

La triple jornada: la experiencia de mujeres que estudian, maternan y trabajan remuneradamente

Rosa María Ramírez de Garay¹

Resumen

La doble jornada hace referencia a la carga de trabajo y la doble opresión que enfrentan las mujeres al combinar el trabajo fuera del hogar con el trabajo doméstico no remunerado, del cual las mujeres siguen estando mayormente a cargo en México (Bautista y Sánchez, 2017). La triple jornada o triple presencia permite ampliar la comprensión de la carga laboral de las mujeres aún más allá incorporando una tercera dimensión: la participación académica (Díaz Lozano, 2020). Se explora la experiencia de mujeres que enfrentan una triple jornada en el contexto del Sistema de Universidad Abierta (SUA) de la UNAM, a partir de nueve entrevistas semiestructuradas a mujeres de entre 34 y 50 años, residentes en Ciudad de México y área metropolitana, madres, con empleo remunerado y matriculadas en una licenciatura. Las participantes describen su vida como “caótica” y “compleja”, debiendo reorganizarse constantemente para cumplir con sus responsabilidades. La flexibilidad del SUA y empleos de medio tiempo o independientes permiten cierta conciliación, aunque con precariedad económica. La sobrecarga impacta la crianza, generando sentimientos de culpa e insuficiencia. Las dificultades económicas, el cansancio y la frustración son recurrentes. Las redes de apoyo —parejas, familia, amistades e incluso hijos— son fundamentales. Otras implicaciones de la triple jornada son una alta carga mental y emocional y el sacrificio del autocuidado, coincidiendo con estudios previos sobre la doble presencia y sus riesgos psicosociales. El SUA se posiciona como un recurso clave para mujeres en estas condiciones, aunque se identifica la necesidad de mayores apoyos institucionales.

Palabras clave: triple jornada, mujeres, género, sobrecarga.

¹ Facultad de Psicología, UNAM. Email: rmmramzdegaray@comunidad.unam.mx

Triple shift: experiences from woman who are mothers, students, and paid employees**Abstract**

The “double shift” refers to the labor burden and dual oppression faced by women who combine paid employment outside the home with unpaid domestic work, for which women remain predominantly responsible in Mexico (Bautista & Sánchez, 2017). The notion of the triple shift, or triple presence, extends this understanding by incorporating a third dimension: academic participation (Díaz Lozano, 2020). This study examines the experiences of women engaged in a triple shift within the context of the Open University System at the National Autonomous University of Mexico, based on nine semi-structured interviews with women aged 34 to 50, residing in Mexico City and its metropolitan area, who are mothers, employed in paid work, and enrolled in an undergraduate degree program. Participants described their lives as “chaotic” and “complex,” requiring constant reorganization to meet their responsibilities. The flexibility of the Open University System, alongside part-time or independent work arrangements, enables some degree of work–study–family conciliation, albeit under economically precarious conditions. The overload impacts parenting, promoting feelings of frustration, guilt and inadequacy. Economic preoccupation, fatigue, and frustration were recurrent themes. Support networks — partners, family members, friends, and even children — proved essential. Additional implications of the triple workload include a significant mental and emotional burden and the sacrifice of self-care, in line with previous studies on double presence and its psychosocial risks. The Open University System emerges as a key resource for women in such circumstances, though the findings highlight the need for enhanced institutional support mechanisms.

Keywords: triple shift, women, gender, overburden.

INTRODUCCIÓN

A finales de los años ochenta surgió en inglés el término “*double shift*” para denominar la carga de trabajo que enfrentan las mujeres al combinar el trabajo remunerado fuera del hogar, con el trabajo doméstico no remunerado (Bautista y Sánchez, 2017). Como López (2023) menciona, en México esta conceptualización se ha traducido como “doble jornada” y puede rastrearse a Marcela Lagarde quien hace referencia a que:

Diariamente la mujer “ocupada” tiene una jornada de trabajo conocido como “trabajo público”, en cual tiene una remuneración económica o en especie, y está mediado por un tipo de relaciones sociales enmarcadas en la producción (clientes, jefes, trabajadores, etc.); y una jornada de trabajo doméstico reproductivo, conocido como “trabajo privado”, caracterizado por realizarse dentro del hogar, para su grupo familiar, y por no tener remuneración económica. Las mujeres que reúnen esta doble determinación también experimentan una doble opresión. (López, 2023, p. 100).

Otra conceptualización relevante es la de “doble presencia”, que alude tanto a la doble jornada, como a las demandas y exigencias simultáneas del trabajo remunerado y doméstico en los tiempos en

que se sobreponen (Cubillos y Monreal, 2019). De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Geografía y Estadística, durante el año 2023 se calculó que el trabajo no remunerado de los hogares tuvo una aportación de 8.4 billones de pesos, lo cual se traduce en un 26.3% del PIB Nacional. Siendo las mujeres — especialmente quienes están en un matrimonio heterosexual — quienes aportan más del doble que los hombres. En este sentido Batthatány refiere (2021):

Se trata de entender que todas las mujeres somos trabajadoras, tengamos o no un salario, aunque “solo” cumplamos labores dentro del hogar. Tareas que, además, arrastran una carga de prejuicios que nos desvalorizan porque a lo largo de la historia han sido interpretadas como funciones “naturales” de las mujeres (p. 11).

