



ARTÍCULO

Conciliación del trabajo escolar en preescolar, la vida familiar y profesional

Reconciliation between preschool work, family and profesional life

Conciliação do trabalho escolar na vida pré-escolar, familiar e profissional

Gladis Ivette Chan Chi

Universidad Autónoma de Yucatán. Mérida, México

ivette.chan@correo.uady.mx

ORCID [0000-0001-7885-8136](https://orcid.org/0000-0001-7885-8136)

Leticia Pons Bonals

Universidad Autónoma de Querétaro. Santiago de Querétaro, México

pbonals@hotmail.com

ORCID [0000-0001-6323-6297](https://orcid.org/0000-0001-6323-6297)

Silvia Patricia Jiménez

Secretaría de Educación Pública. Mérida, México

jimenezpatricia56@gmail.com

ORCID [0000-0002-6853-1209](https://orcid.org/0000-0002-6853-1209)

Recibido: 2024-04-24 | **Revisado:** 2024-9-02 | **Aceptado:** 2024-09-12

Resumen

Esta investigación es de corte cualitativo y enfoque biográfico-narrativo cuyo objetivo es presentar las experiencias de vida de una profesora de preescolar frente al regreso a las actividades laborales presenciales. En la recolección de datos, se utilizaron entrevistas en profundidad, textos autobiográficos y la técnica de historia de vida. Los resultados mostraron la conciliación entre actividades escolares y domésticas que incluyen cuidado de hijas, tareas del hogar y se destacan redes de apoyo familiares y uso de estrategias, mientras que, en el aspecto profesional, encontramos la decisión de pausar temporalmente los estudios doctorales. Se concluye que la conciliación de las actividades en los diferentes roles desempeñados tuvo un efecto positivo para enfrentar el retorno a la presencialidad, lo que hace necesario que las autoridades educativas centren sus esfuerzos en desarrollar estrategias y políticas que garanticen la conciliación en los roles para el bienestar de las mujeres docentes.

Palabras clave: conciliación; mujer docente; trabajo escolar; vida familiar; vida profesional

Abstract

This research is qualitative and has a biographical-narrative approach whose objective is to present the life experiences of a preschool teacher facing the return to face-to-face work activities. In-depth interviews, autobiographical texts and the life history technique were used in data collection. The results showed the conciliation between school and domestic activities that includes taking care of daughters and household chores, highlighting family support networks and the use of conciliatory strategies, while, on the professional side, the decision to pause doctoral studies temporarily. It is concluded that the conciliation of activities in the different roles played had a positive effect in facing the return to face-to-face work, which makes it necessary for educational authorities to focus their efforts on developing strategies and policies that guarantee conciliation in the roles for the well-being of female teachers.

Keywords: entailment; female teacher; school work; family life; professional life.

Resumo

Esta pesquisa é qualitativa e possui abordagem biográfico-narrativa cujo objetivo é apresentar as experiências de vida de uma professora de educação infantil quanto ao retorno às atividades laborais presenciais. Na coleta de dados foram utilizadas entrevistas em profundidade, textos autobiográficos e a técnica de história de vida. Os resultados mostraram a conciliação entre as atividades escolares e domésticas que inclui o cuidado das filhas e as tarefas domésticas, e o destaque para as redes de apoio familiar e o uso de estratégias conciliatórias, enquanto, do lado profissional, a decisão de pausar temporariamente os estudos de doutorado. Conclui-se que a conciliação das atividades nos diferentes papéis desempenhados teve um efeito positivo no enfrentamento do retorno ao ensino presencial, o que mostra a necessidade que as autoridades educativas concentrem os seus esforços no desenvolvimento de estratégias e políticas que garantam a conciliação em os papéis para o bem-estar das professoras.

Palavras-chave: Conciliação; mulher professora; trabalho escolar; vida familiar; vida profissional

Introducción

La reapertura de las instituciones educativas después del confinamiento por la pandemia ocasionada por el COVID-19, sin duda, constituyó un aspecto de vital importancia para dar continuidad a los procesos de enseñanza-aprendizaje y recuperar la esencia de la educación. Allí, donde las interacciones sociales son parte fundamental para la construcción de saberes, el desarrollo de habilidades, actitudes y valores que impactan directamente en la formación integral de las y los estudiantes.

De manera que, el retorno a las clases presenciales se vinculó directamente a la evolución de la pandemia y al avance de la vacunación en los diferentes sectores de la población. Asimismo, se priorizó la vacunación del personal educativo, una postura congruente con lo señalado en 2021 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Esto con el propósito de garantizar la seguridad en los espacios escolares. El regreso a las aulas es una tarea que involucra la colaboración y el compromiso de los diferentes actores (Naranjo y Guzmán, 2021) implicados en el proceso educativo, siendo uno de ellos las y los docentes que coadyuvan en el proceso de formación de las y los estudiantes en los diferentes niveles que conforman el sistema educativo. Quienes, en palabras de González (2021), han debido enfrentar situaciones inéditas en su labor, durante y después de la pandemia.

Aunado a lo anterior, Salinas y Abreu (2021) afirman que la actividad docente se encuentra frente a un nuevo paradigma educativo que requiere de la participación e involucramiento de todos los actores que forman parte del proceso educativo. Asimismo, Alvarado (2020) manifiesta que las profesoras y los profesores deben asumir nuevos roles, siendo facilitadores y promotores del aprendizaje del alumnado, del trabajo en grupo y donde el eje sea el desarrollo y la apropiación de los saberes.

Esto permite comprender que las y los docentes enfrentan diferentes situaciones en torno al regreso a las aulas, no solo en el trabajo escolar, que les demanda una mayor cantidad de tiempo y dedicación, puesto que la actividad docente no se centra únicamente en el trabajo que se realiza en el aula, sino que también implica tiempo adicional al horario laboral para realizar la planeación y demás tareas escolares que restan tiempo a la vida personal y familiar. Afectando, de esta forma, las relaciones familiares y actividades enfocadas en la formación continua, como los estudios de posgrado. Razón por la cual las y los docentes requieren de lograr la anhelada conciliación entre las diferentes actividades que se realizan a fin de garantizar la productividad laboral, el tiempo de calidad con la familia, el desarrollo de las actividades domésticas, la crianza y cuidado de los hijos. Así como de las actividades académicas, relacionadas con la formación profesional e incluso con el tiempo de esparcimiento para el bienestar emocional, mismas que impactarán en el ejercicio de la labor docente.

De ahí que la conciliación entre las diferentes actividades que realizan las mujeres sea un tema prioritario de visibilizar, puesto que, según Hernández e Ibarra (2019), la dificultad para lograr la conciliación se remonta a los roles tradicionales que han sido impuestos por la sociedad. En ellos, el hombre, al ser proveedor, se libera de las actividades domésticas del hogar, a diferencia de las mujeres, que, además de realizar dichas actividades, tienen asignado el rol de cuidadora y, por lo tanto, la conciliación resulta ser una labor del Estado, de la sociedad y de la familia.

Es por ello que la conciliación entre las actividades que realizan las mujeres se torna de vital importancia, puesto que la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2011, en Hernández e Ibarra, 2017) define la conciliación como el equilibrio de las tensiones que se

generan entre las responsabilidades profesionales y familiares, mediante el desarrollo de estrategias en los programas sociales, a fin de mejorar el bienestar de las familias, la seguridad social y económica, prioritariamente, de las madres trabajadoras. En este sentido, deben establecerse medidas de conciliación que garanticen las condiciones de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, al tiempo que favorezcan la incorporación de estas en el campo laboral y se mejoren las condiciones laborales de ambos (Hernández e Ibarra, 2019).

Por lo tanto, este estudio se enfoca en presentar las experiencias de vida de una profesora de preescolar frente al regreso a las actividades laborales presenciales, en relación con cuatro categorías: la conciliación entre las actividades laborales y domésticas ante el retorno a las actividades presenciales; las afectaciones de la conciliación de la vida personal en la relación de pareja y las amistades; las estrategias empleadas para la conciliación; y las modificaciones en el proyecto de vida profesional. De tal forma, que el caso con el cual se presentan las vivencias de la profesora corresponde a una docente de nivel preescolar, que labora en una institución pública, ubicada en una zona maya del Estado de Yucatán, en el sureste de México.

Las mujeres trabajadoras y la importancia de la conciliación

La docencia se caracteriza, según Barreto y Álvarez (2013), por la presencia femenina que asume el compromiso requerido para el ejercicio de la labor docente, asumiendo la responsabilidad de formar ciudadanos y ciudadanas de bien. Esto implica que el accionar pedagógico no se limita únicamente al trabajo del aula, sino que va más allá, dejando huella en la manera de ejercer la docencia y en la calidad de ciudadanos que se forman. En este sentido, la docencia resulta ser una profesión que enfrenta a las y los docentes a diferentes desafíos, siendo algunos de estos aquellos relacionados con la preparación para la enseñanza, el ambiente de aprendizaje, las responsabilidades profesionales, la enseñanza para el aprendizaje de los educandos, así como los condicionamientos que establece la cultura escolar y demandas sociales (Díaz y Sánchez, 2017).

