

Escuela de Posgrado

MAESTRÍA EN RECURSOS HUMANOS Y GESTIÓN  
ORGANIZACIONAL

Trabajo de Investigación

**Felicidad: factores determinantes en mujeres  
profesionales con hijos en Lima Metropolitana, 2023.  
Estudio de casos de cinco mujeres**

Raquel Abigail Perez Hernandez

Para optar el Grado Académico de  
Maestro en Recursos Humanos y Gestión Organizacional

Lima, 2024

Repositorio Institucional Continental  
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

**INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD**  
**DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

A : Mg. JAIME SOBRADOS TAPIA  
Director Académico de la Escuela de Posgrado  
DE : **Mg. Angela Elsa Reyes Linares**  
Asesor del Trabajo de Investigación  
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de Trabajo de Investigación  
FECHA : **17 de mayo del 2024**

---

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado Asesor del Trabajo de Investigación titulado " **FELICIDAD: FACTORES DETERMINANTES EN MUJERES PROFESIONALES CON HIJOS EN LIMA METROPOLITANA, 2023. ESTUDIO DE CASOS DE CINCO MUJERES**", perteneciente a Bach. Raquel Abigail Pérez Hernández, de la **MAESTRÍA EN RECURSOS HUMANOS Y GESTIÓN ORGANIZACIONAL**; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 16 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

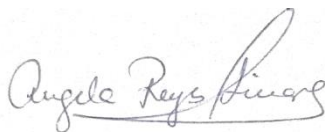
- Filtro de exclusión de bibliografía SI  NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Nº de palabras excluidas: **XX**) SI  NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI  NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



---

Mg. Angela Elsa Reyes Linares  
DNI. N° 40170331

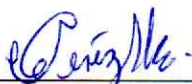
## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, PEREZ HERNANDEZ RAQUEL ABIGAIL, identificada con Documento Nacional de Identidad N° 46813713, egresada de la MAESTRÍA EN RECURSOS HUMANOS Y GESTIÓN ORGANIZACIONAL de la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El Trabajo de Investigación titulado "FELICIDAD: FACTORES DETERMINANTES EN MUJERES PROFESIONALES CON HIJOS EN LIMA METROPOLITANA, 2023. ESTUDIO DE CASOS DE CINCO MUJERES", es de mi autoría, el mismo que presento para optar el Grado Académico de MAESTRO EN RECURSOS HUMANOS Y GESTIÓN ORGANIZACIONAL.
2. El Trabajo de Investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. El Trabajo de Investigación es original e inédito, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

Lima, 04 de Agosto de 2023.



PEREZ HERNANDEZ RAQUEL ABIGAIL

DNI. N° 46813713



Huella

### Arequipa

Av. Los Incas S/N,  
José Luis Bustamante y Rivero  
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara  
(054) 412 030

### Huancayo

Av. San Carlos 1980  
(064) 481 430

### Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo  
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,  
carretera San Jerónimo - Saylla  
(084) 480 070

### Lima

Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos  
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores  
(01) 213 2760

# “La felicidad en las mujeres profesionales con hijos en Lima Metropolitana en el año 2023”

## INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Continental	Trabajo del estudiante	2%
2	hdl.handle.net	Fuente de Internet	2%
3	repositorio.continental.edu.pe	Fuente de Internet	1%
4	tesis.pucp.edu.pe	Fuente de Internet	1%
5	repositorio.udec.cl	Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.uca.edu.ar	Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe	Fuente de Internet	<1%
8	ciencialatina.org	Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.umch.edu.pe	Fuente de Internet	<1%

<1 %

10

Submitted to UTEC Universidad de Ingeniería & Tecnología

Trabajo del estudiante

<1 %

11

repositorio.unife.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

12

observatorio.campus-virtual.org

Fuente de Internet

<1 %

13

libcat.arlingtonva.us

Fuente de Internet

<1 %

14

repositorio.uigv.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

15

pirhua.udep.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

16

renati.sunedu.gob.pe

Fuente de Internet

<1 %

17

www.analitica.com

Fuente de Internet

<1 %

18

www.apfsasturias.org

Fuente de Internet

<1 %

19

www.frontiersin.org

Fuente de Internet

<1 %

20	Submitted to Colorado State University, Global Campus Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
23	<a href="http://journals.sagepub.com">journals.sagepub.com</a> Fuente de Internet	<1 %
24	<a href="http://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
25	<a href="http://prezi.com">prezi.com</a> Fuente de Internet	<1 %
26	<a href="http://upc.aws.openrepository.com">upc.aws.openrepository.com</a> Fuente de Internet	<1 %
27	<a href="http://www.emis.com">www.emis.com</a> Fuente de Internet	<1 %
28	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
30	Gina María Pipoli de Azambuja, Gustavo Adolfo Rodriguez Peña, Enver Gerald	<1 %

Tarazona Vargas. "The impact of customer engagement on customer happiness", Journal of Consumer Behaviour, 2023

Publicación

31

[repositorio.ucc.edu.ni](https://repositorio.ucc.edu.ni)

Fuente de Internet

<1 %

32

[repositorio.ulp.edu.pe](https://repositorio.ulp.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

33

[www.mibolsillo.com](http://www.mibolsillo.com)