Federici (2015) señala que, a lo largo de la historia de las mujeres, en la construcción del orden patriarcal las mujeres han sido situadas como sirvientas de la fuerza de trabajo masculina, asumiendo su reproducción, cuidado, crianza y supervivencia. Este trabajo, esencial para el funcionamiento y desarrollo del capitalismo, ha permanecido sistemáticamente invisibilizado.

En distintos estudios se han documentado las implicaciones de la doble jornada. Bautista y Sánchez (2017), encontraron que las mujeres que son madres y esposas de jefes del hogar, asumen una mayor carga de trabajo doméstico (y por lo tanto mayor carga de doble jornada) que las madres jefas del hogar. De forma complementaria, De la Fuente, Arango y Segoviano (2021) mediante su estudio evidenciaron que la doble jornada limita la participación política de las mujeres, mientras que Vázquez, et al. (2012) identifican que el estado civil, la edad de los hijos y la posibilidad de contratar ayuda doméstica median la sobrecarga laboral y doméstica.

En el ámbito de la salud, Garduño, et al. (2013) encontraron en un estudio con mujeres costureras con doble jornada, que estas presentan mayores tasas de morbilidad que sus pares masculinos, tasas más elevadas de fatiga patológica (por descansos insuficientes) y tasas más elevadas de estrés. En la misma línea Saavedra (2017) estudió la relación entre la doble jornada y el autocuidado en mujeres con pareja e hijos/as, revelando que las entrevistadas no cuentan con horas disponibles en su día para dedicarse a

actividades de autocuidado, lo cual queda relegado al último lugar de importancia.

Algunos otros estudios han explorado cómo estas tensiones entre trabajo remunerado y trabajo doméstico también repercuten en el funcionamiento del hogar. Anigstein (2020) muestra que la doble presencia surte un efecto sobre las estrategias alimentarias y el estilo de vida en los hogares. Da cuenta de que las mujeres son las principales encargadas de todas las tareas que tienen que ver con lo alimentario en el hogar y el tipo de empleo que toman suele estar en función de la dinámica familiar y las labores del hogar, lo cual dificulta sus trayectorias profesionales, su descanso y autocuidado. De manera similar, Estevan, et al. (2014) y Moreno, et al. (2010), detectaron un mayor riesgo psicosocial en mujeres que ocupan esta doble presencia en comparación con hombres, y una necesidad de actuar en el ámbito empresarial para mejorar las condiciones y exigencias de la jornada laboral hacia mujeres con doble jornada.

El concepto de *triple jornada* o *triple presencia* permite ampliar la comprensión de la carga laboral de las mujeres más allá de la tradicional doble jornada (trabajo remunerado y doméstico), incorporando

una tercera dimensión: la participación comunitaria, política o académica. Según Díaz Lozano (2020), esta triple presencia surge de los estudios de economía feminista y tiene como propósito visibilizar no sólo la continuidad del trabajo femenino remunerado y doméstico, sino también su participación comunitaria y política, lo que representa una práctica subversiva frente al orden patriarcal que relega a las mujeres al espacio doméstico.

En el ámbito académico, diversas investigaciones muestran que las mujeres madres investigadoras experimentan altos niveles de ansiedad, depresión y una constante sensación de culpa al no poder cumplir con todas sus responsabilidades (Bustamante, 2023). Por otro lado, Buquet et al. (2013) señalan que las académicas que cuidan a menores o personas dependientes trabajan en promedio 18.5 horas adicionales a la semana en comparación con sus homólogos varones. Esta sobrecarga dificulta su concentración y limita sus aportes científicos.

En el contexto universitario, las maternidades se enfrentan a múltiples tensiones derivadas de la triple presencia

que imponen exigencias contradictorias que fragmentan la vida de las mujeres, en especial si no cuentan con redes de apoyo o recursos económicos. Las estudiantes madres, por ejemplo, enfrentan mayores tasas de abandono escolar, postergación de estudios y dificultades para avanzar en posgrados (Miller y Arvizu, 2016; Selma, 2019). Güereca (2018) critica que en la universidad aún predomine la “lógica del hombre en la ciencia”, la cual invisibiliza las experiencias femeninas y mantiene la escisión entre trabajo y familia.

Durante la pandemia, este fenómeno se evidenció: jóvenes madres universitarias debieron asumir simultáneamente el cuidado, la educación de sus hijos e hijas y su propia formación académica, exacerbando estereotipos de género, profundizando la sobrecarga de tareas de cuidado y reforzando una lógica de autoexplotación disfrazada de realización personal con la frase “tú puedes” (Aiello-Vaisberg et al. 2020; Palma, 2020; Rossi et al., 2020; Cárdenas Ramos y Chalarca Carmona, 2022).

Finalmente, Bonavitta (2019) sostiene que la triple presencia responde a una estructura patriarcal que convierte a las mujeres en “cuerpos disponibles para los

demás” (p.34), donde “el tiempo es el bien más escaso en la vida de las mujeres” (p. 27).