Por lo tanto, las mujeres que se dedican a la actividad docente enfrentan múltiples desafíos al incorporarse al mundo laboral, ya que, además de las funciones que deben desempeñar en el trabajo, también deben continuar realizando las actividades domésticas, de cuidado y, si fuera el caso, de la crianza de los hijos. En esta misma línea, López *et al.* (2011) afirman que, en la esfera familiar y del hogar, son las mujeres quienes siguen conservando el rol principal del cuidado de los hijos, de realizar el trabajo doméstico y de experimentar sentimientos de culpa al delegar quehaceres socialmente aceptados como parte de los roles femeninos, entre los que se encuentran: ser buenas madres y amas de casa, y se hace notorio un menor compromiso por parte de los varones en las tareas domésticas.

En este mismo orden de ideas, Baeza *et al.* (2017) manifiestan que, como parte del desarrollo social y económico, se han asignado roles y funciones de género, al tiempo que se ha otorgado a las mujeres, en el marco doméstico, los roles asociados con las tareas de reproducción, la crianza de los hijos e hijas, así como los cuidados físicos y emocionales. Mientras que a los hombres se les asocia con actividades productivas que garanticen el sustento de la familia y aquellas enfocadas principalmente en el ámbito público.

Es así como el rápido incremento de la incorporación de las mujeres al mundo laboral profesional muestra una coyuntura laboral marcada por elevadas tasas de empleo precario, por la evolución de las tasas de actividad entre mujeres casadas en la edad en que suelen ser madres e incluso por la reconfiguración social del mundo laboral. Las mujeres, aún sin llegar a la paridad,

han logrado alcanzar una participación significativamente demográfica, de manera que, en las últimas décadas, se ha avanzado en materia de igualdad laboral (Prieto y Pérez de Guzmán, 2013). Sin embargo, aún se requiere de continuar avanzando para lograr una verdadera paridad de género en los puestos claves y en el trato justo, digno e igualitario en el campo laboral.

Aunado a ello, las mujeres han comenzado a otorgar importancia a su desarrollo profesional, por lo que el tiempo destinado al cuidado del hogar y de los hijos se ha reducido. Razón por la cual, para favorecer la ansiada armonización entre familia y trabajo, se requieren de la introducción de cambios en las políticas sociales vigentes a fin de extender beneficios a las mujeres trabajadoras (López *et al.*, 2011). Así como tener presencia en puestos laborales diferentes al área educativa, puesto que ha sido considerada una labor prioritariamente para mujeres, a lo que Fioretti *et al.* (2002), con base en sus investigaciones, destaca que la profesión docente es vislumbrada como una extensión del instinto materno y de la crianza de los hijos.

Lo hasta aquí expuesto muestra la clara necesidad de que las mujeres trabajadoras y quienes se dedican a la actividad docente logren la conciliación de la vida laboral y familiar. En palabras de Nieto (2019), puede ser delimitada en torno al proceso mediante el cual las personas que ocupan un determinado puesto de trabajo planifican la compatibilización de los aspectos personales y profesionales en su proyecto de vida, al tiempo que consideran todas aquellas condiciones a las cuales se encuentran sujetos en su empleo.

Ya que, de lo contrario, las constantes presiones de un ambiente laboral competitivo, que se combina con la falta de apoyo para las responsabilidades familiares de los trabajadores, conlleva a conflictos considerables y tensiones para los trabajadores y las trabajadoras que buscan conciliar el trabajo con las responsabilidades familiares. Sin embargo, es bien sabido que, desde que las mujeres se ocupan de las responsabilidades familiares, las tensiones y desventajas para ellas en el campo laboral suelen hacerse evidentes (Galhardi de Pujalt, 2007), lo que lleva a la necesidad de que utilicen estrategias para armonizar los roles que desempeñan en las diferentes etapas de su vida, a fin de lograr un desempeño eficiente en su labor, para garantizar tiempo de calidad en la vida familiar, eficiencia en las actividades domésticas que se realizan y, con ello, favorecer el desarrollo profesional.

Estrategias enfocadas en la conciliación

La constante necesidad de lograr el equilibrio entre las diferentes actividades que realizan las mujeres trabajadoras es fundamental y su consecución contribuirá a su bienestar integral, salud mental y permitirá una mejor calidad de vida y desempeño laboral. De acuerdo con Saiz *et al.* (2020), los indicadores de salud mental negativos e incluso disfuncionales se hacen presentes en aquellas personas que enfrentan dificultades para conciliar sus tareas, lo que también puede ser debido a que reciben menor apoyo social y atraviesan por incertidumbre laboral.

Estos mismos autores señalan que el logro de la conciliación laboral, familiar y personal constituye un marco de lucha por los derechos enfocados en la igualdad de mujeres y hombres en sociedades democráticas e inclusivas. Según Jiménez *et al.* (2021), durante el proceso de conciliación entre trabajo y familia, se pueden enfrentar dificultades que inciden en otras esferas de la vida, como, por ejemplo, en el bienestar subjetivo.

Es por ello, que resulta imperioso el logro de la conciliación en las mujeres trabajadoras, aun cuando Rodríguez *et al.* (2022) afirmen que los mecanismos para conseguirlo resultan ser insuficientes. Lo que claramente lleva a la necesidad de que se diseñen políticas y se empleen

estrategias que ayuden a las mujeres a encontrar el equilibrio en las tareas que realizan en los diferentes ámbitos donde se desenvuelven.

En este sentido, Baeza (2017) realizó un estudio en el que señala que el uso de una variedad de estrategias que permiten la conciliación se relaciona directamente con la situación laboral y familiar en la que se encuentran inmersas las mujeres docentes. Desde esta perspectiva, las estrategias conciliatorias que destacan son la agenda, como método que favorece la planificación de las actividades a realizar, así como el hecho de contar con una red de apoyo familiar y amigos que les ayuden a equilibrar su rol de empleadas, sus diferentes responsabilidades y actividades que realizan como parte de la vida diaria. Y, finalmente, el contar con el apoyo de un personal doméstico para los quehaceres del hogar y otras demandas de este, lo que muestra la importancia del uso de estrategias para armonizar los roles en los contextos laborales, familiares y personales (Baeza *et al.*, 2017).

Método

Este estudio es el resultado de una investigación educativa, de corte cualitativo y enfoque biográfico-narrativo, a través de la cual se buscó reconstruir las experiencias que vivió una docente de educación preescolar de una institución pública, ubicada en una zona maya del Estado de Yucatán, en el Sureste de México. Se contempló el período de un año a partir del inicio del ciclo escolar 2021-2022, puesto que, según el *Diario de Yucatán*, el 30 de agosto de 2021 fue la fecha decretada por las autoridades educativas del Estado para el regreso a las aulas en educación básica. De manera que, siguiendo el Protocolo Estatal para el Regreso a Clases, se empleó un modelo híbrido (presencial y a distancia) y voluntario, y fueron los padres, las madres y tutores (hombre-mujer) de los y las estudiantes quienes decidieron si sus hijos e hijas cursaban el ciclo escolar de manera presencial en las instalaciones de la escuela o bien de acuerdo con las otras opciones establecidas en el protocolo (Boeta, 2021). Este tiempo marcó un punto importante en la vida de la profesora, ya que el retorno a las aulas significó de nueva cuenta un cambio y la necesidad de realizar adaptaciones a su dinámica de vida, a fin de lograr la anhelada conciliación entre las actividades laborales, domésticas, los estudios de posgrado y la vida personal.

La recolección de datos se realizó utilizando entrevistas en profundidad, así como textos autobiográficos, a partir de los cuales la narradora reflexionó, expresó y compartió los conocimientos y las experiencias vitales que permitieron el acercamiento a este fragmento de su historia de vida junto con las otras autoras del texto entre las cuáles se encuentra ella. Cabe señalar que se seleccionó esta técnica debido a que Bolívar *et al.* (2001) manifiestan que las historias de vida resultan ser útiles en la investigación educativa, puesto que proporcionan información referente a la formación de profesores y profesoras, al tiempo que contribuyen en la recolección de un conjunto de acontecimientos personales y profesionales que favorecen la construcción de la identidad profesional.

