



## **EFFECTOS DE LA CARGA FÍSICA Y MENTAL EN MADRES TRABAJADORAS: REVISIÓN DE ALCANCE**

### **EFFECTS OF PHYSICAL AND MENTAL WORKLOAD AMONG WORKING WOMEN: A SCOPING REVIEW**

**Valentina Villamil-Varela\***  
**Diana Carolina Sánchez-Calderón\*\***  
**Clara Margarita Giraldo-Luna\*\*\***

**Resumen:** Las madres trabajadoras se encuentran expuestas a carga física y mental por la doble presencia en la ejecución de sus roles, lo cual desencadena efectos negativos en su salud y el desarrollo de sus labores. La presente revisión tuvo como objetivo identificar los efectos de la sobrecarga física y mental en los roles productivo y reproductivo de las mujeres, mediante la metodología JBI y la estructura Población, Concepto y Contexto (PCC). Resultados. Se obtuvo un total de 20 artículos con hallazgos relevantes. Se determinó que se debe encontrar un balance entre el trabajo, la familia, el autocuidado y las actividades sociales, sumado a el desarrollo de inteligencia emocional, cohesión, flexibilidad familiar y apoyo laboral. Por su parte, no contribuyen al balance, la insuficiencia en sistemas de apoyo, horas extra de trabajo y discriminación. En el componente del rol reproductivo y características familiares, genera una mayor carga física y mental cuidar niños menores de 12 años, cuidar de los padres, una vida social inactiva y el trabajo no remunerado en el hogar. En el rol productivo, las jornadas de trabajo más largas, sobrecarga y monotonía, turnos rotativos o nocturnos, producen insatisfacción, mal desempeño y ausentismo. Como efectos en la salud se documentó Síndrome de Burnout, ansiedad, depresión, ideación suicida, trastornos de sueño, musculoesqueléticos, cardiovasculares e inmunológicos.

**Palabras clave:** Equilibrio entre vida personal y laboral, Madre trabajadora, Carga de trabajo.

**Abstract:** Women workings are exposed to physical and mental workload due to the double presence in the execution of their roles, which triggers negative effects on their health and the development of their work. The aim of this review was to identify the effects of physical and mental overload on women's productive and reproductive roles, using the JBI methodology and the Population, Concept and Context (PCC) structure. Results. 20 articles with relevant findings were obtained. It was determined that a balance should be found between work, family, self-care and social activities, in

---

\*Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: [vvillamilv@unbosque.edu.co](mailto:vvillamilv@unbosque.edu.co). <https://orcid.org/0009-0008-1072-0323>. Autora de correspondencia.

\*\*Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: [sanchezdiana@unbosque.edu.co](mailto:sanchezdiana@unbosque.edu.co). <https://orcid.org/0000-0002-5148-520X>

\*\*\*Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: [lgiraldoclaram@unbosque.edu.co](mailto:lgiraldoclaram@unbosque.edu.co). <https://orcid.org/0000-0002-8388-3528>

addition to the development of emotional intelligence, cohesion, family flexibility and work support. On the other hand, insufficient support systems, overtime and discrimination do not contribute to the balance. In the reproductive role component and family characteristics, there is a greater physical and mental burden of caring for children under 12 years, taking care of parents, an inactive social life and unpaid work at home. In the productive role, longer working hours, overload and monotony, rotating or night shifts, produce dissatisfaction, poor performance and absenteeism. As health effects, Burnout Syndrome, anxiety, depression, suicidal ideation, sleep disorders, musculoskeletal, cardiovascular and immunological disorders were documented. Conclusions. The development of the double presence as mother and worker derives in health effects, affects work performance, and generates family imbalance in the execution of the role at home.

**Keywords** Work-life balance, Women workings, Workload.

Recepción: 14.05.2025 / Revisión: 19.08.2025/ Aceptación: 29.08.2025

## Introducción

La Organización Internacional del Trabajo, ha velado por la protección de la maternidad, acogiendo en 1919 el primer convenio que busca evitar la desigualdad de las mujeres en el empleo, por razones de su rol reproductivo (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2014). Todos los trabajos contienen una carga física y mental, que pueden variar en función de las demandas del trabajo. La carga mental comprende la organización, pensamiento y planificación del trabajo y la gestión emocional propia y de quienes rodean al trabajador (Janowitz et al., 2006). Asimismo, la carga física hace referencia a la fuerza, movimientos y posturas que adoptan los trabajadores para el desarrollo de sus actividades. Ambas cargas pueden materializarse en un peligro si se sobrepasa la capacidad de respuesta del trabajador a dichas demandas (Sharma & Vaish, 2020).

Las madres trabajadoras desempeñan simultáneamente un rol reproductivo y productivo, lo cual se denomina “Doble presencia”, desde donde pueden emerger emociones contrapuestas. Mientras desarrollan sus responsabilidades en el rol productivo en donde deben ejercer funciones de liderazgo e independencia, cumplimiento de horarios, objetivos y funciones específicas (Sahlar & Üstundag-Budak, 2020) que derivan en una remuneración (Álvarez-Gallardo et al., 2019), se suma la naturaleza del rol reproductivo, donde ejercen labores domésticas, de crianza de los hijos, sin remuneración (Amador et al., 2019). La carga física y mental a la que se ven expuestas las madres trabajadoras, recibe influencia de diferentes factores como jornadas laborales, presión laboral, falta de apoyo por parte de la dirección, (Pathak, 2022) y falta de acompañamiento familiar, los cuales generan las consecuencias negativas a la salud y el bienestar por un inadecuado equilibrio entre la vida personal y laboral (Ahmed et al., 2021). Teniendo esta información, la presente revisión pretende sintetizar la evidencia disponible frente a los efectos de la carga física y mental en las madres trabajadoras quienes ejercen su rol productivo y reproductivo.