MÉTODO

Este estudio es de carácter cualitativo y parte desde una perspectiva fenomenológica, la cual da una importancia fundamental a las experiencias de vida de las personas y a su perspectiva sobre los sucesos de interés. Tiene como objetivo explicar la naturaleza de las cosas y los fenómenos desde la experiencia subjetiva de las y los participantes (Fuster, 2019).

Se llevaron a cabo nueve entrevistas con mujeres residentes en Ciudad de México y el Área Metropolitana, inscritas en una licenciatura del Sistema de Universidad Abierta (SUA) de la Universidad Nacional Autónoma de México. Los criterios de inclusión fueron: tener entre 18 y 55 años, contar con un trabajo remunerado, ser madres y estar inscritas en la licenciatura. Como criterios de exclusión se consideró: no estar activas en la licenciatura al momento de la entrevista, tener más de 55 años, no tener ya ningún hijo dependiente. La convocatoria se envió por correo electrónico al alumnado; posteriormente, a

las interesadas se les explicó más a detalle el estudio y se les invitó a participar. Se obtuvo la respuesta de 15 mujeres, pero seis fueron descartadas por los criterios de exclusión.

Su colaboración consistió en una entrevista de entre 60 y 90 minutos en la que se exploraron diversos aspectos sobre su experiencia como estudiantes en el sistema SUA y sobre su experiencia balanceando la maternidad, el trabajo remunerado y los estudios. Para ello se desarrolló una guía de entrevista semiestructurada que abarcó las siguientes dimensiones: contexto personal, sociodemográfico y académico; experiencia como estudiantes y madres; efectos de la triple jornada en la salud y el bienestar emocional; deserción y dificultades escolares; vida laboral; factores de resiliencia y apoyo.

Se indicó a las entrevistadas que su participación era totalmente voluntaria y que la información compartida con la investigadora sería confidencial y se resguardarían sus nombres reales mediante el uso de pseudónimos. Así mismo, se abrió la posibilidad de brindar orientación a quienes estuvieran experimentando un malestar emocional muy importante para

obtener referencias de lugares de atención psicoterapéutica privada y pública, o bien apoyo con sus decisiones escolares. Todas las participantes firmaron una carta de consentimiento informado previo a las entrevistas.

A continuación, se muestra una tabla de descripción con los aspectos generales de cada una de las participantes. Se optó por nombrar por números a las participantes para proteger su confidencialidad. Como es posible observar en la tabla, las edades de las participantes oscilaron entre los 34 y los 52 años, siendo la media de 40.5 años. La edad de los hijos osciló entre 1 año y 34

años, por lo que había participantes que aún se hacían cargo de niños en infancia temprana, y otras con hijos ya mucho más independientes, pero sobre los cuales aún tenían alguna responsabilidad. Todas laboraban, pues fue uno de los criterios de inclusión, sin embargo, siete de ellas tenían trabajos informales, es decir sin contratos y sin prestaciones. Cinco de las entrevistadas se encontraban haciendo una primera licenciatura y cuatro estaban haciendo una segunda. Y finalmente el rango de ingresos osciló en promedio entre los 10mil y 20mil pesos mensuales (aproximadamente dos salarios mínimos mensuales).

Tabla 1. Descripción de participantes del estudio

Partici-pante	Edad	Edad de hijos/as	Semes-tras	Trabajo remu-nado	Principal sostén económico en la familia	Principal cuidador/a	Principal trabajo domés-tico	Primera licencia-tura
1	37	4 y 2	8vo	Profesora	Pareja	Ella	Ella	Segunda
2	36	15	Pasante	Asistente	Padre	Ella	Ella	Segunda
3	52	22	3ro	Free lance	Ella	Ex - pareja	Ella	Segunda
4	34	1	8vo	Independiente (trabajos)	Pareja	Ella	Ella	Segunda

					eventua- les)			
5	34	13 y 10	8vo	Independiente	Pareja	Ella	Ella	Primera
				(trabajos eventua- les) y pensión				
6	46	18	8vo	Tallerista en programas sociales	Ella	Ella	Ella	Primera
7	50	30, 32 y 34	8vo	Promotora de ventas	Ella	Ella (antes de independen- cia de hijos)	Ella	Primera
8	34	13 y 2	8vo	Seguridad Pública	Comprar- tido con pareja	Ella y madre	Ella	Primera
9	42	9	1o	Asistente en un consul- torio	Ella	Ella	Ella	Segunda

Las entrevistas fueron llevadas a cabo por medio de videollamada en la plataforma Zoom, fueron grabadas, transcritas y procesadas mediante el programa de análisis cualitativo Atlas.ti, con el cual se elaboró la categorización

para realizar el análisis de contenido. El análisis de contenido se caracteriza por ser una metodología sistemática y objetivada que responde a diseños de estudio y criterios de análisis definidos. No es ni sólo descriptivo ni sólo interpretativo, sino

que se trata de un procedimiento lógico que transita de una fase descriptiva de las características de un texto a una fase interpretativa que busca explicar lo que significan esas características (Bernete, 2013).