Mientras que el aspecto biográfico-narrativo permite, según Sarasa (2012), la expresión de nuevos significados vinculados con la profesión docente, lo que permite que sea precisamente a partir de las experiencias que se realicen aproximaciones disciplinares al tiempo que se logra profundizar en las definiciones enfocadas en la enseñanza. Por lo tanto, y a fin de reconstruir las experiencias vivenciadas por la docente de preescolar durante el retorno a las clases presenciales, se abordaron temas como las actividades escolares, domésticas, que incluyen la maternidad y crianza de los hijos, la vida personal, la realización de estudios de posgrado a nivel doctoral y las

estrategias conciliatorias, con el propósito de conocer la manera en que logró armonizar las diferentes actividades que realizaba para continuar aportando elementos enriquecedores, asumir con compromiso y dedicación su rol en las diferentes esferas de su vida y, de esta forma, garantizar la calidad de vida, el bienestar personal, familiar y laboral.

De manera que la información colectada fue sometida a un riguroso análisis categorial, a partir del cual emergieron cuatro categorías (véase Tabla 1).

Tabla 1
Categorías de análisis y descripción

Categorías	Descripción
Conciliación entre las actividades laborales y domésticas ante el retorno a las clases presenciales	Esta categoría derivó de los mecanismos utilizados por la profesora de educación preescolar para lograr el equilibrio entre las actividades laborales y domésticas que involucran el cuidado y crianza de las hijas, así como tareas familiares que realizaba cada día y la forma en la que respondió a las circunstancias al regresar a su actividad docente en la modalidad presencial.
Afectaciones de la conciliación de la vida personal en la relación de pareja y las amistades	Cambios acaecidos en la vida personal, específicamente en su matrimonio, la relación con su esposo y con los amigos, así como las decisiones que asumió ante las situaciones que enfrentó.
Estrategias empleadas para la conciliación	Acciones y compromisos que se asumieron, así como recursos utilizados para lograr la conciliación y armonización de sus roles en las diferentes esferas en las que se desenvuelve.
Modificaciones en el proyecto de vida profesional	Transformaciones realizadas por decisión propia en el proyecto de vida profesional.

Nota: elaboración propia.

Como se puede observar en la Tabla 1, las categorías descritas permitieron reconstruir las experiencias vividas por la docente y reflexionar en los cambios acaecidos en los diferentes aspectos de la vida ante el retorno a las aulas después del confinamiento. Asimismo, es preciso mencionar que la interpretación realizada de los datos fue de forma colectiva, lo que permeó en la reconstrucción de relatos que proporcionaron un orden a las experiencias vividas, a fin de exponerlas para evidenciar los retos que la profesora enfrentó. Es por ello que, a partir de la reconstrucción realizada por las autoras del texto entre las cuáles se encuentra la profesora presente, se logró una riqueza en el análisis de la información que favoreció la presentación de los resultados.

Resultados

A continuación, se detallan los resultados de la investigación, donde se presentan las experiencias de vida de la profesora de preescolar en relación con las cuatro categorías que emergieron del análisis de los datos (véase Tabla 1) y a partir de las cuales se reconstruyeron las vivencias de la profesora.

En primera instancia, se precisa mencionar que la profesora decidió formarse como profesional de la educación preescolar puesto que considera que la educación infantil es la base de la formación de los seres humanos, al ser el escenario donde logran desarrollar habilidades sociales que permearán en sus interacciones y relaciones con las demás personas y su entorno. Además de que buscaba aportar elementos valiosos en la formación de los niños a partir de las

estrategias de enseñanza y de aprendizaje para trabajar con ellos durante su proceso formativo en las aulas.

Es por ello que, para garantizar su formación como educadora, estudió la licenciatura en una Escuela Normal de Preescolar, donde adquirió las bases para poder trabajar y aportar a la formación infantil. Sin embargo, a medida que pasaba el tiempo y ejercía la actividad docente, se dio cuenta de la necesidad de continuar con su formación profesional y su interés por prepararse fue incrementando.

Ante esto, se dio a la tarea de revisar los planes de estudio de posgrado en el nivel de maestría, hasta que decidió cursar la Maestría en Innovación Educativa, un posgrado orientado a la profesionalización de las personas. Esto le permitió modificar su concepción sobre la educación, le brindó las herramientas y los saberes para fortalecer su formación e introducir cambios en su práctica pedagógica a partir de la innovación. Asimismo, logró desarrollar competencias que coadyuvaron en su preparación para presentar las pruebas correspondientes para la obtención de su plaza laboral y, con ello, comenzar a desempeñar distintos roles en su vida, que, tiempo después, la llevaron a la búsqueda de la conciliación para garantizar su bienestar integral en todas las esferas de su vida.

Conciliación entre las actividades laborales y domésticas ante el retorno a clases presenciales

La profesora señala que el retorno a las aulas significó un nuevo reto en su vida, debido a la incertidumbre que representó, a los cuidados extremos de salud que debía seguir, puesto que la pandemia aún continuaba. En este sentido, experimentó sentimientos encontrados, además de pensar en la forma en que organizaría el trabajo escolar, la crianza, el cuidado de sus hijas y las actividades domésticas, las cuales demandaban tiempo y nuevas formas de organización respecto a lo que ya se tenía establecido. Lo que se evidencia en el siguiente comentario:

El regreso a las clases presenciales lo viví con mucha incertidumbre, no había claridad en las formas de trabajo (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

La profesora destacó, en el comentario anterior, que vivió una etapa de incertidumbre al retornar a su actividad laboral, puesto que las autoridades educativas proporcionaban información muy general para desarrollar el trabajo docente. Esto causaba confusión, ya que la falta de directrices claras y certeras afectaban la planificación instruccional que debía realizar, como puede leerse en el siguiente comentario:

Nos daban unas indicaciones, después otras, nos decían que era paulatino, conforme a la marcha, pero era importante la claridad para realizar la planeación, además íbamos a trabajar con niños y ellos no tenían la vacuna y entonces era como un poquito de miedo, pero al final todo resultó bien, con la organización se pudo mantener todo sobre la marcha (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Aunado a lo anterior, señaló que sintió miedo, puesto que ella tenía hijas y familia por las cuales requería cuidarse para evitar el contagio y el hecho de pensar en que trabajaría con niños que aún no recibían la vacuna le generaba angustia. Sin embargo, asumió con compromiso y responsabilidad su labor. También realizó ajustes y se concentró en organizar sus actividades

familiares para continuar con el trabajo escolar, cuidar su salud y la de su familia, lo que puede leerse en el siguiente comentario:

En mi vida familiar, tuve que organizarme muchísimo con mi esposo, saber cómo iba a ser la rutina diaria, la dinámica de a qué hora vamos a despertar a las niñas, llevarlas con la persona que me las cuidaría, teníamos que organizar las cosas para el día siguiente, tuvimos que ser muy organizados y tener mucha prevención para cuidarnos (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

En este sentido, la profesora experimentó cambios significativos en su vida familiar, puesto que, previo a la pandemia, estaba dedicada plenamente al trabajo que desarrollaba en educación preescolar, a su vida de recién casada y sin hijos:

Estaba dedicada a las actividades laborales, a tener mis tiempos medidos, y ahora con las niñas (...) es un poco complicado decir una hora exacta, incluso cuando la directora pide algo de un momento a otro, mis compañeras lo entregan en el momento que lo solicitan y yo tengo que esperar a que se duerman mis hijas (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Ante esto, recuerda que, al ver afectada su vida familiar, tuvo que cambiar la dinámica a la cual estaba acostumbrada. Al cerrarse las aulas debido a la pandemia, su vida era diferente y, al retornar de nuevo a su centro de trabajo, ya tenía dos hijas. Por lo tanto, ya no era solo trabajo, sino también el cuidado de las niñas y aun cuando contaba con el apoyo de su esposo y organizaban juntos las actividades de la familia, lo cierto es que era un proceso nuevo para ellos, por lo que refiere lo siguiente:

Entonces cambié la dinámica y mi organización. Comencé a realizar por las noches las actividades del trabajo. En las tardes, el cuidado de las niñas, las tareas del hogar y, cuando mi esposo llega de trabajar como a las 8:00 p.m., intercambiamos funciones, él se encarga de dormir a las niñas y es una ventaja que se ocupe de ellas mientras yo estoy trabajando (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

En este sentido, reconoce que el apoyo de su esposo es fundamental para que ella pueda continuar ejerciendo la función docente, puesto que las actividades laborales se incrementaron. Lo que hizo necesario ser sumamente preciso en la selección y adquisición de materiales pertinentes para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje. Lo que se refleja en el siguiente comentario:

El trabajo se incrementó, pues planeaba para una situación didáctica en la que necesitábamos diferente material y el material lo tienes que dar y conseguir tú. Trataba de organizarme, conseguir el material de estudio que se va a imprimir, en qué momento se imprime, como se imprime, y también las copias, todo eso fue mucha carga (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Aunado a lo anterior, refiere que el trabajo escolar se vivió como si fueran dos ciclos escolares, ya que se tenían estudiantes en el aula y otros a distancia y, por lo tanto, las estrategias

empleadas debían seleccionarse cuidadosamente para promover el aprendizaje de los estudiantes a partir de la modalidad educativa bajo la cual estaban cursando el preescolar. Esto ocasionó una carga de trabajo académica y administrativa más compleja, como puede leerse en el siguiente comentario:

Mi actividad laboral incrementó. En las tardes, debía responder los mensajes de los papás de los niños que estaban a distancia y se me complicaba responder inmediatamente puesto que estaba atendiendo a mis hijas, sin embargo, me organicé para tratar de responderlos todos y mantener todo ordenado (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Lo expuesto muestra que el incremento de las actividades escolares tuvo lugar debido a la indicación de laborar desde dos modalidades (presencial y a distancia), lo que demandaba que, adicional a su horario laboral, atendiera a los padres de familia que tenían dudas o cuestionamientos sobre el aprendizaje de sus hijos. Esto hizo necesario que conciliara su vida laboral con la familiar y las actividades propias del hogar. Es por ello por lo que se vio en la necesidad de solicitar ayuda de sus familiares para el cuidado de sus hijas, de manera que reconoce que el apoyo que recibió de su familia fue clave para continuar desarrollando sus actividades laborales dentro y fuera del aula:

Con el incremento de las actividades laborales, aprendí a pedir ayuda a mi familia cuando tengo que preparar evaluaciones o planeaciones que me lleva más de cuatro horas. Trato de pedir ayuda a mi mamá, a mis suegros, a mis primas para cuidar a mis hijas y tengo que trabajar rápido, porque cuando me ven solo quieren estar con mamá y es obvio por su edad, son bebés (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Asimismo, rememora que su vida se transformó para bien con el nacimiento de sus hijas. El tiempo con el que cuenta debe dividirlo en sus diferentes actividades, entre las que destacan la crianza, el cuidado, la educación de las niñas, las actividades de la casa y de la docencia. Es por ello por lo que reconoce que su red de apoyo familiar constituye una pieza clave para que pueda realizar la labor docente, ya que, sin ellos, sería complicado continuar ejerciendo su profesión, lo que se denota en la siguiente afirmación:

El trabajo escolar ha sido un poco complicado y sin mi esposo, mis suegros, mi mamá, mis primas, sería más complicado, si no tuviera el apoyo de mi familia tendría que esperarme y trabajar más en las noches y vendría durmiendo como a las 2:00 a.m., y pues sí, ellos definitivamente son un pilar importante (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Junto al apoyo familiar que recibe, destaca la importancia de la comunicación en el entorno laboral para expresar las necesidades propias y solicitar ayuda. Afirma que contar, además, con el apoyo de las autoridades y compañeras del trabajo le permitió lograr la conciliación entre las actividades domésticas y profesionales, como puede leerse en el siguiente comentario:

Le pedí a mi directora y mis compañeras que pudiéramos organizarnos para no pasar angustias, que las solicitudes pudieran realizarlas con anticipación, pues mi tiempo no es solo mío, ocupo mucho en el cuidado de mis hijas. La mayoría de mis compañeras me apoyaban, aunque al principio fue complicado, al final se logró. También aprendí que, además de trabajar en equipo, había trabajo individual que tenía que realizar, ya que mis tiempos no son los mismos que el de mis compañeras (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Esto muestra que las redes de apoyo son básicas en la búsqueda de la conciliación. En este sentido, la profesora se siente afortunada de contar con su familia, esposo y directora del preescolar, quien funge como su jefa inmediata, puesto que el apoyo que le brindan coadyuva en el desempeño sus funciones. Sin embargo, también ha enfrentado afectaciones en otras esferas de su vida, mismas que se presentan a continuación.

Afectaciones de la conciliación de la vida personal, en la relación de pareja y con las amistades

Retomar las actividades laborales en la modalidad presencial después de dos años de confinamiento y con una familia conformada por la reciente llegada de sus hijas atisbó afectaciones en las diferentes áreas de su vida. La profesora señala que, entre el cuidado de sus hijas y las demás actividades que realiza en el día a día, ha dejado a un lado su vida personal. No obstante, no se arrepiente de ello, puesto que ama a sus hijas y por eso ha buscado organizarse. Lo que se manifiesta en el siguiente comentario:

En cuanto a mi vida personal, los tiempos que tenía para mí, ya no son para mí, son para mis niñas, yo elijo darles mi tiempo, estar con ellas ahora. Cuando crezcan ya voy a tener mucho tiempo para mí y para descansar (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

A partir de lo anterior, también afirma que su relación de pareja ha sufrido cambios, puesto que, antes del nacimiento de sus hijas, eran solo ella y su esposo, sus respectivos trabajos y las actividades que realizaban juntos. Ahora, ambos tienen como prioridad a sus hijas y saben que es tiempo de cuidarlas y velar por su bienestar. También reconoce que los cambios acaecidos en su vida familiar y la suma de las actividades laborales que realizan han generado cansancio y estrés en sus vidas, como puede leerse en el siguiente comentario:

La relación con mi esposo ha cambiado, ni siquiera podemos ver una serie o una película sin dormirnos, es cansado y estamos en estrés. Además de la casa, se suman situaciones del trabajo y cuando llegamos a casa todavía continúan las actividades a realizar y es muy complicado (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

La profesora señala que ha sido complejo adaptarse a su nueva forma de vida y también reconoce que, para seguir adelante, necesita de sus redes de apoyo. En este sentido, sus suegros han sido una pieza clave para que puedan continuar con el ritmo de sus actividades laborales e incluso para poder contar con espacios para descansar y dormir un poco más, a fin de mitigar el cansancio y rendir de forma eficiente en el trabajo, como se lee a continuación:

Cuando nos cuidan a las niñas por mis suegros, aprovechamos para descansar, dormir, platicar un poco, pero, pues es complicado sentarte a conversar, y pues construir una vida familiar siempre es bonito a pesar de todo (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

La esfera relacionada con los amigos también se vio afectada, puesto que refiere que al llegar del trabajo se dedica al cuidado de sus hijas, hasta que su esposo llega en la noche a casa después de su jornada laboral. No le es posible reunirse con sus amigos como lo hacía antes, es algo que le ha resultado complicado de lograr, como se muestra en el siguiente comentario:

Es complicado reunirme con amigos, si hago una cita, la tengo que cambiar hasta tres veces, al final no se cuadran los tiempos y también dependo de los tiempos de mi familia para que me cuiden a mis niñas en el tiempo que voy a estar fuera. Por lo general, acabo llegando tarde, no logramos salir a tiempo e incluso prefiero ocupar el poco tiempo que tengo para dormir, para descansar o bien para estar con mis niñas (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Así, señala que el tiempo se convirtió en un factor crucial en su vida, llevándola a priorizar el cuidado de sus hijas sobre otras actividades, como la salida con amigos, y esto, por ningún motivo, representa un sacrificio. Ella reconoce que tiene preferencia por destinar el mayor tiempo posible a la crianza de sus hijas y a las necesidades de desarrollo social que tengan:

Me gusta mucho cuidar de mis hijas, no me gusta ser ama de casa, pero verlas crecer, cómo se desarrollan, todo lo que hacen día a día, eso lo disfruto mucho y no lo cambiaría por nada. No me pesa cambiar una salida con alguien por ir a una fiesta infantil y pasar tiempo con ellas, disfruto el tiempo con mis hijas (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

De manera que, con base en las actividades de sus hijas, ella organiza las suyas, se levanta más temprano, distribuye sus tiempos para acompañar a sus hijas en las actividades, recreativas y extracurriculares en las que participan, además de que prioriza el cuidado de sus niñas porque considera que es la etapa donde necesitan de mayor cuidado y es el momento para educarlas. Lo que puede leerse en su siguiente afirmación:

Tengo claro que mis hijas solo van a estar pequeñas una vez y van a crecer, se van a ir, y por eso quiero disfrutarlas al máximo, darles todo mi tiempo, no quiero perderme ninguna etapa de sus vidas, y no me arrepiento, son mi prioridad (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

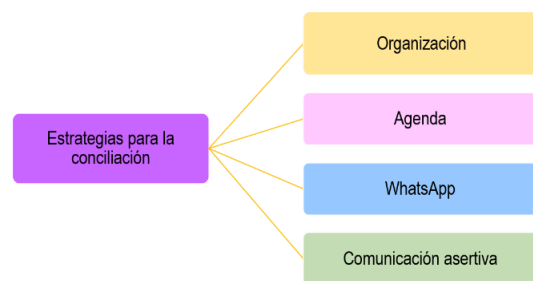
Lo anterior, permite comprender que el cuidado de las hijas constituye una prioridad en la vida de la profesora, razón por la cual, busca armonizar los roles que desempeña y para ello, emplea estrategias encaminadas a dicho fin, mismas que se precisan a continuación.