Fuente de Internet

<1 %

34

"3. Speakers Abstracts", Journal of Perinatal Medicine, 2011

Publicación

<1 %

35

Del Carpio Morante, Fiorella Alesandra | Quijandria Esquen, Victor Hugo | Monzon Roque, Joseff Luis | Vargas Suarez, Jose Raul. "Componentes del bienestar subjetivo de los peruanos emigrantes a los Estados Unidos.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020

Publicación

<1 %

36

[dspace.ucuenca.edu.ec](https://dspace.ucuenca.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

37

[dspace.ueb.edu.ec](https://dspace.ueb.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %



38	<a href="http://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
39	<a href="http://repositorio.ulasalle.edu.pe">repositorio.ulasalle.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
40	<a href="http://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
41	<a href="http://repositorio.unsch.edu.pe">repositorio.unsch.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
42	<a href="http://repositorio.upt.edu.pe">repositorio.upt.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
43	<a href="http://revistes.ub.edu">revistes.ub.edu</a> Fuente de Internet	<1 %
44	<a href="http://www.grafiati.com">www.grafiati.com</a> Fuente de Internet	<1 %
45	Michela Cortini, Anna Colleluori, Roberta Marzini, Teresa Di Fiore, Stefania Fantinelli. "Creativity between individual insight and group support. An explorative study in the Italian fashion industry / La creatividad entre la introspección individual y el apoyo grupal. Un estudio exploratorio de la industria de la moda italiana", Estudios de Psicología, 2019 Publicación	<1 %
46	<a href="http://estudiantes.medicinatv.com">estudiantes.medicinatv.com</a> Fuente de Internet	<1 %

47	<a href="http://fundacionmenteclara.org.ar">fundacionmenteclara.org.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
48	<a href="http://www11.urbe.edu">www11.urbe.edu</a> Fuente de Internet	<1 %
49	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	<1 %
50	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
51	<a href="http://e-archivo.uc3m.es">e-archivo.uc3m.es</a> Fuente de Internet	<1 %
52	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
53	<a href="http://mejorconsalud.com">mejorconsalud.com</a> Fuente de Internet	<1 %
54	<a href="http://repositorio.urp.edu.pe">repositorio.urp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
55	<a href="http://repository.pip-semarang.ac.id">repository.pip-semarang.ac.id</a> Fuente de Internet	<1 %
56	<a href="http://tesis.ucsm.edu.pe">tesis.ucsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
57	<a href="http://www.archimadrid.net">www.archimadrid.net</a> Fuente de Internet	<1 %
58	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a>	

Fuente de Internet

<1 %

59

[www.eusko-ikaskuntza.org](http://www.eusko-ikaskuntza.org)

Fuente de Internet

<1 %

60

[www.scielo.org.mx](http://www.scielo.org.mx)

Fuente de Internet

<1 %

61

Baldeón Ñaupari, Milagros del Pilar | Bustamante Hidalgo, Sophia Carola | Seijas García, Luis Arturo | Mogollón Vilca et al. "Felicidad y satisfacción subjetiva en los colaboradores de una empresa de telecomunicaciones", Pontificia Universidad Católica del Perú (Peru), 2024

Publicación

<1 %

62

[es.redtram.com](http://es.redtram.com)

Fuente de Internet

<1 %

63

[garuda.ristekbrin.go.id](http://garuda.ristekbrin.go.id)

Fuente de Internet

<1 %

64

[jisar.org](http://jisar.org)

Fuente de Internet

<1 %

65

[repositorio.uncp.edu.pe](http://repositorio.uncp.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

66

[repositorio.unsaac.edu.pe](http://repositorio.unsaac.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

67

[repositorio.uss.edu.pe](http://repositorio.uss.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

68

[www.biozona.org](http://www.biozona.org)

Fuente de Internet

<1 %

69

[www.glamourosas.com](http://www.glamourosas.com)

Fuente de Internet

<1 %

70

[www.medwave.cl](http://www.medwave.cl)

Fuente de Internet

<1 %

71

[www.peacelink.it](http://www.peacelink.it)

Fuente de Internet

<1 %

72

[cieg.unam.mx](http://cieg.unam.mx)

Fuente de Internet

<1 %

73

[idoc.tips](http://idoc.tips)

Fuente de Internet

<1 %

74

[interamerica.org](http://interamerica.org)

Fuente de Internet

<1 %

75

[lavozhispanact.com](http://lavozhispanact.com)

Fuente de Internet

<1 %

76

[repositorio.pucp.edu.pe](http://repositorio.pucp.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

77

[repositorio.ucss.edu.pe](http://repositorio.ucss.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

78

[repositorio.unal.edu.co](http://repositorio.unal.edu.co)

Fuente de Internet

<1 %

79	<a href="https://repositorio.usmp.edu.pe">repositorio.usmp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
80	<a href="https://repositorio.utp.edu.pe">repositorio.utp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
81	<a href="https://reunir.unir.net">reunir.unir.net</a> Fuente de Internet	<1 %
82	<a href="https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co">revistasdigitales.uniboyaca.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
83	<a href="https://ru.dgb.unam.mx">ru.dgb.unam.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
84	<a href="https://unifertes.com">unifertes.com</a> Fuente de Internet	<1 %
85	<a href="https://www.badenoche.com">www.badenoche.com</a> Fuente de Internet	<1 %
86	<a href="https://www.conapo.gob.mx">www.conapo.gob.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
87	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
88	Centeno Kormendy, Estefania   Diaz Gutierrez, Shirley Vanessa   Rondon Soto, Luz Marina   Velasquez Cahuas, Cesar Oswaldo. "Felicidad en los Colaboradores de una Empresa del Sector Logistico.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020	<1 %

Excluir citas      Apagado

Excluir bibliografía      Apagado

Excluir coincidencias      Apagado

**Asesor**

Mg. Angela Elsa Reyes Linares

### **Dedicatoria**

A Mateo, porque aprendo mucho de él y fue mi inspiración para esta investigación.