RESULTADOS

Dificultades y otros aspectos del balance de estudios-trabajo-maternidad

Las entrevistadas describieron las dificultades del balance estudios-trabajo-maternidad con términos como “caótico”, “complejo”, “difícil” e incluso “imposible”. Y coincidieron en que se trata de una organización cambiante, que debe adaptarse de forma continua para responder y resolver a las necesidades de cada momento. Por ejemplo, la entrevistada #4 menciona:

“Lo intenté el primer semestre que nació mi hija y la verdad es que me fue imposible porque los momentos que tenía, por ejemplo, para leer, pues hay que leer todo el tiempo en psicología, o sea, hay que estar leyendo muchísimo y no. Cuando tenía tiempo yo ya no tenía la energía para leer, me quedaba dormida y pues ya no puedes planear igual el día...”.

Para varias de ellas, también ha implicado renunciar a la forma en que planeaban cursar la licenciatura —

habitualmente en los cuatro años en los que está programada— y ajustarse a lo que sus posibilidades reales de tiempo les permiten. La entrevistada #4 menciona:

“Las materias, por ejemplo, pues siempre estaba yo como muy emocionada viendo cuáles podía meter y ahorita es pues casi, casi las que pueda, no tanto las que yo quería meter originalmente”.

Como se puede ver en la tabla de descripción, la mayoría de las entrevistadas cuentan con trabajos independientes o de medio tiempo, lo que les permite ajustar mejor sus tiempos para llevar a cabo sus actividades, aunque no sin complicaciones. Asimismo, la flexibilidad propia del Sistema de Universidad Abierta, es considerada fundamental para tomar clases en distintos horarios y resolver la mayoría de las actividades a distancia. Varias coinciden que no habría sido una opción viable estudiar en el Sistema Escolarizado, dado que de esta forma no habrían podido cumplir con la parte económica y de crianza. La entrevistada #2 ejemplifica cómo las diversas actividades se traslanan:

“O sea, para mí era más fácil tener el audífono y escuchar y estar lo repitiendo lo que escuchaba en mi mente. Y a veces no hacía anotaciones y a veces sí, a veces estaba, no sé, cocinando por acá con

el audífono y con el cuaderno de otro lado, no le cayera el aceite, digamos.”

Y la entrevistada #5 reconoce que ante las múltiples exigencias que enfrenta, ha tenido que asumir que en alguna de ellas va a fallar, “no puedo maternar el 100, estudiar al 100, cuidar de mi salud mental al 100 y en algo tengo que fallar”.

Para la entrevistada #7 la meta de terminar su licenciatura le ha llevado a tener que cambiar continuamente de trabajo, buscando aquél que mejor se pueda adaptar a sus condiciones actuales. Esto ha tenido repercusiones negativas en su vida laboral, ya que en las entrevistas de trabajo le cuestionan la frecuencia de tantos cambios en tan poco tiempo.

Dificultades y deficiencias en la crianza

Las entrevistadas señalan que las múltiples actividades que llevan a cabo, les impiden, en ocasiones, cumplir con las actividades de crianza como ellas quisieran. Expresan que han debido fomentar en sus hijxs una mayor independencia desde pequeños, y que, en algunos momentos, sienten haberles “faltado”. Un ejemplo de ello es lo que comparte la entrevistada #5, quien menciona: “porque de pronto lo principal es que hay veces en que me siento tal cual,

que estoy fallando en el sentido de que hay veces en que estoy sin estar con mis hijos y de pronto me siento culpable”, siendo la culpa una de las emociones mencionadas con mayor frecuencia en las entrevistas.

Por otro lado, las entrevistadas reconocen que, aunque de forma consciente y racional saben que están haciendo lo mejor que pueden para cumplir con sus triples jornadas, las expectativas sobre la maternidad son las que más pesan y las que generan mayor sensación de insuficiencia y culpa. La entrevistada #1 menciona al respecto:

Sí, creo que las expectativas son muy altas y son muy crueles porque incluso yo he recibido muchos comentarios como “y por qué estás estudiando”, “pues ya tienes tu otra carrera”, “ya para qué quieres, mejor enfócate en tus hijos ahorita que están chiquitos”.

Si bien algunas de estas expectativas provienen del entorno, la misma entrevistada identifica que muchas de estas son autoimpuestas, a pesar de la existencia de un deseo y una necesidad de romper con el modelo de madre abnegada: “que como que queremos romper con esta tradición de mamá 24/7 y mamá abnegada de la casa, ¿no?” (Entrevistada #1).

Dificultades económicas

Otra de las grandes dificultades y preocupaciones es la cuestión de los ingresos económicos. Como se puede ver en la tabla de descripción de las participantes, cuatro de ellas llevan el peso de ser el principal sostén económico en su familia.