## **Materiales y métodos**

Se realizó un Scoping Review siguiendo la Metodología JBI, teniendo en cuenta la estrategia Población, Contexto y Concepto (PCC). La búsqueda se realizó, en las bases de datos Biblioteca Virtual en Salud (BVS), PubMed y Scopus. La estrategia PCC se definió de la siguiente manera:

### ***Población***

Estudios publicados entre 2019 - 2024 provenientes de cualquier país, en idiomas inglés o español. Se excluyeron estudios en gestantes, revisiones narrativas, cartas al editor, notas técnicas, resúmenes de congresos y literatura gris.

### ***Contexto***

Efectos de la carga física y mental en las madres trabajadoras a nivel mundial.

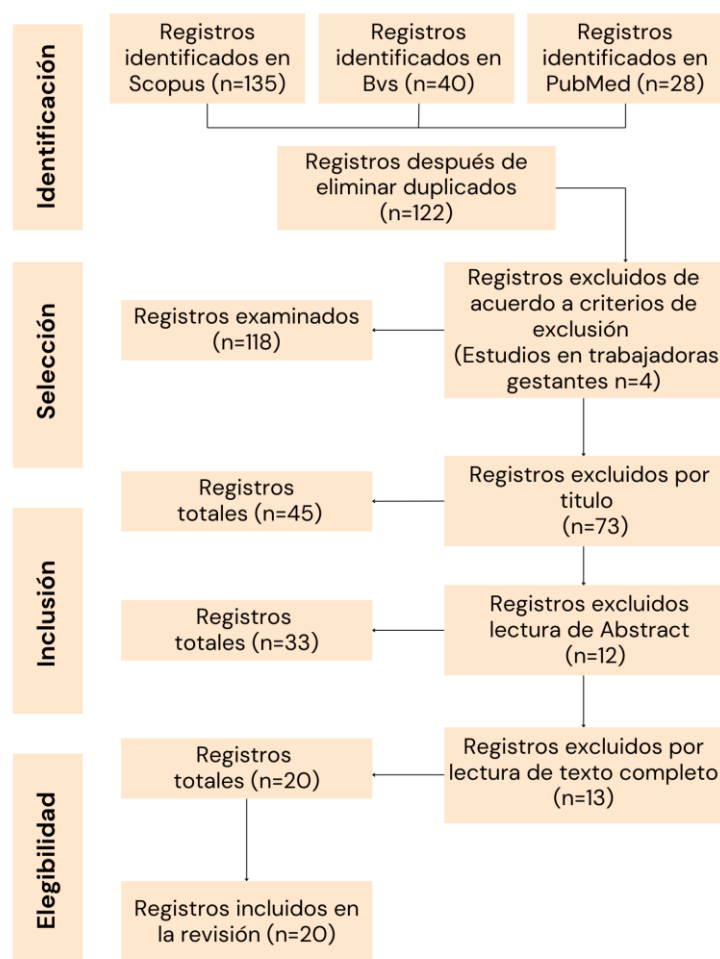
### ***Concepto***

La madre trabajadora definida como la mujer que desempeña su rol laboral (productivo) y de cuidado del hogar (reproductivo) expuestas a carga física y mental lo que puede ocasionar problemas en la salud integral, por el inadecuado equilibrio entre vida personal y laboral (Sahlar & Üstundag-Budak, 2020). El proceso de selección de la información hizo con la herramienta Rayyan ®; luego de eliminar los artículos duplicados, se realizó un cribado inicial por título y abstract para proceder a lectura a texto completo y definir su inclusión en la revisión. Las discrepancias fueron dirimidas por uno de los autores; se usó una hoja de cálculo para registrar los estudios incluidos y se realizó una síntesis cualitativa de la información.

## **Resultados y discusión**

Se obtuvo un total inicial de 203 estudios y se finalizó con 20 artículos para inclusión en la síntesis cualitativa. (Ver Figura 1).

**Figura 1.** Flujograma PRISMA para búsqueda, recuperación y selección de los estudios.



Modificado de (Page, M. J.,2021)

Teniendo en cuenta el periodo de tiempo de búsqueda, se determinó que el 30 % (n=6) de los estudios se realizaron en el 2019, seguido del 2020 correspondiente al 25 % (n=5), en tercer lugar, el año 2024 (n=3, 15 %) y finalmente, en los años del 2021 – 2022 - 2023 en los cuales se realizaron 2 estudios por cada año (10%). De igual forma se identificaron los continentes donde se realizaron los presentes estudios, se obtuvo que el 60% (n=12) se realizaron en el continente asiático, el 15% en el continente europeo (n=3), seguidamente el 10 % (n=2) en Oceanía y américa del norte cada uno, y finalmente, el 5 % (n=1) en américa del sur. Por último, se identificó que el 100 % (n=20) de los artículos se encontraban en idioma inglés.

Del total de artículos incluidos, el 50 % corresponde a estudios de corte transversal, el 30 % a los estudios cualitativos, 10 % a los estudios mixtos y finalmente los estudios experimentales y cuasi experimentales representan el 5% cada uno del total de los artículos encontrados, (ver tabla 1).