A mi madre, Alicia, que es mi guía y mi maestra de vida.



### **Agradecimiento**

A la Universidad Continental y a los coordinadores de la Maestría de Recursos Humanos y Gestión Organizacional.

## Índice

Asesor .....	ii
Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento .....	iv
Índice de Tablas .....	vii
Resumen .....	viii
Abstract .....	ix
Introducción .....	x
Capítulo I Planteamiento del Estudio .....	12
1.1. Planteamiento y formulación del problema.....	12
1.1.1. Planteamiento del problema .....	12
1.1.2. Formulación del problema .....	15
A. Problema General .....	15
B. Problemas Específicos .....	15
1.2. Determinación de objetivos .....	15
1.2.1. Objetivo general.....	15
1.2.2. Objetivos específicos .....	15
1.3. Justificación e importancia del estudio .....	16
1.4. Limitaciones de la presente investigación .....	16
Capítulo II Marco Teórico .....	17
1.1. Antecedentes de la investigación .....	17
2.1.1. Internacionales .....	17
2.1.2. Nacionales .....	18
1.2. Bases teóricas .....	20
1.2.1. ¿Qué es la felicidad? .....	20
1.2.2. Factores que influyen en la felicidad de los peruanos .....	23
1.2.3. Factores que influyen en la felicidad en las mujeres .....	26
1.2.4. Felicidad en mujeres profesionales con hijos .....	28
Capítulo III Metodología del Estudio.....	32
3.1. Método y tipo de la investigación.....	32
3.1.1. Método.....	32
3.1.2. Tipo.....	32
3.2. Diseño de la investigación .....	32

3.3. Población y casos.....	32
3.3.1. Población.....	32
3.3.2. Casos.....	32
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
3.5. Técnicas de análisis de datos.....	34
Capítulo IV Resultados y Discusión.....	35
4.1. Resultados y análisis.....	35
4.1.1. Entrevistas a mujeres laboralmente activas y no activas.....	36
4.2.2. Resumen de las entrevistas por caso.....	42
4.2.3. Resumen de las entrevistas por factor.....	47
4.2. Discusión de resultados.....	48
Conclusiones.....	57
Recomendaciones.....	63
Referencias Bibliográficas.....	64
Anexos.....	68
Anexo A: Ficha de datos.....	68
Anexos B: Guía de entrevista para madres profesionales.....	69
Anexo C: Fichas de validación de expertos.....	72
Anexo D: Matriz Operacionalización de Variables.....	73
Anexo E: Matriz de Consistencia.....	74
Anexo F: Reporte de Validación de Instrumento de Investigación.....	75

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b>	Reportes sobre la felicidad a nivel mundial.....	25
<b>Tabla 2</b>	Estudios sobre la felicidad en el Perú .....	25
<b>Tabla 3</b>	Participantes .....	33
<b>Tabla 4</b>	Entrevistas a mujeres laboralmente activas y no activas .....	36
<b>Tabla 5</b>	Resumen de entrevistas por factor .....	48
<b>Tabla 6</b>	Categorías y subcategorías .....	53

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo describir los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos de Lima Metropolitana, 2023. Para dicho fin, se realizó una investigación descriptiva del tipo cualitativa y un diseño de estudio de casos, lo cual permitió analizar el caso de cinco mujeres mediante entrevistas semiestructuradas que se adaptaron a cada entrevistada para que tengan libertad de expresarse. Mediante los resultados de la presente investigación se concluyó que los factores determinantes de la felicidad de la mujer son la disposición del tiempo para el cuidado de sus hijos y para la vida personal, apoyo en el cuidado de los hijos, la salud física, mental, emocional y espiritual y el equilibrio financiero que le permite a las madres tener independencia económica dedicándose a labores que les satisfagan realmente, así como vivir en la vivienda que les transmita tranquilidad.

Con esta investigación no se busca tener recetas mágicas para la felicidad, sin embargo, es una gran herramienta para las organizaciones, empresas, instituciones de salud, familias y mujeres en general que buscan contribuir en la felicidad de las madres profesionales y disminuir los casos de depresión en el Perú.

**Palabras claves:** *Felicidad, mujeres, profesionales, salud, tiempo, financiero*

## **Abstract**

The objective of this research was to describe the determining factors of happiness in professional women with children in Metropolitan Lima, 2023. For this purpose, a qualitative descriptive research and a case study design were carried out, which allowed the case to be analyzed. . of five women through semi-structured interviews that were adapted to each interviewee so that they have freedom to express themselves. Through the results of this research, it is concluded that the determining factors of women's happiness are the availability of time to care for their children and for their personal life, support in caring for their children, physical and mental health, emotional and spiritual and the financial balance that allows mothers to have economic independence by dedicating themselves to work that truly satisfies them, as well as living in a home that gives them peace of mind.