Para las jefas de familia, la triple jornada implica sacrificar ingresos al elegir trabajos poco remunerados, pero con horarios flexibles que les permitan cumplir sus otras dos responsabilidades. Estos trabajos suelen ser pesados, dificultan continuar con los estudios y no fomentan el desarrollo académico, ni ofrecen apoyo adicional. La mayoría considera esta situación temporal, y esperan que una vez concluyan su licenciatura puedan acceder a otro tipo de empleos. Varias refieren “sacrificar la economía” o “limitar los gastos” con tal de poder seguir estudiando. La entrevistada #7 menciona al respecto:

El factor económico es muy importante, mucho muy importante. En este caso, digo, yo que sostengo mi casa. Es un factor que... si no hay dinero, pues no hay nada ¿no? (...) Sí, y pues bueno, se dependen personas de uno, pues se tiene uno que dar la prioridad ¿No?

No obstante, las dificultades económicas en ocasiones ponen en juego

los estudios, ya que a veces deben elegir entre ir a la escuela o ir a trabajar, e incluso carecen de los suficientes recursos para poder cubrir cosas básicas.

Dificultades escolares

Cinco de las entrevistadas mencionaron haber considerado abandonar la licenciatura en algún momento de su vida escolar. Entre los factores que influyeron en esta idea se encuentran: la necesidad apremiante de trabajar más, sentirse insuficiente o inadecuadas, reprobar materias y sentir que no había solución, los altos costos emocionales, el exceso de cansancio y la dificultad para acomodar los horarios. También señalan la carga mental que implica la triple jornada, ya que, en muchas ocasiones, aunque logran hacerse tiempo para estudiar, carecen de los recursos cognitivos para hacerlo. No obstante, las entrevistadas son altamente recursivas, y encuentran estrategias de aprovechamiento del tiempo:

Pero igual ahí sí se me hacía también muy pesado porque realmente yo estudiaba como en el transporte público, igual con el teléfono, a leer todos los libros, a venir en el metro y estar leyendo. Aprendí a usar el celular para Word, para Excel, para todo el celular (Entrevistada #2).

Emociones

Las emociones mencionadas con mayor frecuencia fueron el cansancio, la culpa y la frustración. Esta tríada describe en buena medida la experiencia cotidiana de las entrevistadas y constituye un terreno propicio para la aparición de fenómenos como el burnout.

El cansancio, tanto físico como emocional, se relaciona con la sobrecarga de actividades y el esfuerzo constante por cumplir en todos los ámbitos. La culpa, aparece principalmente en relación con la maternidad y la creencia de no estar haciendo lo suficiente por los hijxs. En ese sentido la entrevistada #6 refiere: “de pronto es los sentimientos de culpa de, el no poder hacer las 2 cosas al 100%”. Y finalmente, la frustración surge al sentir que, por más esfuerzos que se hagan no se logra cumplir plenamente en todos los espacios. La entrevistada #4 refiere: “Y pues ya, he ido como que esa idea intentando procesarla para no vivir frustrada porque no puedo avanzar como antes avanzaba”. Otras emociones presentes (aunque con menor frecuencia) fueron la desesperación, la ansiedad y el sufrimiento o dolor.

Apoyos y redes

a) Sobre los apoyos institucionales:

Las entrevistadas identifican algunos apoyos que han recibido de la universidad que han facilitado la continuidad de sus estudios. Entre ellos, las becas —aunque solo una participante reportó recibir este beneficio— y la flexibilidad del Sistema de Universidad Abierta. La entrevistada #8 menciona:

Pues yo creo que el apoyo es más bien es el sistema en sí, porque no es tan demandante de que tengo, por ejemplo, a fuerzas que ir a la a la facultad, siento que la UNAM es una de las mejores universidades y por el solo hecho de estar ahí, yo estoy contenta.

Dentro del funcionamiento del sistema, también se valora el papel de docentes flexibles y accesibles, dispuestos a mantener canales de comunicación abiertos con el alumnado, atender solicitudes cuando este enfrenta dificultades derivadas de la doble o triple jornada y permitir la asistencia con hijos o hijas a clases, evitando el rechazo o la exclusión.

Otro recurso valorado es el acceso a guarderías y escuelas con horarios ampliados. Por lo que, algunas

entrevistadas incluso proponen la creación de una guardería dentro de la UNAM para que el alumnado pueda dejar temporalmente a sus hijos e hijas mientras asisten a clases. Finalmente, se reconoce la reciente creación de la “Sala de lactancia” dentro del espacio del SUA en la Facultad de Psicología como un mecanismo de apoyo institucional ampliamente valorado.

b) Sobre el apoyo de la pareja

Cinco de las entrevistadas mencionaron recibir apoyo de su pareja (todas en relaciones heterosexuales) tanto para estudiar como para la crianza. La entrevistada #1 comparte un ejemplo:

Mi esposo, la verdad. O sea, sí ha sido muchísimo apoyo. A veces sí le tengo que decir “estas son mis tres semanas más intensas”, entonces es como “pues ocúpate casi que de los niños”, o sí contratamos algún apoyo en alguna temporada, pero la verdad es que sí, o sea, él sí ha sido mi apoyo.

No obstante, en todos los casos la crianza sigue siendo concebida como una tarea fundamentalmente de ellas, mientras que sus parejas (hombres) las apoyan, pero no asumen la corresponsabilidad plena.