**Tabla 1.** Estudios incluidos en la revisión y hallazgos relevantes en los roles productivo y reproductivo.

Autor	País	Tipo de estudio	Hallazgos Relevantes	
			Rol Productivo	Rol Reproductivo
Wang et al. (2021)	Estados Unidos	Experimental	Efectos como el estrés ocasionan agotamiento y disminución en el rendimiento laboral	La carga social y la presión familiar afectan la calidad de vida de las mujeres
Agosti, et al. (2019)	Suecia	Cualitativo con un diseño inductivo	La tensión laboral y la carga de trabajo se encuentran altamente relacionadas con síntomas depresivos y las tasas de baja por enfermedad	Las mujeres presentaban una mayor carga de trabajo, por el trabajo no remunerado
Hassan (2020)	Malasia	Mixto Transversal y Cualitativo	La falta de apoyo físico y social en el cuidado de los hijos conlleva a una disminución en el desempeño laboral	La mayoría de las mujeres prefiere quedarse en el hogar cuando se presenta el conflicto trabajo-familia.
Arenas et al.(2023)	Brasil	Corte transversal	El trabajo desde casa conlleva a niveles más bajos de bienestar físico y mental y niveles más altos de estrés y agotamiento.	El cuidado de niños menores de 12 años conlleva a un aumento en la carga física y mental
Hosseini et al. (2024)	Irán	Cualitativo de Análisis de Contenido	Las largas jornadas de trabajo y ambigüedad en las tareas generan un menor compromiso con el trabajo y deseo de abandonar la empresa.	El estrés familiar, la fatiga física y mental, la cefalea y los trastornos del sueño derivan en el uso de sedantes.
Loezar et al. (2023)	España	Cualitativo Fenomenológico	Se presenta una disminución en la productividad y falta de concentración por las interrupciones constantes.	Se evidenció en las mujeres un incremento de estrés, ansiedad, frustración, aumento de peso y cambios de humor.
Yun et al. (2022)	Corea del Sur	Corte transversal	Incluir horas de trabajo fuera el horario regular contribuye a la doble presencia.	La cantidad de hijos interfiere en el conflicto trabajo-familia.
Matheson, et al. (2019)	Australia	Mixto Transversal y Cualitativo	Se evidencia necesidad de capacitar acerca del autocuidado y el sueño en mujeres que trabajan turnos de noche.	Algunas madres experimentan sentimiento de culpa por dejar a sus hijos mientras cumplen sus responsabilidades laborales
Chandra et al. (2021)	India	Cuasi experimental	La carga física y mental disminuye la capacidad de lograr un equilibrio trabajo-	Las madres se encuentran expuestas a situaciones como la falta de tiempo para el

			familia, lo que genera consecuencias como el ausentismo laboral.	autocuidado, agotamiento y el estrés
Sztányi-Szekér et al. (2024)	Hungría	Corte transversal	El apoyo de un supervisor laboral reducía el conflicto trabajo-familia y contribuía al bienestar psicológico	Las madres de niños pequeños tenían mejores resultados en salud física y mental si trabajaban en lugares con recursos socioemocionales.
Ahmed et al. (2021)	India	Corte transversal	Las mujeres que logran un equilibrio trabajo-familia son aquellas que delegan tareas y no permanecen largas horas en la oficina	La carga mental genera estrés lo que se ve reflejado en la capacidad de atención y cuidado hacia los hijos.
Nam et al. (2022)	Corea del Sur	Corte transversal	La carga física generaba en las mujeres Síndrome de Burnout y sentimiento de culpa por no poder cumplir con ambas obligaciones.	La carga mental genera en las madres ansiedad y estrés por la necesidad de planificar y gestionar múltiples actividades.
Hamid, et al. (2024)	Malasia	Cualitativo	La sobrecarga laboral genera insatisfacción en el trabajo y abandono de la empresa en busca de nuevas oportunidades.	Las madres deben realizar las labores domésticas y la crianza de los hijos.
Lin, et al. (2020)	China	Corte transversal	El trabajo por turnos puede incluir impactos psiquiátricos como estrés y ansiedad.	En algunas mujeres se generó ideación suicida.
Evans, et al. (2019)	Australia	Corte transversal	Por la carga mental generada por la combinación de roles, las mujeres tienen más probabilidades de presentar ausentismo y pérdida de oportunidades laborales.	El estrés y la ansiedad conllevan al aumento de peso, lesiones y dolor crónico.
Jang, et al. (2019)	Corea del Sur	Corte transversal	Por el conflicto trabajo-familia las mujeres abandonaron puestos académicos y oportunidades de ascenso	El 79.6% de las mujeres presentaron problemas de salud mental, el 89.6% reportaron dolores musculoesqueléticos al tratar de encontrar el equilibrio vida-trabajo.
Sharma et al. (2020)	India	Corte transversal	Los factores de riesgo psicosocial contribuyen a la generación de posturas desfavorables y son un factor	En países como India se presenta la cultura de la "Mujer del hogar" donde realizan en mayor medida

			de riesgo para los trastornos musculoesqueléticos.	labores domésticas y de crianza.
Manzoor (2021)	India	Cualitativo con un diseño inductivo	Debido a la pandemia y el teletrabajo, las madres tuvieron que adaptarse al uso de herramientas en línea, con horarios laborales extendido generando mayor agotamiento y disminución en la satisfacción	En el teletrabajo las madres presentaban agotamiento mental y físico, sensación de aislamiento, fatiga visual y presión laboral.
Lekchiri et al. (2020)	Estados Unidos	Cualitativo	Por la doble presencia las mujeres pueden presentar incumplimiento en los plazos de entrega y disminución en la eficiencia en el trabajo.	División de roles no equitativa por las culturas y tradiciones de algunas familias, invirtiendo mayor energía a las labores domésticas por parte de las mujeres.
Honjo et al. (2019)	Japón	Corte transversal	Las mujeres con bajos ingresos y falta de apoyo, presentaron mayor ausentismo laboral.	Menos atención a los hijos por el agotamiento y ansiedad, afectando la dinámica familiar.

Elaboración propia

### ***Equilibrio entre vida personal y laboral***

El equilibrio entre vida laboral y personal implica cumplir eficientemente con los roles de madre y trabajadora, (Wang et al., 2021). Este se ve influido por factores personales y contextuales como la flexibilidad y el tiempo (Agosti et al., 2019). Según Hassan (2020) y Arenas et al. (2023), requiere armonía entre trabajo, familia, autocuidado y vida social. Hosseini et al. (2024) destacan el rol del apoyo familiar, la inteligencia emocional y la estructura familiar, así como la influencia de la personalidad. Obstáculos comunes incluyen la falta de apoyo, largas jornadas, discriminación y escasez de servicios como guarderías (Wang et al., 2021). Además, integrar actividad física mejora la salud y disminuye el estrés, aunque puede generar conflictos y sentimientos de culpa si no se gestiona bien el tiempo (Loezar et al., 2023; Yun et al., 2022).