This research does not seek to have magic recipes for happiness, however, it is a great tool for organizations, companies, health institutions, families and women in general that seek to contribute to the happiness of professional mothers and reduce cases of depression in Peru.

**Keywords:** *Happiness, women, professionals, health, time, financial.*

## Introducción

El Perú ocupa el puesto 75 en el ranking de los países más felices del mundo y es uno de los países menos felices de Latinoamérica de acuerdo con el Reporte de Felicidad 2023 emitido por la ONU. Esta situación es un caso alarmante porque se refleja en los índices de depresión, que es la principal causa de suicidio en el Perú (Ministerio de Salud, 2023). Asimismo, a nivel mundial, la mujer presenta aproximadamente el doble de riesgo que el hombre de presentar depresión y a nivel nacional hasta el triple de riesgo, debido principalmente a la presión social y cultural en el que las madres tienen “doble presencia”, porque gestionan responsabilidades del hogar en el trabajo y responsabilidad laborales en la casa (Organización Mundial de Salud, 2023) (Marisela Rocío Soria Trujano S. M., 2023) (Ministerio de Salud, 2023),. Si bien la presencia varonil está aumentando por los movimientos feministas y las leyes por igualdad de género, cuando tienen hijos la diferencia de género prevalece, dado que la responsabilidad física y psicológica está enfocada en la mujer, llegando al punto en el que 6 de cada 10 mujeres profesionales renuncian a su trayectoria profesional para dedicarse a sus hijos. Este escenario evidencia y hace necesaria la investigación sobre los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos en Lima Metropolitana, 2023.

Mediante esta investigación y su diseño de estudio de casos, se pretende comprender, desde la perspectiva de cada madre, los factores determinantes de su felicidad como mujeres, madres y profesionales, independientemente si se encuentran laborando actualmente.

Esta investigación tomó cinco casos de madres profesionales que nos permitió conocer de forma profunda los factores determinantes de su felicidad, lo cual servirá como herramienta para (1) el área de Recursos Humanos de las organizaciones y sus estrategias de retención del talento femenino, (2) las

instituciones de salud y sus campañas de salud mental y (3) las mujeres y la incorporación de esos factores a su vida para que sean felices.

Esta investigación se ha estructurado en los siguientes cinco capítulos: El Capítulo I, Planteamiento del problema, en el que se explica el problema identificado y los objetivos de investigación; el Capítulo II, Marco teórico, en el que se incluye la literatura previa, antecedentes y definiciones relativas a la felicidad en mujeres; el Capítulo III, Metodología del estudio, incluye el procedimiento realizado en la investigación; y el Capítulo IV, Resultados, que muestra lo encontrado en esta investigación, lo que permitió realizar las conclusiones en respuesta a los objetivos planteados.



## **Capítulo I**

### **Planteamiento del Estudio**

#### **1.1. Planteamiento y formulación del problema**

##### **1.1.1. Planteamiento del problema**

La felicidad es un término complejo de definir y su concepto se ha ido formulando a través de la historia en base a dos corrientes filosóficas: eudaimonía, que sostiene que la felicidad se alcanza mediante el ejercicio de la virtud y la espiritualidad, y el hedonismo, que indica que la felicidad es el placer de satisfacer las necesidades y evitar el dolor (Becerra Fernández, 2019).

Desde la perspectiva común, la felicidad caracteriza a las personas que experimentan emociones positivas como, por ejemplo, placer, tranquilidad, gratificación y sentido en su vida (Posada, 2017).

De acuerdo con el estudio científico más largo de la historia sobre la felicidad, realizado durante 80 años por la Universidad de Harvard, la salud, el éxito profesional y el dinero influyen en nuestra felicidad, sin embargo, el ingrediente principal para la felicidad y la salud son las relaciones personales como los de la familia (Waldinger & Shulz, 2023). Por lo tanto, la felicidad en el trabajo es importante pero no suficiente para predecir la felicidad de la vida (Sanín Posada, 2017).

Por otro lado, considerando que la depresión es el extremo opuesto de la felicidad (McGreal & Joseph, 1993) y tomando de referencia los índices de depresión en el Perú, en el año 2022, el 75% de las atenciones de depresión fueron a mujeres (Ministerio de Salud, 2023)

y a nivel mundial, la mujer presenta aproximadamente el doble de riesgo que el hombre de presentar depresión (Organización Mundial de Salud, 2023), por lo tanto, las mujeres son más propensas a ser infelices, especialmente, las mujeres con doble jornada laboral (trabajo y familia), dado que desempeñan papeles como el de madre, esposa, ama de casa y trabajadora. Asimismo, aplican la “doble presencia”, lo que significa que, las mujeres en el horario laboral deben gestionar también sus responsabilidades del hogar, y en la casa, gestionar sus obligaciones laborales (Marisela Rocío Soria Trujano S. M., 2023), agregando a ello, tienen sentimientos de culpa hacia su familia e hijos cuando laboran (Guevara Delgado, 2021), lo cual no aporta a su felicidad.

