna y confiabilidad de cada subescala. (García-Rivera et al., 2014). La aplicación del instrumento se realizó de forma virtual a través de Google forms.

Consideraciones éticas

La investigación se realizó con estricto apego al código ético del psicólogo establecidos en la Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México (FENAPSIME, 2018).

RESULTADOS

Respecto a las características de la muestra, los resultados mostraron que el rango de edad predominante corresponde al grupo de 35 a 39 años, el cual representa el 27.7% de la muestra, seguido por el rango de 30 a 34 años con el 25.5%. Los rangos de edad de 40 a 44 años y de 45 a 49 años tienen una representación igual, cada uno con el 17% de la muestra, mientras que el grupo etario de 24 a 29 años constituyó el 12.8% de las participantes. En lo referente al estado civil, se encontró que el 78.8%, de las participantes están casadas, el 11.5% viven con su pareja en unión libre, el 5.8% son madres solteras y el 3.9% se encuentran divorciadas o separadas.

En cuanto al número de hijos, el 44.2% tienen uno, el 42.3% tienen dos y 13.5% tienen tres.

Respecto al nivel educativo de las participantes, se encontró que el 32.7% cuentan con estudios de posgrado, 63.5% tienen licenciatura y 3.8% cuenta con grado máximo de preparatoria.

Por otro lado, los resultados respecto a las variables de estudio estrés y ansiedad, se presentan en las tablas 1, 2 y 3.

Tabla 1.

Nivel de depresión.

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Leve	0	0%
Moderado	23	45.1%

Severo	15	29.4%
Extremo	13	25.5%
Total	51	100%

Como se muestra en la tabla 1, el 45.1% presenta depresión moderada, lo cual representa el porcentaje más alto en la tabla. El 29.4% experimenta depresión severa y el 25.5% depresión extrema.

Tabla 2.

Nivel de estrés.

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Leve	9	17.6%
Moderado	8	15.8%
Severo	17	33.3%
Extremo	17	33.3%
Total	51	100%

En la tabla 2, los resultados muestran que un 33.3% de las madres reportan estrés severo y otro 33.3% reportan estrés extremo, indicando que dos tercios de la muestra experimentan niveles altos de estrés.

Tabla 3.

Nivel de ansiedad.

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Leve	0	0%
Moderado	2	4%
Severo	14	27.4%
Extremo	34	66.7%
Perdido	1	1.9%
Total	51	100%

Como se observa en la tabla 3, el 68% de las madres encuestadas experimentan ansiedad extrema, mientras que un 28% reportan ansiedad severa. Solo un 4% de las madres experimentan ansiedad moderada.

Por último, en la tabla 4 se presentan los resultados respecto a la relación entre variables.

Tabla 4.

Resultados de correlación entre depresión, ansiedad y estrés.

Variables	Coefficiente de correlación	Nivel de significancia
	(r)	(p)
Depresión - Ansiedad	0.744	0.000
Depresión - Estrés	0.802	0.000
Estrés - Ansiedad	0.846	0.000

Como se aprecia en la tabla 4, existe una relación significativa entre las variables depresión, ansiedad y estrés.

DISCUSIÓN

En México, cada vez son más las mujeres que teniendo el rol de madres deben combinar las tareas domésticas con actividades laborales (INEGI, 2024), lo cual conlleva retos importantes para estas mujeres en el afán de mantener el equilibrio en sus múltiples responsabilidades cotidianas. Esto conlleva a que su salud mental se ponga en riesgo, aunque muchas veces dichos riesgos pueden pasar desapercibidos.

En el caso de la muestra de estudio, los resultados ponen de manifiesto que las mujeres que trabajan fuera de su hogar y que además son madres de niños pequeños que demandan mayor atención y cercanía, integran una población especialmente vulnerable a riesgos asociados a su salud mental (Forbes et al., 2020; Lamar et al., 2019). Los resultados coinciden con las estadísticas reportadas a nivel nacional, respecto a la presencia de altos niveles de depresión, ansiedad y estrés (INEGI, 2021; INEGI, 2024). De igual forma esto es congruente con otros trabajos de investigación, como los de Adhikari (2022).

La relación entre la depresión, la ansiedad y el estrés se visualiza claramente en los resultados. Por lo tanto, es muy probable que las integrantes de la muestra experimenten la presencia de estas tres variables en muy similares medidas, pues a mayor presencia de una, mayor será la presencia de las otras.

CONCLUSIONES

Es clara la necesidad de generar programas de salud mental dirigidas a este segmento de la población que ayuden a disminuir los riesgos y de forma complementaria, a la gestión adecuada de las emociones que permitan manejar de forma más positiva las diferentes situaciones y demandas psicológicas de la vida diaria.

Si bien los resultados presentados son congruentes con otras investigaciones, no se pueden generalizar a la totalidad de este sector de la población, por lo que se hace necesario continuar con la aplicación de instrumentos para ampliar la muestra.

REFERENCIAS

- Adhikari, H. (2022). Anxiety and depression: Comparative study between working and non-working mothers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(2), 273-282. https://www.academia.edu/67665425/Anxiety_and_Depression_Comparative_Study_between_Working_and_Non_Working_Mothers_By_Dr
- Forbes, L. K., Lamar, M. R., & Bornstein, R. S. (2021). Working mothers' experiences in an intensive mothering culture: A phenomenological qualitative study. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 270-294. https://www.researchgate.net/profile/Margaret-Lamar/publication/343351540_Working_Mothers'_Experiences_in_an_Intensive_Mothering_Culture_A_Phenomenological_Qualitative_Study/links/60819665907dcf667bb982bc/Working-Mothers-Experiences-in-an-Intensive-Mothering-Culture-A-Phenomenological-Qualitative-Study.pdf

García-Rivera, B., Radillo, S. E. M., & Barón, M. C. R. (2014). Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México. *Summa Psicológica UST*, 11(1), 65-73.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4808688>

Gómez, V. (2004). Estrés y salud en mujeres que desempeñan múltiples roles. *Avances en psicología Latinoamericana*, 22, 117-128. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79902211.pdf>

Heras, Davinia y Cepa, Amaya & Lara, Fernando (2016). Desarrollo emocional en la infancia. un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 67-73. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349851776008/html/#:~:text=Desde%20el%20nacimiento%2C%20ni%C3%Bl os%20y,de%20controlar%20sus%20propias%20emociones.>

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2020, julio). *El estrés y tu salud*. <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2016, febrero). Depresión. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/depresion>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2018). El 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral#:~:text=Conjunto%20de%20reacciones%20f%C3%ADsicas%20y,capacidad%20para%20enfrentarse%20a%20ello.>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021, diciembre). *Presenta INEGI Resultados de la primera Encuesta Nacional De Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2023, febrero). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo* Nueva Edición. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enoe/15ymas/doc/resultados_ciudades_enoe_2022_trim4.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2024, mayo). *Estadísticas a propósito del día de las madres* [Comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP_10Mayo24.pdf

Lamar, M. R., Forbes, L. K., & Capasso, L. A. (2019). Helping working mothers face the challenges of an intensive mothering culture. *Journal of Mental Health Counseling*, 41(3), 203-220. <https://doi.org/10.17744/mehc.41.3.02>

Organización Mundial de la Salud (2023, febrero). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Mundial de la Salud (2022, junio). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>