### ***Efectos de la carga física y mental en el rol reproductivo***

La carga física y mental impacta negativamente el rol reproductivo de las madres trabajadoras, generando fatiga e insatisfacción con las tareas del hogar y el cuidado de los hijos (Wang et al., 2021; Chandra et al., 2021). Esto puede desencadenar trastornos del sueño, agotamiento y aislamiento social (Hosseini et al., 2024). El exceso de trabajo reduce su presencia familiar, afectando la autoestima y provocando culpa, irritabilidad y conflictos con los hijos (Sztanyi-Skezer et al., 2024; Loezar et al., 2023; Ahmed et al., 2020). Cuidar



niños pequeños incrementa el estrés y el mal humor por la sobrecarga y una deficiente gestión del tiempo (Arenas et al., 2023; Nam et al., 2022). Además, la presión laboral y la falta de vida social activa aumentan el riesgo de ansiedad y depresión (Manzoor et al., 2021; Lin et al., 2020).

### ***Efectos de la carga física y mental en el rol productivo***

La carga física y mental en el rol productivo de las madres trabajadoras se asocia a largas jornadas, monotonía y sobrecarga, lo que disminuye la satisfacción y el compromiso laboral, provocando bajo desempeño y deseo de renunciar (Wang et al., 2021; Hassan, 2020; Hosseini et al., 2024; Hamid et al., 2024). Esta carga puede generar fatiga mental, trastornos del sueño y mayor ausentismo (Nam & Nam, 2022; Hamid et al., 2024; Lin et al., 2020). El diseño del puesto de trabajo adecuado para la mujer permite la disminución de la carga mental, generando un impacto positivo en su salud y productividad, la ergonomía, juega un papel importante en la generación de los efectos de la carga física y mental, debido a que desde el correcto diseño del puesto de trabajo se puede disminuir la carga física y mental y sus efectos adversos.

Por otro lado, aumenta el riesgo de perder oportunidades laborales y sufrir trastornos musculoesqueléticos y posturas desfavorables (Sharma et al., 2020), incrementa la fatiga física y el estrés por la escasa autonomía en la toma de decisiones (Sztanyi-Skezer et al., 2024). Es fundamental tener en cuenta el factor ergonómico, la mujer se encuentra expuesta a una sobrecarga, combinado con factores laborales ergonómicos poco favorables, se conlleva a la generación de efectos negativos en su salud, presentando consecuencias en el ámbito laboral y familiar, las mujeres deben contar con espacios de trabajo óptimos que les permitan el correcto desarrollo de sus labores sin que conlleve a la generación de efectos negativos.

### ***Efectos en la salud de las madres trabajadoras***

El Síndrome de Burnout, entendido como estrés crónico derivado del trabajo (Arenas et al., 2023), se asocia al agotamiento y la despersonalización. Jang et al. (2019) identificaron un mayor riesgo de Burnout en médicos, según edad y horas trabajadas (OR 1,97; IC 95%, 1.80–2.16). En mujeres, el agotamiento puede derivar en depresión (Arenas et al., 2023). Hosseini et al. (2024) señalan que la sensibilidad emocional incrementa efectos negativos como culpa, vergüenza o ira, deteriorando el bienestar. También relacionan la depresión con fatiga física y mental, trastornos del sueño, estrés y cefalea, lo que ha llevado a algunas madres al uso de sedantes. Evans et al. (2019) encontraron que la sobrecarga materna, los horarios irregulares y la inestabilidad financiera elevan los niveles de depresión en madres trabajadoras, afectando su salud mental.

Por su parte, en el estudio de Sharma et al (2020), se identificó que, el 45,81 % de las mujeres reportaron dolor en cuello y espalda, y el 36.31 % informaron cansancio visual. La fatiga crónica y la falta de sueño contribuyeron a trastornos cardiovasculares del sistema inmunológico explicado por el pobre descanso (Matheson et al, 2019). Sumado a ello, Lin et al. (2020) identificaron que tener un descanso nocturno interrumpido puede provocar impactos negativos psiquiátricos como la ansiedad y la depresión. Así mismo, el estudio de Jang et al (2019), reveló que la relación trabajo – vida con la presencia del Burnout era



directamente proporcional ( $\beta=3.06$ , IC 95%, 0.54 – 5.59,  $P=0.018$ ). De igual forma, determinaron las puntuaciones de dolor entre los hombres y mujeres, destacando que las mujeres presentaban puntuaciones promedio más altas en los grupos de todas las edades que los hombres (6,1% +/- 4.9%, frente a 3.6 +/- 3.9  $P < 0.0001$ ), teniendo en cuenta que uno de los factores que influía era la relación trabajo – vida ( $\beta = 2,63$ , IC: 95% , 1.37 – 3.88,  $P < 0.001$ ), así como también influyó en trastornos como el Burnout ( $\beta=1,88$ , IC 95% , 0.64 – 3.11,  $P = 0.003$ ).

Congruentemente, Nam et al (2022), en su estudio sobre el efecto de las actividades sociales en la salud mental de las madres, identificaron que cuando existen efectos negativos en las relaciones sociales, se genera un impacto negativo del trabajo y esto genera un afectaciones en su vida personal, por lo tanto, existe una mayor probabilidad de presentar síntomas depresivos ( $\beta = 0.176$ ,  $p < 0.05$ ), lo cual coincide con los hallazgos en la salud mental de trabajadoras en el estudio de Lin et al (2020), quienes determinaron que algunas mujeres también presentaban ideación suicida, teniendo en cuenta algunas características como los turnos de noche en el trabajo (OR: 1.953, IC 95%, 1.201 – 3.177), ausencia por enfermedad (OR: 2.109, IC 95%, 1.246 – 3.572), asimismo, el estrés laboral (OR: 2.593, IC 95% , 1.62 -4.068) y el estrés familiar (OR: 3.267, IC 95% , 2.145 - 4.977) eran factores influyentes.