Por consiguiente, muchas mujeres eligen dejar de trabajar para quedarse en casa a cuidar de sus hijos (Navicelli, 2018), en efecto, 6 de cada 10 mujeres renuncian a su trayectoria profesional al convertirse en madres, ya sea reduciendo su jornada, pidiendo licencias o abandonando el mercado laboral (Asociación Yo no Renuncio, 2020). Pueden ser varias las situaciones personales por las que cada mujer renuncia a su trayectoria profesional, incluso, pudieron tomar esa decisión porque acompañar a los hijos en su crecimiento les generaba mayor felicidad en ese momento, sin embargo, muchas mujeres se arrepienten de esa decisión por haber perdido su libertad e independencia económica y haber dejado sus metas profesionales a un lado (Ortega, 2018).

Asimismo, cuando las mujeres se dedican 100% a la maternidad, pueden llegar al colapso de su salud mental, por estar todo el tiempo sola en casa, enfrentando berrinches, llantos y responsabilidades del hogar, además de alejarse de círculos sociales y laborales y no sentir el reconocimiento por su trabajo. El ámbito laboral no solo brinda dinero, brinda también herramientas para enfrentar las relaciones y desarrollar habilidades (Navicelli, 2018).

Por lo tanto, dejar la carrera profesional para dedicarse a la maternidad no genera felicidad a mediano plazo porque la principal meta personal para la mujer profesional actual no es convertirse en madre (Aguíño Alvarado & Buñay Guananga, 2018).

Ante esta situación, muchas organizaciones en el Perú están marcando la tendencia a investigar sobre la felicidad por un propósito trascendental sin limitarse al aspecto productivo (Arellano, USIL, Perú 2021, EY, 2019). Asimismo, cada vez más compañías buscan que las madres profesionales sean felices en su vida laboral y personal, manteniendo programas de reinserción laboral (García Solcá, 2020), por ejemplo, *Kimberly – Clark*, han lanzado el programa “*Working Mom´s*” (Mamás Trabajadoras, en español) para que las madres, que hicieron una pausa en su carrera profesional para estar al cuidado de los hijos, realicen su reinserción laboral a través de horarios flexibles (Abuid, 2022). De la misma manera, se ha creado organizaciones sin fines de lucro como la Asociación Yo No Renuncio, que busca asesorar a las mujeres para que no renuncien a ser madres ni a su profesión, y también busca afiliarse con empresas para brindarles más oportunidades laborales (Asociación Yo no Renuncio, 2020).

Estos movimientos y programas son de gran utilidad y ayuda a la felicidad de las madres profesionales. Sin embargo, ¿la flexibilidad y la reinserción laboral son factores determinantes de la felicidad en las mujeres profesionales con hijos?

Actualmente, en un entorno el que muchas mujeres ocupan puestos de trabajo con mayores niveles de responsabilidad y crecimiento en carreras de liderazgo (Cornejo, 2021), es de suma importancia conocer los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos en Lima, que es la ciudad con mayores casos de depresión, para que, en base a ello, las empresas y organizaciones realicen un plan de acción con el objetivo de mantener más mujeres

profesionales felices en el Perú y en efecto, disminuir los casos de depresión y los suicidios a nivel nacional.

### 1.1.2. Formulación del problema

#### A. Problema General

¿Cuáles son los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos en Lima Metropolitana, 2023?

#### B. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos laboralmente activas en Lima Metropolitana, 2023?
- ¿Cuáles son los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos laboralmente no activas en Lima Metropolitana, 2023?
- ¿Cuáles son los factores clave que comparten las mujeres profesionales que son felices y tienen hijos en Lima Metropolitana, 2023?

## 1.2. Determinación de objetivos

### 1.2.1. Objetivo general

Describir los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos en Lima Metropolitana, 2023.

### 1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos laboralmente **activas** en Lima Metropolitana, 2023.
- Identificar los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos laboralmente **no activas** en Lima Metropolitana, 2023.

- Conocer los factores clave que comparten las mujeres profesionales que son felices y tienen hijos en Lima, 2023.

### **1.3. Justificación e importancia del estudio**

El presente trabajo de investigación es un gran aporte para las organizaciones que están enfocadas en el desarrollo humano; y para que las instituciones de salud realicen un plan de acción que incentive la felicidad en las mujeres profesionales con hijos, con el objetivo de disminuir los casos de depresión en el país.

Asimismo, las empresas o instituciones que requieran mayor fuerza laboral femenina en su institución puedan crear herramientas y beneficios basados en los resultados de esta investigación.

Además, esta investigación aportará valor en las mujeres profesionales con hijos que buscan ser felices, pues les mostrará los factores en los cuales tienen que trabajar sobre sí mismas para ser felices.

Finalmente, los resultados de esta investigación servirán como referencia para futuros trabajos de tipo cuantitativo.

### **1.4. Limitaciones de la presente investigación**

Las limitaciones de la investigación fueron:

- (1) Cantidad de casos limitada: Debido al poco tiempo con el que cuentan las madres profesionales entrevistadas. Fue más difícil concretar una entrevista con las madres que no laboran por el hecho que se dedican a sus hijos todo el tiempo, en comparación a las madres que laboran, pues tienen sus horarios mejor distribuidos al conocer su tiempo disponible.
- (2) El tiempo limitado de esta investigación para realizar una mayor cantidad de entrevistas.