Estrategias empleadas para la conciliación

Las estrategias que las mujeres emplean para conciliar sus roles representan un aspecto de vital importancia en el que se tiene que profundizar (Baeza *et al.*, 2017), por lo que necesariamente tiene que ser abordado en este tipo de estudios, donde las mujeres trabajadoras requieren de armonizar los diferentes roles que desempeñan para alcanzar el bienestar. En este estudio, la profesora señaló el uso de cuatro estrategias que le han permitido lograr la conciliación.

Figura 1

Estrategias empleadas para la conciliación



Nota: elaboración propia.

En la Figura 1, se presentan las estrategias conciliatorias que empleó para el logro del equilibrio entre sus diferentes actividades.

Estrategia de organización

La profesora precisa que ha empleado de forma prioritaria la estrategia de organización, puesto que la vislumbra como aquella conducta que fue aprendiendo desde pequeña y la cual se convirtió en una práctica frecuente cuando nacieron sus hijas. Su uso le brindó certeza en relación con la forma en la que conducía las actividades de su vida diaria. Esta estrategia se vinculó directamente con la organización de las actividades, materiales y recursos necesarios. Esto se evidencia en el siguiente comentario:

En las noches, organizamos las pañaleras de las niñas, platicamos con mi esposo sobre todo lo que se tiene que hacer, todo se realiza un día antes, se organizan las cosas y se preparan para el día siguiente (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

El comentario anterior muestra que la estrategia utilizada por la docente se vinculó directamente con la organización del tiempo y de las actividades que realiza. Además, precisó que, para lograr su funcionamiento, estas se llevaban a cabo un día antes, por lo que la previsión de cada material y recursos a utilizar eran considerados a fin de consolidar esta estrategia como parte de su nueva forma de vida. Sin embargo, se dio cuenta de que, para garantizar la organización, era necesario emplear otra estrategia, misma que a continuación se presenta.

Estrategia agenda

Ante las distintas actividades por realizar, la profesora decidió emplear el uso de una agenda como estrategia para anotar cada uno de los pendientes y, de esta forma, llevar a cabo la planificación y organización de los horarios de cada actividad. Así, vislumbrar claramente las horas que se tienen disponibles, para que, en caso de verse en la necesidad de asumir algún compromiso de índole laboral o personal, pueda realizarlo con la plena conciencia de que no interrumpirá sus demás actividades.

Anotamos en una agenda los tiempos y actividades que debemos realizar durante el día, también llevamos la agenda para las consultas y visitas médicas, cuando nos toca ir al doctor, a las vacunas y cuando les toca revisión a las niñas (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Se puede notar que la profesora, junto con su esposo, comenzaron a utilizar la agenda para distribuir el tiempo y las tareas por realizar a fin de lograr el equilibrio en su vida laboral, familiar y profesional. Por otra parte, ella refiere que, además de la agenda, se dio cuenta de que necesitaba incorporar a su repertorio otro tipo de estrategias, mismas que se señalan en el siguiente apartado.

Estrategia WhatsApp

La docente refiere que el uso de la aplicación de WhatsApp contenida en su dispositivo móvil constituyó una estrategia valiosa, puesto que le permitió escribir recordatorios y coordinar con su esposo las diferentes actividades vinculadas al cuidado de las niñas:

Utilizo el WhatsApp para anotarle a mi esposo los pendientes, le pido que por favor compre la leche porque ya no hay, y todo lo que haga falta (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Entendemos que el uso del WhatsApp como mensajería instantánea ha sido de utilidad, puesto que menciona que puede enviar mensajes a su esposo y dichos mensajes se quedan guardados para su consulta, ya que hay ocasiones en que las solicitudes que realiza no se pueden atender de forma inmediata. Asimismo, señala que la comunicación a través de este medio es asíncrona, razón por la cual es fundamental que la redacción del texto sea asertiva, lo que la lleva a emplear otra estrategia, como lo es la comunicación asertiva, misma que se precisa a continuación.

Estrategia de comunicación asertiva

La implicada menciona que se hace necesario establecer procesos de comunicación asertiva debido a que es una estrategia que permite resolver conflictos, mantener relaciones saludables, entre otros aspectos, lo que puede leerse en el siguiente comentario:

Mi esposo me apoya con los pendientes, si se me olvidó algo él tiene que ocuparse, porque yo no puedo salir del trabajo o cuando hace falta algo me apoya en las compras,

pero cuando no se hacen las cosas o se olvidan, llegan los enojos, pero al final lo platicamos y resolvemos y para ello la comunicación es muy importante (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Derivado de la comunicación asertiva, se emplea como una de las estrategias el pedir favores. Cuando se usa, es porque se reconoce que se necesita de la ayuda de los demás para lograr aquello que se desea. Para ello, se requiere de contar con personas dispuestas a apoyar, como la familia. En este sentido, la profesora reconoció que era necesario solicitar la ayuda de sus familiares para el cuidado de sus hijas y esto fue aún más notorio cuando retornó a sus actividades académicas presenciales:

Le pido el favor a mis suegros, a mi mamá y a mis primas de que cuiden de mis hijas para que yo pueda ocuparme de mis actividades laborales tanto dentro como fuera del aula, y también cuando tengo que preparar evaluaciones y planeaciones que me requerirán más tiempo (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

De manera que, aun cuando la docente logró encontrar la conciliación entre su vida laboral y profesional a partir del uso de las estrategias mencionadas con anterioridad, es innegable que también enfrentó el reto de realizar modificaciones a su proyecto profesional. Esto porque, cuando construyó su proyecto de vida profesional, era recién casada y ahora, además de ejercer el rol de esposa y profesora, también es madre.

Modificaciones en el proyecto de vida profesional

El proyecto de vida constituye un aspecto de vital importancia para todo ser humano, puesto que, según Betancourth *et al.* (2019), consiste en un modelo ideal que se desea vivir en el futuro, tomando en cuenta posibilidades existentes y características internas y externas. Es por ello por lo que su construcción debe ser consciente y con base en el despliegue de las potencialidades del ser humano, mismo que es modificable en función de la etapa que se vive.

Desde esta perspectiva, la docente tiene claridad en que, a partir del nacimiento de sus hijas, su vida cambió y que su proyecto de vida personal y profesional también fue modificado, coincidiendo con los planteamientos de Castro y Díaz (2002), quienes afirman que un proyecto de vida puede ser replanteado, de acuerdo con la edad, las condiciones laborales, los intereses familiares e incluso por el contexto específico en el que se desenvuelve.

La profesora manifiesta que, antes del nacimiento de su primera hija, sus planes eran otros. Ella tenía trazado un proyecto profesional encaminado a habilitarse en el máximo grado escolar y poder ascender laboralmente, así como buscar nuevas oportunidades laborales. Sin embargo, con el nacimiento de su primera hija y al encontrarse en sus primeras experiencias en la maternidad, decidió pausar sus estudios doctorales y retomarlos al año siguiente. Con el nacimiento de su segunda hija, su proyecto profesional sufrió modificaciones considerables, tal y como puede leerse en el siguiente comentario:

Mis estudios de doctorado los pausaré de forma indefinida y los retomaré en algún momento, porque ahora mi proyecto más importante son mis hijas, me encantaría regresar al doctorado, seguir estudiando, pero ahora eso no es prioridad y no es que no sea importante, sí lo es, pero las niñas son los más importante, además la vida es muy sabia y

ella me indicará cual es el momento (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Es así como sus decisiones la llevaron a señalar que, en la actualidad, sus hijas son su proyecto de vida más importante y está luchando por ellas. Cada día busca la forma de conciliar los roles que desempeña para poder estar presente en las diferentes etapas de sus vidas:

Mi proyecto profesional específicamente mis estudios de doctorado pueden esperar hasta que mis hijas sean mayores, ellas vinieron a ser felices, vinieron a aprender, a estar rodeadas de cariño y amor, y pues mi proyecto profesional sé que en el momento en que lo retome va a ser el momento indicado y no es una suspensión definitiva, sino más bien temporal, porque es una de mis metas y las retomaré en un futuro próximo (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Con base en lo anterior, es posible comprender que la profesora está convencida de que su proyecto profesional se ha modificado. No obstante, sigue apostando en su formación continua, misma que coadyuva al fortalecimiento de su práctica pedagógica y también para poder aspirar a estímulos económicos, relacionados con sus actividades de docencia, a través de una promoción, lo que implica tiempo, esfuerzo y dedicación de su parte. Además, tiene interés por participar en actividades de tutoría para personal de nuevo ingreso al sistema, como puede leerse a continuación:

Si bien mi proyecto profesional se ha modificado, también es cierto que sigo con mi formación continua, he realizado algunos cursos y talleres porque además quiero participar en la promoción horizontal y mejorar laboralmente. En agosto, se debe aperturar una nueva convocatoria para poder participar como tutora de docentes de nuevo ingreso al nivel preescolar y, si esto es así, voy a participar (S. Jiménez, comunicación personal, 10 de junio de 2022).