### ***Características familiares***

En diferentes países por tradición las mujeres desarrollan en mayor medida las labores domésticas y del cuidado de los hijos, Arenas et al (2023), determinó que el 75% de las mujeres son responsables principalmente del cuidado de los hijos, en comparación con los hombres y de igual forma, concluyó que las madres que cuidan a sus hijos menores de 12 años tienen un sobreesfuerzo ya que los niños requieren más atención por su etapa de desarrollo.

Teniendo en cuenta las características demográficas de las mujeres, se encontró que las madres trabajadoras se encuentran desde los 20 y 50 años de edad, de igual forma, Yun et al. (2022) , determinaron que la edad de las madres trabajadoras oscilaba entre los 30-40 años teniendo hijos de edades menores o iguales a doce años. Por otro lado, diversos estudios identificaron que el nivel educativo de las madres trabajadoras se encontraba desde el nivel técnico hasta el nivel profesional, gran parte de la población se encontraba en nivel profesional en diferentes áreas como la educación, la salud y en el sector corporativo (Yun et al. (2022); Hosseini et al (2024))

El estudio realizado por Wang et al (2021) en EEUU refuerza este hallazgo, al hallar que las mujeres se ven expuestas a una doble carga por el desarrollo de las actividades domésticas y crianza de los hijos, e identificar que la división de roles en el hogar se realiza de forma injusta. Sharma et al (2020), reafirmaron lo anterior, teniendo en cuenta, que en lugares como la India se presentan en mayor medida las “Familias Nucleares” en donde la mujer es llamada “Mujer de la casa” y encargada de las labores domésticas (Leckchiri et al, 2020) Así mismo, Jang et al (2019), identificaron que no existían diferencias significativas en el tiempo invertido al trabajo productivo entre hombres y mujeres, pero en el tiempo que se pasa en casa, las mujeres de todos los grupos de edades presentaron promedio de horarios más

extensos (20.7 +/- 19.0 h/semana en mujeres frente a 14.3 +/- 13.3 h/semana,  $P = 0.007$  en hombres).

De modo concordante, Evans et al (2019), en su estudio acerca de las características de los roles, definió la “Generación Sándwich”, “como las mujeres que combinan el empleo remunerado con la doble responsabilidad de cuidado de los hijos y los padres”, y determinó que en los países desarrollados el 10 % de las mujeres hacen parte de esta generación y el 5 % de las mujeres manifiestan que generan una mayor carga en el desarrollo de sus responsabilidades familiares; De la misma manera, Agosti et al (2019), concluyó que las madres se ven expuestas a una carga por el trabajo no remunerado.

De igual forma, la combinación del empleo remunerado con las responsabilidades familiares se pueden ver influenciadas por factores como el apoyo recibido a la mujer, por parte de su pareja, amigos, familiares o compañeros de trabajo, Hosseini et al (2024) determinó en su estudio que las mujeres que cuentan con apoyo logran un mejor equilibrio en su vida, aunque de forma paralela presentan niveles de estrés y conflicto entre vida laboral-personal, contrario a lo hallado en la investigación de Yun et al. (2022) quién determinó, que se reduce la probabilidad de presentar Síndrome de Burnout y depresión. Congruente a lo afirmado por Nam et al. (2022) en su estudio, identificando que las mujeres que cuentan con apoyo presentan más altos niveles de satisfacción familiar, laboral y con el desarrollo de actividades de cada una de ellas.

### ***Características laborales***

Diversos autores (Hassan, 2020; Lekchiri et al., 2020; Honjo et al., 2019) coinciden en que los horarios inflexibles, la modalidad de trabajo y la carga excesiva afectan negativamente la salud de las madres. Jang et al. (2019) y Lin et al. (2020) identificaron que turnos prolongados, rotativos y nocturnos agravan la doble carga. Ahmed et al. (2020) señaló que la presión laboral y la exigencia de cumplir múltiples tareas también contribuyen a la sobrecarga física y mental.

### ***Herramientas de medición de carga física y mental***

Diversos autores (Hassan, 2020; Lekchiri et al., 2020; Honjo et al., 2019) coinciden en que los horarios inflexibles, la modalidad de trabajo y la carga excesiva afectan negativamente la salud de las madres. Jang et al. (2019) y Lin et al. (2020) identificaron que turnos prolongados, rotativos y nocturnos agravan la doble carga. Ahmed et al. (2020) señaló que la presión laboral y la exigencia de cumplir múltiples tareas también contribuyen a la sobrecarga física y mental.

En los artículos de la selección se documentaron herramientas de medición de carga física y mental para evaluar las demandas físicas y cognitivas en mujeres trabajadoras. El 55% ( $n=11$ ) de los presentes estudios realizaron entrevistas semiestructuradas, algunas aplicadas a grupos focales (ver tabla 2).

**Tabla 2.** Herramientas de medición utilizadas en la evidencia hallada.

<b>Autor</b>	<b>Nombre herramienta</b>	<b>Descripción</b>
Arenas et al.(2023)	Copenhagen Burnout Inventory (CBI)	El CBI es un cuestionario que valora el Burnout desde tres dimensiones; “Personal (PB), del trabajo (WB) y de relación profesional con los clientes (CB).
Chandra et al. (2021)	Maslach Burnout Inventory (MBI)	
Wang et al. (2021)	Cuestionario de Calidad de Vida	Utilizadas para evaluar la calidad de vida utilizando escalas para medir el estrés y el agotamiento.
Loezar et al.(2023)	Quality of Worklife Scale	
Szekér et al. (2024)	Test Olson - Family	Cuestionario compuesto por subescalas, seis de ellas, pertenecientes a la cohesión familiar y la adaptabilidad, y los otros dos referentes a la satisfacción con la comunicación y la vida familiar.
Yun et al.(2022)	Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos	Escala que identifica la frecuencia con la que las personas sintieron síntomas similares a la depresión, trastornos de sueño y sentimiento de soledad en la última semana.
Lin, et al. (2020)	Desequilibrio Esfuerzo – Recompensa” del modelo ERI	Instrumento de evaluación del estrés laboral teniendo en cuenta el compromiso con el trabajo y las recompensas recibidas, reflejadas monetariamente y en control del status.
Jang, et al. (2020)	Cuestionario de la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS)	Cuestionario diseñado para evaluar los niveles de ansiedad y depresión en personas que se encuentren hospitalizadas.