## **Capítulo II**

### **Marco Teórico**

#### **1.1. Antecedentes de la investigación**

##### **2.1.1. Internacionales**

- Su Jin Kim y Myung-Haeng Hur (2019) realizaron una investigación en Corea respecto a los factores que influyen en la felicidad de las mujeres de mediana edad teniendo como objetivo principal construir un modelo conceptual para la felicidad basado en la jerarquía de necesidades de Maslow el cual consta de las variables exógenas: estado de salud, dificultades financieras y apoyo social; y las variables endógenas: autoestima, pensamiento positivo y felicidad. El tipo de investigación es cuantitativa y se realizó por medio de “*The Oxford Happiness Questionnaire*”. La población son las mujeres de mediana edad en Korea y la muestra es de 442 mujeres de 40 a 65 años. En las conclusiones se afirma que los factores básicos para la felicidad de las mujeres de mediana edad son el estado de salud, las dificultades financieras y el apoyo social.
  
- Rivas Valdebenito (2021) realizó una investigación en relación con la felicidad en Chile, teniendo como objetivo conocer los indicadores personales que afecten la felicidad de los habitantes de las comunas de dicho país. El tipo de investigación es cuantitativa y se usó como instrumento un análisis econométrico mediante encuestas a 670 personas. En esta investigación se concluyó que las variables que influyen en la felicidad son la edad, el estado civil y el nivel de ingreso, mientras que el género y el nivel de educación no son significativos.

- Allahverdipour H, Karimzadeh Z, Alizadeh N, Asghari Jafarabadi M, Javadivala Z. (2021) realizaron una investigación en relación con el bienestar psicológico y felicidad en mujeres de mediana edad en Irán, teniendo como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico y felicidad entre las mujeres de mediana edad en la ciudad de Tabriz, Irán. El tipo de investigación es cuantitativa y se usó como instrumento la entrevista y encuestas a 300 mujeres de 40 a 60 años. En esta investigación se concluyó que los índices más bajos de felicidad lo tuvieron mujeres con bajo nivel educativo, con ingresos familiares insuficientes y con enfermedades cardiovasculares e hipertensión y los niveles más altos de la felicidad lo tuvieron mujeres casadas y con actividad física regular.

### **2.1.2. Nacionales**

- Becerra Fernández (2019) realizó una investigación en el Perú relacionada a la revisión teórica de la felicidad teniendo como objetivo analizar las tendencias de los diferentes conceptos de la felicidad a lo largo del tiempo. El tipo de investigación es teórica conceptual a través de la lectura y sistematización de la información tales como revistas, reportes de investigación, bases de datos, entre otros, teniendo como resultado que la felicidad es un término complejo de definir y su concepto se ha ido formulando a través de la historia en base a dos corrientes filosóficas: eudaimonía, que sostiene que la felicidad se alcanza mediante el ejercicio de la virtud y la espiritualidad, y el hedonismo, que indica que la felicidad es el placer de satisfacer las necesidades y evitar el dolor.
- Martínez Poggi y Mendoza Auris (2018) realizaron una investigación en Lima relacionada con la felicidad en los *millennials*, teniendo como objetivo identificar el nivel de felicidad de los *millennials* de Lima metropolitana. El tipo de investigación

es cuantitativo mediante encuestas a 385 personas en el rango de edad de 20 a 34 años, teniendo como resultado que los factores que incrementan la felicidad en los *millennials* son: (a) salud, deporte y cultura, (b) Empleo, (c) Turismo y (d) Medio ambiente.

- Begazo Gutiérrez, Enciso Santos, & Villagomez Llerena (2019) realizaron una investigación en Lima relacionada a la felicidad en las mujeres, teniendo como objetivo conocer el nivel de la felicidad de acuerdo con las dimensiones de la Escala de la Felicidad de Lima y establecer un plan de acción que mejore los niveles de felicidad. El tipo de investigación es descriptivo no experimental transaccional y enfoque cuantitativo. La muestra es de 385 mujeres y en los resultados se consideran las dimensiones: sentido de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. En los resultados obtenidos el nivel de felicidad de las mujeres de Lima es de una felicidad media (el resultado fue de 96 a 110 puntos en un rango de 135 puntos, de acuerdo con el puntaje de cada dimensión), en el cual influye el nivel de ingresos, nivel educativo y la situación laboral en la que se encuentre y no influye el tener hijos o la cantidad de hijos de las mujeres.
  
- Arias Guzmán, Borja Rosales, Bueno Saavedra, & Cisneros Gómez (2019) realizaron una investigación relacionada al éxito en la mujer ejecutiva. El objetivo principal es conocer los factores que influyen en el éxito de la carrera de la mujer ejecutiva. El tipo de investigación es cualitativa, la población fue un grupo de mujeres ejecutivas, desde supervisoras (rango bajo) hasta directoras (rango alto), en Lima en el 2019, y la muestra seleccionada fue de 246 ejecutivas dependientes y mayores de 25 años. Entre las conclusiones de la investigación se demuestra que la postergación de la maternidad no influye en el sueldo de las ejecutivas; que no se cuenta con evidencia para



confirmar la influencia de esta postergación en la satisfacción de la carrera; que el número de hijos no influye en el sueldo ni la satisfacción de la carrera.