Los resultados de esta categoría referentes al proyecto profesional guardan relación con la importancia de que los proyectos de vida profesionales que construyen los seres humanos sean realizados conscientemente, con base en el despliegue de las potencialidades que se poseen. Y que estos contengan metas claras, medibles, alcanzables y donde se contemplen los recursos que se requieren y los compromisos que se adquirirán para su logro.

Discusión

A partir de los resultados, fue posible identificar que, al retornar a las aulas de preescolar y enfrentar la situación pandémica que aún continuaba latente, la profesora vivió momentos de incertidumbre, miedo y ansiedad debido a la falta de claridad en las indicaciones que se le proporcionaban para realizar el trabajo docente. Ello al tener que trabajar con niños y niñas sin vacuna y a la sobrecarga laboral que implicó el trabajo desde dos modalidades (presencial y a distancia) en un mismo curso escolar, para los cuales debían prepararse materiales específicos que contribuyeran a la formación de los niños y las niñas, de acuerdo con la modalidad bajo la cual sus padres decidieron que cursarían el preescolar.

Estos hallazgos coinciden con el estudio de Ayala *et al.* (2023), quienes señalan que la carga horaria vinculada a la labor docente se incrementó. Se hizo necesario preparar y mantener

clases en línea, así como adquirir saberes, desarrollar habilidades tecnológicas y soportes virtuales que eran requeridos para trabajar en tiempos de pandemia.

Junto a ello, las actividades domésticas que desempeñaba involucraban el cuidado, crianza y educación de sus hijas, además de los quehaceres propios del hogar. Por lo que su trabajo escolar y doméstico representaban una saturación para ella. Aquí, reconoció la valía de los apoyos que recibió por parte de su esposo, familiares, compañeras de trabajo y autoridades educativas para lograr conciliar las actividades laborales y domésticas. Aunque al principio fue complejo, finalmente pudo conseguirlo, gracias a las redes de apoyo con las que contaba y a la organización personal, que fue iniciativa de ella y de su esposo.

A este respecto, Ayala *et al.* (2023) afirman, en su estudio, que fueron las mujeres quienes reportaron más complicaciones para la consecución de la conciliación de sus actividades en comparación con los hombres. Lo que puede deberse al hecho de que las mujeres desempeñan una doble tarea, ya que, además de trabajar fuera de la casa, al llegar deben realizar las labores del hogar (Sen, 2000, en Hernández e Ibarra, 2019), razón por la cual (Comas, 2000, en Hernández e Ibarra, 2019) declaran que es el Estado quien también debe ampliar sus funciones para que los trabajadores y las trabajadoras logren conciliar su trabajo profesional con la familia, así como combinar el trabajo que realizan con el hecho de tener hijos e hijas y poder gozar de un tiempo libre.

Asimismo, se encontró que el regreso a las labores presenciales significó cambios sustanciales en su vida personal, familiar, en las relaciones de pareja y con las amistades. La profesora resalta el hecho de que a su retorno ya tenía dos hijas que requerían de sus cuidados y que desempeñaba una multiplicidad de roles, lo que hacía necesario su armonización para potenciar su crecimiento personal y profesional. Estos resultados concuerdan con el estudio de Torres *et al.* (2023), quienes manifiestan que la conciliación de roles puede ser complicada, puesto que la dedicación a las actividades laborales resulta compleja y limitante ante la vida en pareja y la maternidad.

Sin embargo, a pesar de dicha complejidad, tiene el firme interés de coadyuvar en la educación de sus hijas. Es por ello por lo que busca mantener los vínculos familiares y fortalecer la relación con su esposo, compartiendo ideas, pensamientos, sueños y temas propios de la crianza de las hijas y del hogar, sin olvidarse de sus metas profesionales y de pareja, aunque también reconoció que el tiempo que dedica para esta actividad es mínimo.

Estos resultados guardan relación con lo expuesto por Baeza *et al.* (2017), quienes señalan que las profesoras participantes en su estudio reconocieron que el bienestar se percibe de forma escasa, quedando sujeto a las demandas de otros aspectos de la vida. Además de que las mujeres continúan desarrollando roles relacionados con las labores domésticas y el cuidado, por lo que la vida en pareja resulta ser uno de los aspectos más descuidados, aunque las profesoras declararon que no se sentían insatisfechas ante esta situación.

También reconoce que el cuidado y educación de sus hijas requiere de la mayor cantidad de tiempo posible y que sea de calidad, para garantizar su desarrollo integral. Destaca el papel de su esposo en esta tarea para que ella pueda continuar con su ejercicio docente. Reconoce que, en la distribución de su tiempo, destacan actividades prioritariamente con sus hijas y también busca espacios, aunque breves, para convivir con su esposo y familia, dejando por el momento a un lado las salidas con los amigos, la diversión y, por consiguiente, reafirma que su vida personal ha

pasado a un segundo plano, sin que esto despierte sentimientos de frustración. Carrasco y Barraza (2023) declaran que las mujeres que optan por la maternidad, en muchas ocasiones, presentan dificultades, puesto que son expuestas a elevados niveles de exigencia, lo que las obliga a relegar su vida personal.

Otro de los hallazgos fue la necesidad que tuvo la profesora de emplear estrategias que le permitieran conciliar la vida laboral con las actividades que realiza en las diferentes esferas en las que se desenvuelve. Este estudio, colocó un especial énfasis en el uso de estrategias como la organización sistemática de las actividades por desarrollar, viéndose en la necesidad de complementarla con el uso de la agenda, una estrategia clave para planificar y organizar los horarios de cada una de las actividades. De acuerdo con Baeza (2017), permite planificar aquellas actividades que se realizarán en el día a día o bien durante la semana.

En el proceso de conciliación, también se empleó la estrategia de WhatsApp para anotar recordatorios dirigidos a su esposo y coordinar las actividades relacionadas con el cuidado de las hijas. Siendo un medio de comunicación asíncrona, favorece, en palabras de Calleja y Gonzáles (2018), el envío de mensajes de texto, notas y llamadas de voz, así como el intercambio de archivos, al tiempo que brinda la posibilidad de realizar videollamadas a fin de mantenerse comunicados.

Se recalca la pertinencia de los procesos de comunicación asertiva como otra de las estrategias para construir ambientes sanos y resolver aquellas situaciones conflictivas que pudieran presentarse. Esto le llevó a reconocer que, como parte de la comunicación asertiva, es bueno aprender a pedir favores a fin de contar con la ayuda que se necesita. Desde esta perspectiva, Saavedra (2020) argumenta que la comunicación asertiva permite manifestar sin temor las opiniones que se tienen, aun cuando sean diferentes a las de la otra persona, al tiempo que responder con tranquilidad y sencillez a las situaciones que se presentan.

Los resultados de este estudio, vinculados al uso de las estrategias conciliatorias mencionadas con anterioridad por parte de la profesora, difieren de los que fueron encontrados por Hernández e Ibarra (2019) en su investigación. Con base en el análisis de las medidas de conciliación de la vida familiar y laboral, destacan estrategias relacionadas con los permisos de maternidad, paternidad, reducción de jornada por lactancia, trabajo a tiempo parcial e incluso remoto, por ser estrategias que flexibilizan la jornada laboral.

En este sentido, las estrategias conciliatorias que se emplearon fueron relevantes y coadyuvaron al logro de la conciliación entre los roles que se desempeñan a pesar de las situaciones que se enfrentaban. Gálvez (2005) asegura que las estrategias de conciliación permiten dar cuenta de situaciones que han logrado ser compatibilizadas a través de mecanismos que coadyuvan en la segmentación por sexo, y que poco contribuyen a la igualdad de oportunidades, además de que resultan ser moderadores de conflicto.

Otro de los hallazgos fue que, a partir de sus vivencias, la profesora se vio en la necesidad de realizar modificaciones en su proyecto de vida profesional, ya que reconoció que este se construye con base en la identificación de su propósito vital, de las potencialidades, valores, intereses personales, académicos, laborales, entre otros. También se requiere de asumir compromisos, así como tener en consideración a la familia, sus necesidades y las propias. Esto se relaciona con la afirmación de Suárez *et al.* (2018) de que la construcción del proyecto de vida es

para darle un sentido a esa misma vida e integrar aspectos vocacionales, laborales, sociales, afectivos, entre otros.

Santana (2009) afirma que el ser humano enfrenta el reto de asumir su construcción de dos formas distintas, siendo la primera de manera precipitada y sin contar con los elementos requeridos de juicio para una pertinente toma de decisiones, y que la segunda es de forma pausada, evaluando las posibilidades que se tienen al alcance, partiendo de las decisiones que se toman acerca de lo que se quiere y se puede realizar, considerando las circunstancias actuales. Mainegra *et al.* (2024) señalan que, al considerar la elaboración del proyecto profesional, se requiere, además de lo anterior, de un análisis de los valores, capacidades, habilidades y competencias que se poseen. Para que pueda construirse un proyecto de vida profesional desde el análisis de las diferentes aristas y con base en las potencialidades e intereses de cada ser humano.