Esta experiencia de apoyo no fue común para todas las entrevistadas; algunas incluso enfrentaron el rechazo de

su pareja ante la idea de estudiar, lo que dificultó su trayectoria académica, generó tensiones en la relación e, incluso, llegó a poner fin a la misma. La entrevistada #6 menciona un ejemplo de ello:

Ya después, bueno, ya para ese entonces yo ya estaba casada. Y estando casada, en algún momento comenté con mi pareja de ese momento que quería hacer la validación de la prepa. Él me dijo, vamos, no estaba muy conforme con esa idea. De hecho, me dijo que no, que no lo veía como una prioridad.

c) Sobre otras redes de apoyo

La familia extendida, en particular abuelas y abuelos son quienes principalmente entran al trabajo de cuidados a cubrir aquellos tiempos y espacios en los que las entrevistadas no pueden hacerse cargo de la crianza. Otra red fundamental son las amigas —particularmente mujeres—, que ofrecen apoyo emocional y, en ocasiones, también material. La entrevistada #2, por ejemplo, menciona a su grupo de amigas de la universidad, quienes le brindan comprensión, la ayudan con trabajos escolares y la motivan a continuar. De manera similar, la entrevistada #5 menciona:

Y mis amigos, que no saben cuántas veces me han ayudado a estudiar, me han ayudado a no rendirme, a no desertar. Así de “viente, te ayudamos, lo hacemos, juntos estamos” y esa ha sido mi principal red de apoyo; ellos, mis hijos y mis nuevos amigos de la facultad.

Este último fragmento llama la atención, ya que algunas participantes identifican a sus propios hijos cuando ya son adolescentes y menos dependientes como una red de apoyo, en tanto activamente las motivan a seguir estudiando y participan de las tareas domésticas.

Discriminación

Al preguntar si habían vivido situaciones de discriminación en el ámbito universitario por ser madres, tres entrevistadas respondieron afirmativamente y una más refirió haberla experimentado por su edad, al tratarse de una mujer de más de 50 años cursando por primera vez una carrera universitaria.

Entre los casos relatados, una participante mencionó la respuesta negativa de una profesora ante la posibilidad de que alguna alumna llevara a su hijo o hija a clase, en una situación en la que no encontrara quien pudiera cuidarle. Por otro lado, la entrevistada #9

compartió que, durante una clase por videollamada, un profesor la expulsó y le prohibió volver a ingresar después de que su hijo hiciera ruido mientras ella participaba. Este hecho fue percibido como una situación de discriminación y exclusión con consecuencias académicas directas.

Mecanismos personales

Se preguntó a las entrevistadas cuáles eran los mecanismos personales a los que ellas habían recurrido para poder sacar adelante la triple jornada a la que se enfrentan. Algunas de las respuestas fueron: organización, responsabilidad, paciencia, del uso del celular para trabajar en cualquier momento, perseverancia, gusto por aprender, ejercicio físico, tener hobbies, tener redes de amistad, comunicar las necesidades propias, auto-reconocimiento, auto-compasión y amor propio. También mencionan la importancia de permitirse fallar y bajar la autoexigencia, que en momentos puede sobrepasarlas.

DISCUSIÓN

El fenómeno de la doble jornada visibiliza las dobles exigencias y opresiones que enfrentan las mujeres que, además de incorporarse al mercado laboral

productivo y recibir una remuneración, asumen la jornada doméstica y de cuidados —no remunerada— dentro del hogar (López, 2023).

Las mujeres entrevistadas para este estudio viven una triple jornada, combinando trabajo reproductivo, trabajo remunerado y estudios de licenciatura. Esta dinámica exige desarrollar habilidades “multitareas” para responder a jornadas extenuantes en tres ámbitos diferentes. Ocho de las nueve entrevistadas son las principales cuidadoras de sus hijos e hijas y todas reportan ser las principales a cargo del trabajo doméstico. Esto las sitúa en la misma situación que la mayoría de las mujeres de México: asumir el trabajo reproductivo como una obligación propia, incluso si viven en pareja.

La multiplicidad de tareas que enfrentan requiere flexibilidad, tanto en términos psíquicos como en términos laborales y de tiempos. Por ello, la mayoría opta por trabajos remunerados informales, que permiten combinar actividades, pero implican precariedad económica. Cuatro de ellas son jefas de familia, es decir, el principal sostén económico de sus

hogares, lo que añade estrés y obliga a “limitar gastos” para continuar estudiando.

Estos hallazgos contrastan con los de Bautista y Sánchez (2017), quienes encontraron que las mujeres que viven en pareja con un jefe del hogar llevan una mayor carga de trabajo global que aquellas que no viven en pareja. En este estudio, más que el estado civil, lo determinante, fue el apoyo económico, de cuidados y emocional de la pareja. De forma similar a lo encontrado por Vázquez et al. (2012), la condición económica de las mujeres media la sobrecarga: quienes cuentan con mayores ingresos pueden contratar ayuda doméstica, opción fuera del alcance de la mayoría de las entrevistadas.