- Jáuregui & Olivos (2018) realizaron una investigación relacionada a los desafíos que enfrenta la mujer peruana profesional en su carrera laboral teniendo como objetivo conocer la percepción de dichas mujeres aplicada en su desarrollo profesional en sus organizaciones. El tipo de investigación fue cualitativo descriptivo por medio de entrevistas a 11 madres y 13 padres profesionales entrevistados previamente por la prensa por ser conocidos por su éxito profesional en posiciones de liderazgo en grandes corporaciones. Se concluyó que el desafío principal para las mujeres ejecutivas es la responsabilidad familiar influenciada por la cultura peruana en la que a la mujer aún se le asigna un papel importante en la crianza de los hijos y en la responsabilidad de la atención familiar.

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. ¿Qué es la felicidad?**

Existen múltiples definiciones de la felicidad, así como teorías que tratan de explicarla, y múltiples clasificaciones de estos enfoques teóricos. Estas definiciones se han ido formulando en base a las siguientes corrientes filosóficas:

- (i) La eudaimonía de Aristóteles:  
Según Aristóteles, la felicidad es el fin de nuestra existencia y se puede alcanzar mediante la virtud y espiritualidad no mediante la satisfacción de los deseos (Becerra Fernández, 2019). Si fuese así, el enfermo pensaría que la felicidad está en la salud, el pobre pensaría que la felicidad está en la riqueza y para el ignorante, que la felicidad está en el conocimiento.

Para Aristóteles, la felicidad es estar bien con nosotros mismos y para ello la persona debe adquirir varias virtudes las cuales tienen en común “el justo medio”. Por ejemplo, ser valiente es buscar un justo medio entre la cobardía y temeridad; coraje es la virtud entre la cobardía y la imprudencia; templanza es el punto medio entre el exceso de indulgencia y la insensibilidad. (Camps, 2019).

Asimismo, Platón, discípulo de Sócrates, indica que la felicidad no proviene de los placeres sensibles y fugaces, sino de la serenidad y estabilidad que se genera con la práctica de la virtud (Gómez Santibáñez, 2017).

Un concepto relacionado indica que la felicidad se encuentra en la capacidad de disfrutar de menos, no de buscar más (Arellano, USIL, Perú 2021, EY, 2019).

(ii) El hedonismo de Arístipo:

La felicidad es la satisfacción de nuestras necesidades, el placer y la evitación del dolor (Becerra Fernández, 2019). Lo cual podría aplicar para las personas sin recursos básicos de sobrevivencia, en el que la felicidad está directamente relacionada al consumo de comida, ropa, vivienda, entre otros conceptos explicados en la famosa pirámide de Maslow. Pero se debe tener en cuenta que, un consumo demasiado alto de alimentos genera diabetes, obesidad, así como demasiada vestimenta generada por el exagerado uso de la moda, puede afectar a la sociedad y al medio ambiente por el desperdicio generado. Por lo tanto, si bien el consumo aumenta el sentido de bienestar en las personas, desde el momento en el que las personas se sienten satisfechas, el consumo excesivo afecta de forma negativa al bienestar y, en efecto, a la felicidad. (Arellano, USIL, Perú 2021, EY, 2019).

Sin embargo, como estamos inmersos en el sistema capitalista, hay una tendencia en las personas de no encontrar la felicidad en centros espirituales o filosóficos, sino en los centros comerciales, llevándonos a una época marcada por el narcisismo y al culto a la propia imagen que es una moda cultural producto de una crisis identitaria forzada por la clase dominante del capitalismo que desarrolla una propuesta moral para clases trabajadoras que venden su fuerza de trabajo, concepto hoy reemplazado por “Recursos Humanos” (Olleros, 2007).

Sin embargo, para Immanuel Kant, la felicidad no está relacionada al deseo, alegría, ni al pensamiento moral; la felicidad es un deber, impulsado por el razonamiento, que es el criterio máximo para actuar, dado que las personas no pueden actuar de forma moral desde los sentimientos porque éstos son involuntarios, tiene que ser desde la razón (Olleros, 2007).

Posteriormente, se han complementado con aportes como el de Richard Layard (2005), quien refiere que los sentimientos placenteros están relacionados con la actividad eléctrica en el lado izquierdo de la parte anterior del cerebro, mientras que los sentimientos no placenteros se manifiestan en el lado derecho. Así mismo, uno de los máximos ponentes de la psicología positiva, Seligman (2002), defiende que se logra la felicidad en base a tres aspectos como la buena vida, la vida con sentido y la vida placentera. Por otro lado, Lyubomirsky (2005), manifiesta que la felicidad se basa en tres componentes, genético que depende el 50% aproximadamente de nuestra felicidad, el componente circunstancias externas y las actividades cotidianas (Becerra Fernández, 2019)

Desde otro punto de vista, la felicidad también se puede definir como disfrutar de las cosas sencillas: sonreír fácilmente, querer aprender algo nuevo todos los días, avanzar sin prisa y sin pausa hacia nuestros objetivos, imaginar sin fantasear, soñar aplicando la practicidad, aventurarse midiendo los riesgos y amar sin desconfiar. (Steinberg Guzmán, 2005).