Elaboración propia

## **Discusión**

Autores como Manke et al. (1994) definen que se tienen en cuenta las expectativas sociales como factor influyente en la distribución de las actividades domésticas, ya que se determina que las mujeres deben asumir en mayor medida el desarrollo de dichas actividades, y así mismo, los hombres, tienen menos participación en las actividades domésticas sin importar si el hombre o la mujer trabajan a tiempo completo (Honjo, K.,2020). Este análisis desde la perspectiva sociológica podría explicar los hallazgos de Arenas et al (2023) frente a la

responsabilidad asumida por las mujeres en aspectos de crianza (Agosti et al., 2019).

Con respecto al tiempo dedicado por las mujeres a las labores domésticas, varios autores coinciden en que las mujeres además de ser responsables de su propia vida, tienen la responsabilidad de cuidar a sus hijos, por lo cual, invierten más energía en el desarrollo de las actividades del rol reproductivo (Heide, G, 2012), lo cual fue congruente con lo afirmado por Jang et al (2019) estimando una dedicación intensiva en horas a la semana en dichas labores (Lin et al., 2020), esta dedicación estimada corresponde incluso a lo que en un trabajo convencional corresponde a un trabajo de medio tiempo.

Factores identificados en la revisión que influyen en la sobrecarga física y mental en las madres trabajadoras como largas jornadas de trabajo, turnos de noche, dificultad en el ascenso y presión laboral (Chandra et al. 2021), han sido también objeto de estudio por otros autores quienes como, Lindbohm (2013) referenció algunos factores laborales, como la postura, los movimientos y el levantamiento y traslado de cargas, que contribuyen a que se genere una sobrecarga física. Adicionalmente, factores como la toma de decisiones, la interacción de la mujer con el entorno de trabajo, el estrés laboral, la organización en el tiempo de trabajo, las relaciones laborales y el estilo de mando por parte de la dirección, conllevan a la generación de carga mental en las mujeres que desempeñen en cualquier puesto de trabajo, por lo cual, es fundamental mejorar las condiciones de trabajo para contribuir en la seguridad y salud de las madres trabajadoras, se aumente su desempeño y se disminuya la carga mental.

Adicionalmente, es conocido que las madres trabajadoras se encuentran expuestas a riesgo psicosocial por el estrés generado de sus actividades familiares y laborales, ocasionando efectos en la salud mental con consecuencias como la depresión y la ansiedad (Arroyo CL, 2014), sumado a factores de organización y planificación de las actividades domésticas y laborales, que ocasionan aumento en la carga mental y estrés derivado (Heide, G, 2012). Por ejemplo, estudios como el de Lazarus y Folkman (1986) determinaron que las madres que presentaban niveles más altos de estrés tenían hijos menores de 11 años, similar a lo que se identificó por Arenas et al (2023) y Hosseini et al (2024) quienes asociaron las edades de los hijos en adolescencia inicial o menores, con altos niveles de estrés, ya que es una etapa donde los hijos requieren más atención (Agosti et al., 2019 & Hassan, 2020). Así mismo, podría extrapolarse el rol de la madre cuidadora de familiares con necesidades especiales, enfermedades crónicas o discapacidad, donde las consecuencias en su salud mental se han visto asociadas a mayores posibilidades de presentar síntomas depresivos (Brym, S.,2022).

Por otro parte, factores como turnos nocturnos, estrés y ausentismo laborales por causa médica en mujeres trabajadoras, tuvieron riesgos relativos y odds ratio indicando dos veces más riesgo de ideación suicida (Lin et al, 2020), lo cual es congruente con otros reportes donde el número de horas de trabajo semanales superiores a 55 horas, se asoció a dos veces más riesgo de ideación suicida en países como Corea y Japón (Baek, S. U., et al, 2023). Por su parte, Loree et al. (2023) determinaron que por el hecho de estar en edad reproductiva las mujeres presentan una probabilidad siete veces mayor de padecer trastornos de salud mental e incluso ideación suicida.

De acuerdo a Jang et al, (2019), cuanto mayor es la dificultad en la búsqueda del equilibrio del trabajo y la vida personal y antes la presencia de burnout, se aumenta la probabilidad de presentar dolores musculoesqueléticos. Lo anterior reafirma el desafío de las mujeres trabajadoras frente al equilibrio vida-trabajo y su impacto en la salud física y mental, así como, en las consideraciones a realizar en la construcción de programas de vigilancia epidemiológica osteomuscular y psicosocial en las empresas, que requieren un abordaje conjunto.

Resulta relevante destacar los hallazgos de los estudios realizados durante el tiempo de pandemia frente al aumento en la carga física y mental para los trabajadores en general, algunos de los cuales mostraron un análisis basado en género, evidenciando que las condiciones de trabajo afectaron de forma diferentes a los hombres y mujeres por la división en el trabajo por género, así mismo, se determinó que el teletrabajo trae consecuencias negativas para la salud de las personas, evaluado por diferentes factores como la sobrecarga de trabajo, las redes de apoyo, los tiempos confusos de trabajo y el equilibrio entre vida personal y laboral (Mofakhami M et al., 2024), algunos de los efectos más comunes presentados en la salud durante la pandemia fueron la ansiedad, depresión y estrés laboral (Dhiman et al., 2020).