Por lo tanto, los procesos de conciliación requieren de realizar un análisis real de la situación que se vive, distribuir las tareas domésticas, que incluyen el cuidado de las hijas e hijos, así como valorar las redes de apoyo para saber con quiénes se cuenta y su disposición para ayudar en caso de ser necesario. De igual manera, es vital hacer consciente la importancia de emplear estrategias relevantes que permitan armonizar los roles que desempeña la mujer docente trabajadora, puesto que también favorecerá la optimización de los tiempos, realizar las gestiones correspondientes de acuerdo con un orden prioritario de actividades.

Asimismo, se torna relevante fortalecer la dimensión personal de las mujeres docentes para enfrentar las situaciones que la vida misma les presenta y reconocerse como únicas y valiosas, con la capacidad para realizar las actividades de las diferentes áreas en las que se desenvuelven. La red de apoyo con la que se cuenta, que incluye familia, amigos, esposo, también involucra a las autoridades educativas del centro escolar donde labora, las cuales son clave para el logro de la anhelada conciliación.

Conclusiones

Los resultados mostraron que, ante el regreso a las actividades presenciales en el aula, la profesora encontró que el trabajo docente se incrementó considerablemente. Tuvo que atender estudiantes en la modalidad presencial y a distancia, lo que implicó tiempo adicional para el desarrollo de sus actividades laborales, además de la necesidad de realizar adecuaciones a las planeaciones didácticas.

Aunado a lo anterior, ella desempeñaba como rol principal el ser cuidadora de sus hijas y responsable de las labores del hogar, notándose que su esposo fungía como apoyo y ayuda para el cuidado de las niñas después de su jornada de trabajo, lo que ella considera valioso. Sin embargo, también implicó que el tiempo con el que contaba se tuviera que distribuir en los diferentes roles que desempeñaba y, por esta razón, fue necesario buscar la conciliación entre sus diferentes actividades, así, lograr el bienestar y calidad de vida necesarios para lograr la satisfacción, plenitud y felicidad en los distintos ámbitos de su vida.

Es por ello por lo que comenzó a emplear estrategias que le permitieran lograr la tan anhelada armonización de sus roles. Señaló que la primera estrategia fue la organización, misma que considera clave para el logro de las actividades a realizar, también empleó una agenda, el WhatsApp, la comunicación asertiva con su esposo y su familia, al tiempo que el aprender a

reconocer que requería de la ayuda de los integrantes de su familia para el cuidado de sus hijas, para continuar desempeñándose como profesional de la educación en el nivel preescolar.

La docente también empleó una de las técnicas de la comunicación asertiva relacionada con pedir favores y aprendió a solicitar el apoyo de su mamá, sus suegros y sus primas para el cuidado de sus hijas en el horario laboral y en ocasiones fuera del mismo. Su trabajo implicaba que aún fuera del aula atendiera a los padres de familia por llamadas y mensajería instantánea, sobre todo de los estudiantes que habían optado por la modalidad a distancia. Reconoció que tenía que dedicar un tiempo considerable en la preparación de evaluaciones, materiales didácticos, la realización de las planeaciones y situaciones didácticas que requería para su labor docente y este tiempo era prolongado porque tenía que preparar dos tipos de materiales para que fueran acordes a la modalidad en la que se encontraban los estudiantes.

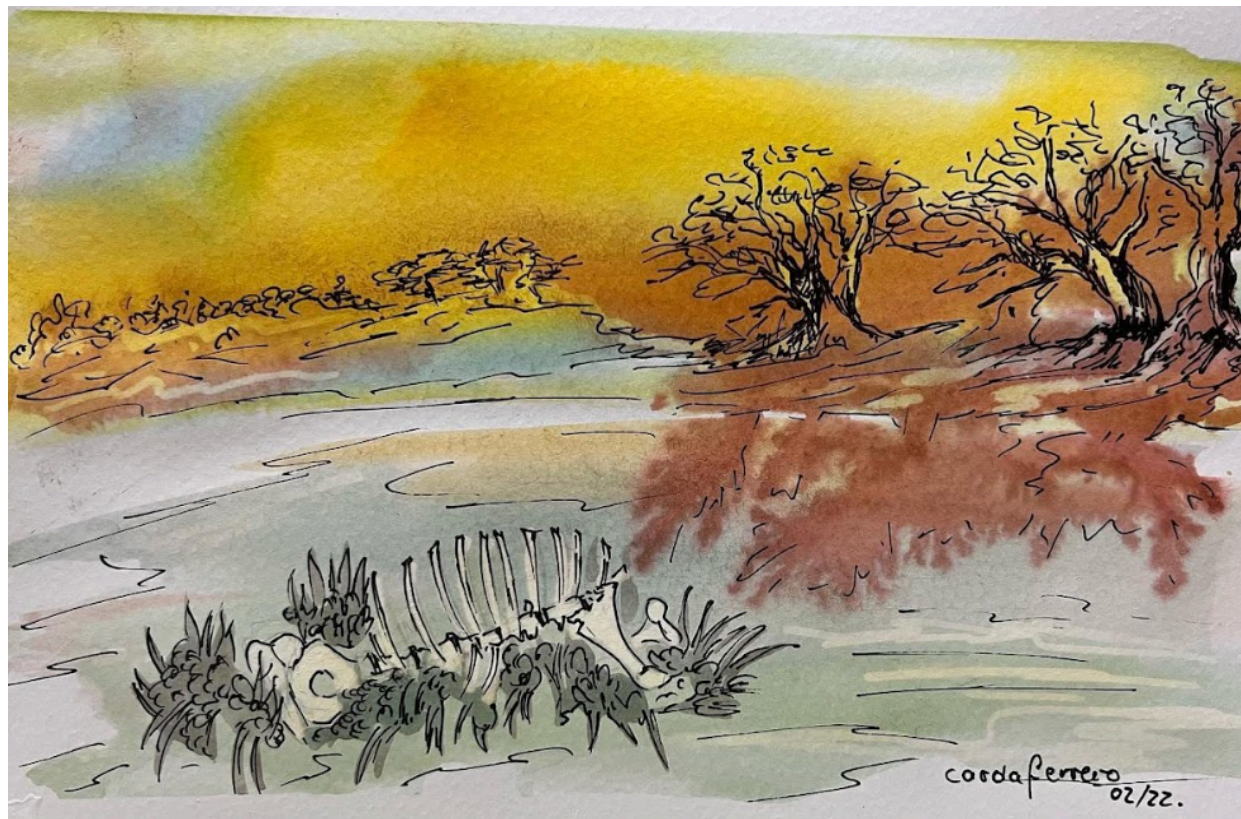
La conciliación que logró también implicó afectaciones en su vida personal, con su esposo y con sus amistades, puesto que, entre el tiempo dedicado a su trabajo y el cuidado de sus hijas, su vida cambió por completo, destinando la mayor cantidad de tiempo a sus hijas y enfocando sus esfuerzos en convertirse en mamá, con todas las actividades que conlleva esta labor. Por lo que el tiempo que compartía con su esposo era exclusivamente para el cuidado de las niñas y las charlas con él giraban en torno a la crianza y educación de estas.

En cuanto a sus amistades, también fue complicado ponerse de acuerdo para continuar con sus reuniones de amigos, ya que, ante las diferentes actividades de sus hijas, eligió destinar el tiempo que emplearía para reunirse con sus amigos en el cuidado de sus hijas, quienes se han convertido en un catalizador y han otorgado una dirección diferente a su vida, haciéndole replantearse su proyecto de vida tanto personal como profesional.

Entre los cambios que ha sufrido su proyecto profesional, se encuentra la decisión de pausar sus estudios doctorales de forma temporal, sin embargo, continúa actualizándose a través de cursos y talleres que le permitan acceder a una promoción en su trabajo y oportunidades laborales adicionales a sus funciones dentro del ámbito de la educación, como lo es la tutoría para docentes de nuevo ingreso al sistema público.

Los hallazgos en este estudio mostraron que la conciliación que la profesora ha logrado en su vida personal, familiar, laboral y profesional se debe a las redes de apoyo con las que cuenta, principalmente en el entorno familiar. A la constante organización, esfuerzo, dedicación, uso de diferentes estrategias y compromiso que manifiesta en cada uno de los roles que desempeña, de manera que, aun cuando ha priorizado el cuidado de sus hijas, reconoce que todas las esferas de su vida son aspectos valiosos en los que debe continuar trabajando para lograr una plena armonización.