En el plano emocional, las participantes hablan de “fallar” como algo inevitable, un elemento con el cual tienen que aprender a sentirse cómodas. Por lo que han debido reducir su autoexigencia para no vivir permanentemente con una sensación de insuficiencia. El Sistema de Universidad Abierta, con su flexibilidad, trabajo a distancia y horarios variados, es percibido como una opción invaluable para sostener sus estudios, aunque comparte problemas estructurales como la alta deserción y el bajo índice de titulación

(Bañuelos, Guerrero y Sánchez, 2013). En ese sentido, cinco entrevistadas consideraron abandonar la carrera por la sobrecarga, la urgencia económica o la imposibilidad de cumplir con las exigencias académicas.

Por otra parte, el sacrificio del espacio de autocuidado es recurrente: el tiempo para dormir o descansar suele destinarse a trabajo, estudios o crianza. Como refieren algunas entrevistadas, la triple jornada obliga a elegir constantemente qué privilegiar y qué sacrificar, incluso en términos de espacios personales o a lo mínimo necesario para el autocuidado, lo que incrementa el riesgo psicosocial (Estevan, et al., 2014). Asimismo, esto coincide con lo señalado por Anigstein (2020) sobre el impacto de la doble presencia en el estilo de vida de los hogares y el funcionamiento de la dinámica familiar.

En una línea similar, la sobrecarga de roles limita la forma en que las mujeres desean ejercer la maternidad. La culpa —una de las emociones más frecuentes— surge al no poder cumplir con las expectativas de la maternidad ideal debido a la necesidad de atender también los otros dos roles. Las entrevistadas oscilan entre

valorar positivamente su formación universitaria y reprocharse no dedicar más tiempo a la crianza, un dilema que no solo es interno, sino que también se ve reforzado por comentarios externos.

Esta sobrecarga de roles se manifiesta también en una intensa carga mental asociada a la planificación y ejecución constante de tareas, las cuales, además de ser altamente repetitivas, carecen de una meta final. A ello se suman las exigencias del trabajo remunerado y del ámbito escolar, generando un agotamiento de los recursos cognitivos disponibles. De forma paralela, aparece la sobrecarga emocional: las emociones que con mayor frecuencia mencionan las entrevistadas son cansancio, culpa y frustración.

Como refieren Garduño, et al. (2013) la doble jornada tiene consecuencias en la salud de las mujeres, reflejadas en mayores tasas de morbilidad, fatiga patológica y altos niveles de estrés. Aunque en este estudio no se construyó un índice de morbilidad, sí fue posible identificar la fatiga como una de las sensaciones más recurrente entre las entrevistadas.

Las redes de apoyo aparecen como uno de los factores elementales para sostener las triples jornadas. Las parejas,

aunque con un reparto desigual de responsabilidades, pueden ser un soporte importante; la familia extendida, en tanto es en ella que se reparte el trabajo de cuidados, posibilitan que haya espacios para poder dedicarlos al trabajo remunerado y a los estudios; y las redes de amistad, brindan apoyo emocional y académico. Algunas participantes identificaron incluso a hijos(as) adolescentes como fuente de motivación.

En cuanto a los apoyos institucionales, las entrevistadas perciben que el Sistema de Universidad Abierta (SUA), ofrece una oportunidad valiosa para que personas con triples jornadas puedan incorporarse a una licenciatura. La flexibilidad de horarios, el trabajo a distancia y el profesorado empático —dispuesto a ofrecer alternativas ante dificultades— son aspectos ampliamente valorados. Sin embargo, también se señala la necesidad de contar con guarderías o espacios de cuidado infantil dentro de la universidad.

En cuanto a las limitaciones del estudio, es importante considerar que la muestra fue relativamente pequeña (aunque adecuada en tamaño para un estudio cualitativo) y, sobre todo, muy

específica, dado que se trata de mujeres inscritas en una misma licenciatura universitaria. Sería importante replicar este tipo de investigación con mujeres estudiantes de otras universidades para contrastar resultados y políticas institucionales que coadyuvan con un mejor desempeño y bienestar emocional. Así mismo, será importante generar investigaciones que pongan en práctica acciones de intervención para mejorar la salud emocional y psicosocial de este tipo de población.

El SUA es una herramienta clave para las mujeres con hijos e hijas que buscan desarrollarse profesionalmente, pues amplía el acceso a la educación superior y contribuye a combatir el rezago educativo. No obstante, requiere una mayor sensibilización hacia las realidades de su alumnado y la implementación de mecanismos de apoyo más sólidos, especialmente para las mujeres que enfrentan triples jornadas, bajos ingresos, ausencia de redes de apoyo doméstico, falta de respaldo económico y emocional de una pareja, y crianza de hijos pequeños. Estas condiciones, según lo observado, se asocian a mayores retrasos académicos y mayores dificultades para continuar con los estudios.