De la presente revisión llamó la atención la ausencia de estudios entre equilibrio vida - trabajo durante la pandemia por Covid-19, específicamente en mujeres. Este hecho puede ser explicado por los sesgos de selección de la búsqueda frente a la ventana de observación establecida, el idioma de los estudios, el número de bases de datos incluidas, así como el no orientar la búsqueda a condiciones específicas dadas por el teletrabajo. Finalmente, se determina que, para comprender los efectos de la carga física y mental en las madres trabajadoras, se deben considerar características familiares y laborales de modo complementario e integral, entendiendo que, desde allí, se gestan factores de riesgo determinantes en la salud y de su productividad, tanto en el ambiente laboral como en el doméstico, que impactan de manera simultánea el balance del rol productivo y reproductivo.

## **Conclusiones**

La dimensión compleja de la carga física y mental en las madres trabajadoras comprende aspectos como las características familiares, cantidad de hijos y sus edades, la división de roles para las actividades domésticas, y el apoyo recibido por parte de la familia para el logro del equilibrio entre vida personal y laboral.

Jornadas de trabajo prolongadas, los turnos de noche, presión y sobrecarga laborales, así como otros aspectos de la ergonomía cognitiva, conlleva a que se generen afectaciones en la salud y en el desempeño de las madres trabajadoras.

La interacción entre diferentes factores de riesgo ocupacional y extra ocupacional donde se destacan los agentes físicos, psicosociales y ergonómicos, se encuentran asociados al desarrollo de patologías osteomusculares, neurológicas y de salud mental. El Síndrome de

Burnout, baja autoestima, estrés, ansiedad, síntomas depresivos, trastornos del sueño e inclusive el aumento de riesgo suicida, fueron reportados en la literatura objeto de síntesis.

El desbalance entre el rol productivo y reproductivo de las madres trabajadoras, deriva en insatisfacción laboral y personal, así como afectaciones en las relaciones interpersonales con la familia y los compañeros de trabajo.

## Referencias

- Agosti, M. T., Andersson, I., Bringsén, Å., & Janlöv, A. C. (2019). The importance of awareness, support and inner strength to balance everyday life - A qualitative study about women's experiences of a workplace health promotion program in human service organizations in Sweden. *BMC Women's Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0704-z>
- Ahmed, M., Wani, A., & Mufeed, A. (2021a). Women in the Workplace: An Empirical Analysis of the Challenge of the Workload. *Advancing Women in Leadership Journal*, 40, 49–55. <http://www.awlj.org/>
- Álvarez-Gallardo, I. C., Estévez-López, F., Torres-Aguilar, X. C., Segura-Jiménez, V., Borges-Cosic, M., Soriano-Maldonado, A., Camiletti-Moirón, D., García-Rodríguez, I. C., Munguía-Izquierdo, D., Sierras-Robles, Á., Delgado-Fernández, M., & Girela-Rejón, M. J. (2019). Physical activity, sedentary behaviour, physical fitness, and cognitive performance in women with fibromyalgia who engage in reproductive and productive work: the al-Ándalus project. *Clinical Rheumatology*, 38(12), 3585–3593. <https://doi.org/10.1007/s10067-019-04750-8>
- Amador, I., Botero, N., Larrahondo, L., & Andrade, V. (2019). Significados del trabajo en mujeres que realizan trabajos productivo y reproductivo. *Psicogente*, 22(41), 1–36. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3302>
- Arenas, D. L., Viduani, A., Bastos, T. M., Laskoski, P. B., Bassols, A. M. S., & Hauck, S. (2023). Burnout in Brazilian Women Working from Home During the COVID-19 Pandemic: The Role of Motherhood. *Journal of Child and Family Studies*, 33(2), 416–425. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02739-1>
- Arroyo, C. L. (2014). Labor law and its process of constitutionalisation: Special analysis of women and working mothers. *THEMIS Revista De Derecho*, (65), 219-241. May 23, 2024, from <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/themis/article/view/10870>
- Baek, S. U., Lee, Y. M., & Jin-Ha, Y. (2023). Association between long working hours and the development of suicidal ideation among female workers: An 8-year population-based study using the Korean Longitudinal Survey of Women & Family (2012–2020). *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 333, 115731. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115731>
- Brym, S., Mack, J. T., Weise, V., Kopp, M., Steudte-Schmiedgen, S., & Garthus-Niegel, S. (2022). Mental health of working parents during the Covid-19 pandemic: Can resilience buffer the impact of psychosocial work stress on depressive symptoms? *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14582-y>
- Dhiman, S., Sahu, P. K., Reed, W. R., Ganesh, G. S., Goyal, R. K., & Jain, S. (2020). Impact of COVID-19 outbreak on mental health and perceived strain among caregivers tending children with special needs. *Research in Developmental Disabilities*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103790>
- Evans, K. L., Millstead, J., Richmond, J. E., Falkmer, M., Falkmer, T., & Girdler, S. J. (2019). The impact of within and between role experiences on role balance outcomes for working Sandwich generation women. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 26(3), 184–193. <https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1449888>
- Hamid, N. A., Azi, K. K., Yazam, S. S. N. M., Rashid, S. M., & Ishak, M. S. (2024). Navigating The Media Maze: Perceived Work-Life Balance Among Women Journalists. *Jurnal Komunikasi: LINMalaysian Journal of Communication*, 40(1), 120–137. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2024-4001-07>