Finalmente, se puede mencionar que, aunque este estudio no puede ser generalizado, las experiencias a partir de las cuales ha logrado reflexionar y compartir son evidencia de los efectos que ha traído consigo la conciliación de las actividades que realiza en los diferentes roles que desempeña. Para enfrentar, además, el retorno a las actividades presenciales, lo que también muestra la necesidad de que las instituciones y autoridades educativas reconozcan que la conciliación en la vida de las mujeres docentes es un aspecto que atañe a todos, por lo que es fundamental que centren sus esfuerzos en desarrollar estrategias y políticas que garanticen el bienestar y plenitud de las madres trabajadoras.



El Aduar, anilina y tinta. Carola Ferrero Alonso

Referencias bibliográficas

- Alvarado, M. (2020). Una nueva forma de educar en educación superior. Desafíos para la continuidad. En M. Alvarado, V. Rosario y M. Robles (Coord.), *La pandemia COVID-19 como oportunidad para repensar a educación superior en México. Políticas, prácticas y experiencias* (pp. 15-42). Amaya ediciones. <https://www.cucea.udg.mx/include/publicaciones/coorinv/pdf/dig-educacion-covid.pdf>
- Ayala, M., Pérez M. y Zapata, E. (2023). Trabajo docente, vida cotidiana y cuidados en tiempos de COVID-19 en México. *La Ventana Revista de Estudios de Género*, 57(7), 77-107. <https://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v7n57/1405-9436-laven-7-57-77.pdf>
- Baeza, A. (2017). *La conciliación de la vida laboral, familiar y personal, desde la perspectiva de profesoras de una universidad pública del sureste de México* [Tesis doctoral]. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/47454/26648830.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baeza, A., Robles V. y Pech, S. (2017). La conciliación de la vida laboral, familiar y personal de profesoras de una universidad pública del sureste de México. *Revista Educación y Ciencia*, 6(47), 45-59. http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/413/pdf_44
- Barreto, C. y Álvarez, M. (2013). Mujeres y docencia. Una mirada desde la historia de vida contada por sus protagonistas. *SABER. Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente*, 25(1), 104-110. <https://www.redalyc.org/pdf/4277/427739461012.pdf>
- Betancourth, S., Paz, O. y Obando, M. (2019). Evaluación de un programa de proyecto de vida a través de la controversia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (57), 60-72. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1054/1495>
- Boeta, V. (25 de agosto de 2021). Así será el regreso a clases en Yucatán. *Diario de Yucatán*. <https://www.yucatan.com.mx/merida/2021/8/25/asi-sera-el-regreso-clases-en-yucatan-270039.html>

- Bolívar, A., Domingo, J. y Fernández, M. (2001). *La investigación biográfico-narrativa en educación*. La Muralla, S.A.
- Calleja, J. y González, G. (2018). WhatsApp in Stroke Systems: Current Use and Regulatory Concerns. *Frontiers Neurology*, 9, 388. <https://www.frontiersin.org/journals/neurology/articles/10.3389/fneur.2018.00388/full>
- Carrasco, A. y Barraza, D. (2023). Mujeres y la dirección escolar en Chile: el desafío de conciliar trabajo y familia. *Revista de Estudios Pedagógicos*, XLIX(1), 31-47. <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v49n1/0718-0705-estped-49-01-31.pdf>
- Castro, A. y Díaz, J. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Revista Psicothema*, 14(1), 112-117. <http://www.psicothema.com/pdf/694.pdf>
- Díaz, M. y Sánchez, G. (2017). El trabajo docente desde las percepciones de profesores en formación docente. *Educere. Revista Venezolana de Educación*, 21(69), 427-437. <https://www.redalyc.org/journal/356/35655222015/html/>
- Fiorretti, S., Tejero, G. y Díaz, P. (2002). El género: ¿Un enfoque ausente en la formación docente? *Revista la Aljaba*, VII. <https://www.redalyc.org/pdf/278/27800708.pdf>
- Galhardi de Pujalt, R. (2007). Conciliación entre la vida familiar y la vida laboral. *Revista Latinoamericana de Derecho Social*, (4), 77-93. <https://www.redalyc.org/pdf/4296/429640259004.pdf>
- Gálvez, N. (2005). La conciliación de la vida laboral y familiar como proyecto de calidad de vida desde la igualdad. *Revista Española de Sociología*, (5), 91-110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1369915>
- González, K. (2021). Del aula presencial a la remota y de regreso: La enseñanza en situaciones de pandemia e incertidumbre. *Revista panamericana de pedagogía*, (31), 10-25. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/download/2116/1804/5233>
- Hernández, M. e Ibarra, L. (diciembre de 2017). La conciliación de la vida familiar y laboral. Un estudio comparado entre México y España. *XXXI Congreso ALAS: Las encrucijadas abiertas de América Latina. La sociología en tiempos de cambio*. Montevideo, Uruguay. https://www.easypanners.net/alas2017/opc/tl/0961_maria_del_pilar_hernandez_limonchi.pdf
- Hernández, M. e Ibarra, L. (2019). Conciliación de la vida familiar y laboral. Un reto para México. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 40(86). <https://revistaiztapalapa.izt.uam.mx/index.php/izt/article/view/175/1598>
- Jiménez, A., Bustamante, F. y Flores, M. (2021). Conflicto trabajo-familia, equilibrio y bienestar en mujeres trabajadoras de una empresa de retail,* dependiendo de su rol de proveedor. *Revista Géneros*, 26(25), 77-98. <https://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/121>
- López, E., Ponce, M., Findling, L., Lehner, P., Venturiello, M., Mario, S. y Champalbert, L. (2011). Mujeres en tensión: la difícil tarea de conciliar familia y trabajo. *Revista Población de Buenos Aires*, 8(13), 7-25. <https://www.redalyc.org/pdf/740/74018029001.pdf>
- Mainegra, D., Estrada, N. y Piñera, Y. (2024). La migración: un análisis desde la construcción de proyectos de vida profesional por los estudiantes universitarios. *Mendive. Revista de Educación*, 22(1). <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3658/3158>
- Naranjo, G. y Guzmán, A. (2021). La importancia de la presencialidad. *Boletín Educación en Movimiento*, (1), 9-14. https://www.mejoredu.gob.mx/images/publicaciones/boletin-2/Boletin-01_2_ed_movimiento.pdf
- Nieto, O. (2019). La conciliación de la vida laboral y familiar de los hombres. ¿Cuál es la realidad? *EHQUIDAD. Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (11), 203-237. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2019.0007>
- Prieto, C. y Pérez de Guzmán, S. (2013). Desigualdades laborales de género, disponibilidad temporal y normatividad social. *REIS. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (141), 113-131. <https://www.redalyc.org/pdf/997/99728050005.pdf>
- Rodríguez, Y., Pardo, A. y Castañeda, I. (2022). Estrategia de conciliación vida laboral-familiar como factor de calidad en los servicios estomatológicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(4), 1-17. <http://scielo.sld.cu/pdf/resp/v47n4/1561-3127-rcsp-47-04-e3093.pdf>
- Rubio, J. y Lamo de Espinosa, M. (2015). El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal: una aproximación a través de los jóvenes universitarios. *ICONO 14, Revista de Comunicación y Tecnologías Emergentes*, 13(2), 73-94. <https://www.redalyc.org/pdf/5525/552556568005.pdf>
- Saavedra, S. (2020). *La comunicación asertiva como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales en los docentes de la Unidad Educativa Carlos Palenque de la Ciudad de El Alto* [Tesis de licenciatura]. Universidad Mayor de San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/26903/T-1408.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Saiz, R., Menéndez, S., Agulló, E., Llosa, J., Rodríguez, J. y Lasheras, H. (2020). La conciliación laboral de mujeres trabajadoras. Una aproximación psicosocial. En E. Agulló, J. Llosa, S. Menéndez, E. Rúa y L. Ventosa (Coords.), *Mujeres e inclusión social. Investigación y estrategias de innovación y transformación social*. Comisión de estudios y análisis de EAPN Asturias.
- Salinas, N. y Abreu, J. (2021). El regreso a la presencialidad en la educación superior. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 16(2), 1-15. [http://www.spentamexico.org/v16-n2/A13.16\(2\)1-15.pdf](http://www.spentamexico.org/v16-n2/A13.16(2)1-15.pdf)
- Santana, L. (2009). *Orientación educativa e intervención psicopedagógica. Cambian los tiempos, cambian las responsabilidades profesionales*. Pirámide.
- Sarasa, M. (2012). La narrativa biográfica como vehículo para explorar las trazas de la buena enseñanza. *Revista de Educación*, 3(4), 167-182. https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/94
- Suárez, A., Alarcón, Y. y Reyes, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 505-513. <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207012/55963207012.pdf>
- Torres, N., Pacheco, F. y Salazar, A. (2023). Conciliación trabajo-familia: las académicas y la construcción social del género. *Millcayac Revista Digital de Ciencias Sociales*, X(18). <https://revistas.uncu.edu.ar/ojs3/index.php/millca-digital/article/view/6276>