Referencias bibliográficas

- Aiello-Vaisberg, T. M., Gallo-Belluzzo, S. R., y Visintin, C. (2020). Maternity and social suffering during COVID-19 pandemic: Study of mommy blogs. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.356>
- Anigstein, M.S. (2020). Trabajo femenino y doble presencia como condicionante de las estrategias alimentarias familiares y los estilos de vida en hogares de Santiago de Chile. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(9), 1-11.
- Batthyány, K. (2021). *Políticas del cuidado*. Universidad Autónoma Metropolitana-Cuajimalpa y CLACSO. <https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/bitstream/CLACSO/15739/1/Politicas-cuidado.pdf>
- Bautista, A. & Sánchez, G. (2016). ¿Es la doble jornada igual para todas? Distribución y factores determinantes del trabajo doméstico y extradoméstico entre madres jefas de hogar y madres esposas. *Carta Económica Regional*, 28 (118), 43-60.
- Bernete, F. (2013). Análisis de contenido. En A. L. Marín y A. Noboa (Coords.), *Conocer lo social: Estrategias y técnicas de construcción y análisis de datos*, (pp. 221-261). Madrid: Fragua.
- Bonavitta, P. (2019). ¿Por qué cuidamos las mujeres? Cartografía sobre el espacio privado como territorio para otros. *Revista del Cisen Tramas/Maepova*, 7 (2), 23-43.
- Buquet, A., Cooper, J., Mingo, A., y Moreno, H. (2013). *Intrusas en la universidad*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género.
- Bustamante, M. (2023). *Análisis de la triple jornada laboral en mujeres investigadoras madres, desde la perspectiva de género, en dos Universidades de Pachuca*. (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/4488>
- Cárdenas-Ramos, Z., y Chalarca-Carmona, C. (2022). Todo a la vez: Cotidianidades de jóvenes universitarios padres/madres en pandemia. *Revista Latinoamericana de*

Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 20(2), 1-21.
<https://dx.doi.org/10.11600/rclsnj.20.2.5330>

Cubillos, S., y Monreal, A. (2019). La doble jornada de trabajo y el concepto de doble presencia. *Revista de Psiquiatría Universitaria*, 15 (1), 17-27.

De la Fuente, S., Arango, X., y Segoviano, J. (2021). Barreras a la participación política de las mujeres con doble jornada laboral en Nuevo León, México. *Ciencia y Sociedad*, 46 (3), 59-75.

Díaz Lozano, J. (2022). Entre el trabajo, los cuidados y la política: Las mujeres y su triple presencia. *Revista de Estudios Feministas*, 30(1), pp. 1 - 22.
<http://dx.doi.org/10.5965/2175180312292020e0108>

Estevan, L., Rodríguez, R. M., Romero, B., Rodríguez, A., y Romo, M. (2014) Doble presencia: un riesgo psicosocial que evidencia la desigualdad entre hombres y mujeres en la conciliación de la vida familiar y laboral. *Reidocrea*, 3 (22), 172-179.

Federici, S. (2015). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación primitiva*. Buenos Aires: Traficante de sueños.

Fuster, D. S. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Monográfico: Avances en investigación cualitativa en educación*, 7 (1), 201-229.

Garduño, M. A., Pulido, M., Lara, N., Moralez, S. L, y Salinas, A. A. (2013). Doble jornada y salud, costureras de las cooperativas del programa “¡Qué buena puntada!” STFE-DF. *Salud Problema*, 7(13), 18-31.

Güereca, R. (2018). Feminismo y Educación Superior. En R. Güereca (Coord.). *Género y Políticas Públicas en Ciencia y Educación Superior en México* (pp.21-38). México: Universidad Autónoma Metropolitana.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). *Trabajo no remunerado y remunerado*. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/temas/tmrh/>

- López, V. (2023). Aproximaciones teórico-conceptuales a la doble jornada laboral femenina: El caso de Guadalajara, Jalisco, México. *Ixaya Revista Universitaria de Desarrollo Social*, 13 (25), 97-123.
- Miller, D., y Arvizu, V. (2016). Ser madre y estudiante: Una exploración de las características de las universitarias con hijos y breves notas para su estudio. *Revista de la educación superior*, 45(177), 17-42. <https://doi.org/10.1016/j.resu.2016.04.003>
- Moreno, N., Moncada, S., Llorens, C. y Carrasquer, P. (2010). Doble presencia, trabajo doméstico-familiar y asalariado: espacios sociales y tiempos. *New Solutions*, 20 (4), 1-16.
- Palma, C. (2020). De académicas, pandemia, encierro y bitácoras: Experiencias de algunas universitarias en el contexto del COVID-19. *Reflexiones*, 99(2), 1-9. <https://doi.org/hrzw>
- Rossi, M. B., Ramalho, M., Philipp, J., y Bragagnolo, C. (2020). Maternity, science and pandemic: An urgent call for action! *Hoehnea*, 47(1), <https://doi.org/hrzz>.
- Saavedra, L. (2017). Género y salud: estudio sobre la doble jornada laboral en las mujeres y su relación con el autocuidado de su salud. *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de investigadores en Psicología del MECOSUR*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Selma, A. (2019). La conciliación en la universidad, ¿un asunto solo de mujeres? *Revista de Educación y Derecho. Education and Law Review*, 20. <https://revistes.ub.edu/index.php/RED/article/view/29703>
- Vázquez, V., Cárcamo, N., y Hernández, N. (2012). Entre el cargo, la maternidad y la doble jornada: Presidentas municipales de Oaxaca. *Perfiles Latinoamericanos*, 39, 31-57.

Fecha de recepción: 15 de agosto de 2025

Fecha de aceptación: 01 de diciembre de 2025