- Hassan, K. (2020). Basic Model of Work-life Balance for Married Women Working in Public Sector in Penang, Malaysia. *Webology*, 17(2), 882–895. <https://doi.org/10.14704/web/v17i2/web17074>
- Heide, G., & Göttner-Abendroth, H. (2012). *Matriarchal societies: Studies on indigenous cultures across the globe* (Revised ed.). May 23, 2024, from <https://archive.org/details/matriarchal-societies-studies-on-indigenous-cultures-across-the-globe-revised-ed/page/n27/mode/2up>
- Honjo, K., Iso, H., Ikeda, A., Yamagishi, K., Saito, I., Kato, T., Yasuda, N., Aoyagi, K., Arima, K., Sakata, K., Tanno, K., Inoue, M., Iwasaki, M., Shimazu, T., Goto, A., Yamaji, T., Sawada, N., & Tsugane, S. (2020). Cross-sectional association between employment status and self-rated health among middle-aged Japanese women: The influence of socioeconomic conditions and work-life conflict. *Journal of Epidemiology*, 30(9), 396–403. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20190005>
- Hosseini, Z., Rahimi, S. F., Salmani, F., Miri, M. R., Aghamolaei, T., & Dastjerdi, R. (2024). Etiology, consequences, and solutions of working women's work-life conflict: a qualitative study. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02873-4>
- Jang, E. S., Park, S. M., Park, Y. S., Lee, J. C., & Kim, N. (2020). Work–life conflict and its health effects on Korean gastroenterologists according to age and sex. *Digestive Diseases and Sciences*, 65(1), 86–95. <https://doi.org/10.1007/s10620-019-05842-w>
- Janowitz, I. L., Gillen, M., Ryan, G., Rempel, D., Trupin, L., Swig, L., Mullen, K., Rugulies, R., & Blanc, P. D. (2006). Measuring the physical demands of work in hospital settings: Design and implementation of an ergonomics assessment. *Applied Ergonomics*, 37(5), 641–658. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2005.08.004>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos: Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Martínez Roca.
- Lekchiri, S., & Eversole, B. A. W. (2021). Perceived work-life balance: Exploring the experiences of professional Moroccan women. *Human Resource Development Quarterly*, 32(1), 35–53. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21407>
- Lin, W., Wang, H., Gong, L., Lai, G., Zhao, X., Ding, H., & Wang, Y. (2020). Work stress, family stress, and suicide ideation: A cross-sectional survey among working women in Shenzhen, China. *Journal of Affective Disorders*, 277, 747–754. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.081>
- Lin, M.-J., Chen, K.-M., & Lo, W.-L. (2022). Impacts of childhood disability on family [Preprint]. SSRN. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4645639>
- Lindbohm, M.-L. (2013). Physical workload – a risk factor for miscarriage? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 39(4), 321–323. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3369>
- Loezar-Hernández, M., Briones-Vozmediano, E., Ronda-Pérez, E., & Otero-García, L. (2023). Juggling during lockdown: Balancing telework and family life in pandemic times and its perceived consequences for the health and wellbeing of working women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 4781. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064781>
- Loree, A. M., Hecht, L. M., Yeh, H. H., Gavrilova, L. K., Furman, J., Joslyn, A., et al. (2023). Factors associated with suicide mortality among reproductive-age women: A case-control study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2223636>

- Manke, B., Seery, B. L., Crouter, A. C., & McHale, S. M. (1994). The three angles of housework: Mothers', fathers', and children's domestic tasks during the week and weekends. *Journal of Marriage and the Family*, 56(3), 657–668. <https://doi.org/10.2307/352876>
- Manzoor, S., & Hamid, S. (2021, March 30). Work-life balance during COVID-19 lockdown: Experiences of women academicians of Kashmir. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, Article 5270. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/5270/>
- Matheson, A., O'Brien, L., & Reid, J. A. (2019). Women's experience of shiftwork in nursing whilst caring for children: A juggling act. *Journal of Clinical Nursing*, 28(21–22), 3817–3826. <https://doi.org/10.1111/jocn.15017>
- Mofakhami, M., Counil, E., & Pailhe, A. (2024). Telework, working conditions, health and wellbeing during the Covid crisis: A gendered analysis. *Social Science & Medicine*, 350, 116919. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38728975/>
- Nam, J. H., & Nam, S. H. (2022). Multifaceted Work-to-Life Negative Spillover and Depressive Symptoms among Working Women: The Moderating Effect of Social Activities Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811572>
- Organización Internacional del Trabajo. (2014). *La maternidad y la paternidad en el trabajo: La legislación y la práctica en el mundo*. <https://www.ilo.org/es/publications/la-maternidad-y-la-paternidad-en-el-trabajo-la-legislacion-y-la-practica-en>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. August 9, 2024, from <http://www.prisma-statement.org/>
- Pathak, Dr. P. (2022). Working mothers in India: Multiple role conflict and the psychological distress. *International Journal of Applied Research*, 8(12), 279–280. <https://doi.org/10.22271/allresearch.2022.v8.i12d.10432>
- Sahlar, F. S., & Üstündağ-Budak, A. meltem. (2020). Working Mothers: Intensive Mothering and Momism. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 115–125. <https://doi.org/10.31461/ybpd.732263>
- Sharma, N., & Vaish, H. (2020). Impact of Covid – 19 on mental health and physical load on women professionals: an online cross-sectional survey. *Health Care for Women International*, 41(11–12), 1255–1272. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1825441>
- Sztányi-Szekér, B., Hőgye-Nagy, Á., & Szemán-Nagy, A. (2024). Relationships between work-family conflict and family structure in the lives of working mothers in Hungary – a pilot study. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01925-0>
- Wang, H., Zhang, T., Lu, M., Zeng, Y., Xiao, Y., Ren, X., & Zhang, P. (2021). Effects of physical activity and counselling interventions on health outcomes among working women in Shanghai. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(1), 77–85. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.77>
- Yun, I., Jung, Y. H., Park, E. C., & Jang, S. I. (2022). The impact of work interference with family on depressive symptoms among married working women: A longitudinal panel study. *PLoS ONE*, 17(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276230>



Todos los contenidos de la revista **Ergonomía, Investigación y Desarrollo** se publican bajo una [Licencia Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) y pueden ser usados gratuitamente, dando los créditos a los autores y a la revista, como lo establece la licencia