En conclusión, la felicidad puede tener diferentes definiciones; cada persona puede tener diferentes metas, sueños, deseos, pero todos quieren ser felices, no hay persona que no quiera ser feliz porque es el principal propósito de nuestra existencia y desarrollo según muchos filósofos, pero si nos ponemos como objetivos más elevados los profesionales, económicos, sociales y otros relacionados y los satisfacemos, eso no nos hace más felices, porque luego se va a querer otros más altos (Nueva Acrópolis Organización Internacional, 2019).

Para fines de esta investigación, la felicidad es un estado de satisfacción, bienestar y plenitud que no sólo nos ayuda a satisfacer deseos inmediatos (perspectiva hedónica), sino que también nos conlleva a conocernos de manera profunda a nosotros mismos, a ponernos a prueba y a poner en práctica nuevas virtudes, lo cual genera que seamos mejores seres humanos y nos enmarca en un camino de sentir la felicidad de forma atemporal (perspectiva eudaimónica).

### **1.2.2. Factores que influyen en la felicidad de los peruanos**

Existen reportes a nivel mundial que analizan y comparan la felicidad en los países del mundo tomando como referencia diversos factores como el bienestar, la situación laboral, esperanza de vida, entre otros. Es importante conocerlos para situarse en los factores de la felicidad que aplican en los peruanos. Los análisis más conocidos son:

**Tabla 1***Reportes sobre la felicidad a nivel mundial*

	<b>Happy Planet Index (Abdallah, 2021)</b>	<b>World Happiness Report (Helliwell, Layard, Sachs, De Neve, &amp; Aknin, 2022)</b>
<b>Tipo de factor</b>	Subjetivos y objetivos	Objetivos
<b>Factores</b>	- Esperanza de vida - Bienestar - Huella ecológica	- PBI per cápita - Salud física y mental - Situación laboral - Esperanza de vida - Sensación de solidaridad - Libertad (para elegir) - Nivel de generosidad (filantropía) - Sensación de corrupción
<b>Año del último resultado</b>	2019	2019-2021
	<b>Happy Planet Index (Abdallah, 2021)</b>	<b>World Happiness Report (Helliwell, Layard, Sachs, De Neve, &amp; Aknin, 2022)</b>
<b>Puesto de América Latina</b>	1	No indica
<b>Puesto del Perú</b>	15	74

*Fuente: Elaboración propia*

En la tabla anterior se puede notar que el Perú ocupa el puesto 15 en el estudio en el que se usa factores objetivos y subjetivos y puesto 74 en el que se usa factores objetivos, esto es debido a que en aquellos estudios en los que se incluye la variable *percepción subjetiva* de felicidad, la región América Latina y el Caribe es la más feliz del mundo, y en los estudios objetivos es lo contrario, porque que se manejan factores de aceptación mundial e influencia anglosajona, lo cual no es coherente porque los países llamados “desarrollados” o “de primer mundo” están lejos de ser los más felices y tienen altas tasas de depresión y suicidio (Yamamoto Suda, 2015).

Asimismo, en el Perú se han realizado estudios sobre la felicidad, entre los más importantes tenemos:

**Tabla 2**

*Estudios sobre la felicidad en el Perú*

	<b>Yamamoto (Yamamoto &amp; Feijoo, 2007)</b>	<b>Escala de la Felicidad (Alarcón, 2006)</b>	<b>Kusikuy (Arellano, USIL, Perú 2021, EY, 2019)</b>
<b>Lugar de estudio</b>	Zona rural del Perú (de Junín a Lima)	Lima	Lima
<b>Muestra</b>	550 participantes	709 estudiantes universitarios, hombres y mujeres, de 20 a 30 años	422 personas de diferentes niveles socioeconómicos y estilos de vida
	<b>Yamamoto (Yamamoto &amp; Feijoo, 2007)</b>	<b>Escala de la Felicidad (Alarcón, 2006)</b>	<b>Kusikuy (Arellano, USIL, Perú 2021, EY, 2019)</b>
<b>Factores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener un lugar para vivir mejor</li> <li>- Formar una familia</li> <li>- Percibir desarrollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentido Positivo de la Vida</li> <li>- Satisfacción con la Vida</li> <li>- Realización Personal</li> <li>- Alegría de Vivir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienestar de uno mismo</li> <li>- Reconocimiento</li> <li>- Bienestar en la vivienda</li> <li>- Bienestar con familia</li> <li>- Distracciones</li> <li>- Bienestar económico</li> <li>- Bienestar con la sociedad</li> </ul>

*Fuente: Elaboración propia*

En la tabla anterior podemos observar que los factores en común determinantes de la felicidad en los peruanos son la realización personal, el bienestar en la vivienda y la familia.

Adicionalmente, en el estudio más reciente realizado en Lima, ciudad que integra a personas de todas las regiones del país, por Arellano, USIL, Perú 2021, EY (2019), en el que se incluyen todos los niveles socioeconómicos y todos los perfiles, se concluye como resultado de estudio que: los peruanos se sienten relativamente felices, dado que se evalúan con una nota de 16 (puntaje de 0 a 20) y los más felices son los extremos, es decir, lo más jóvenes, lo más adultos, los más

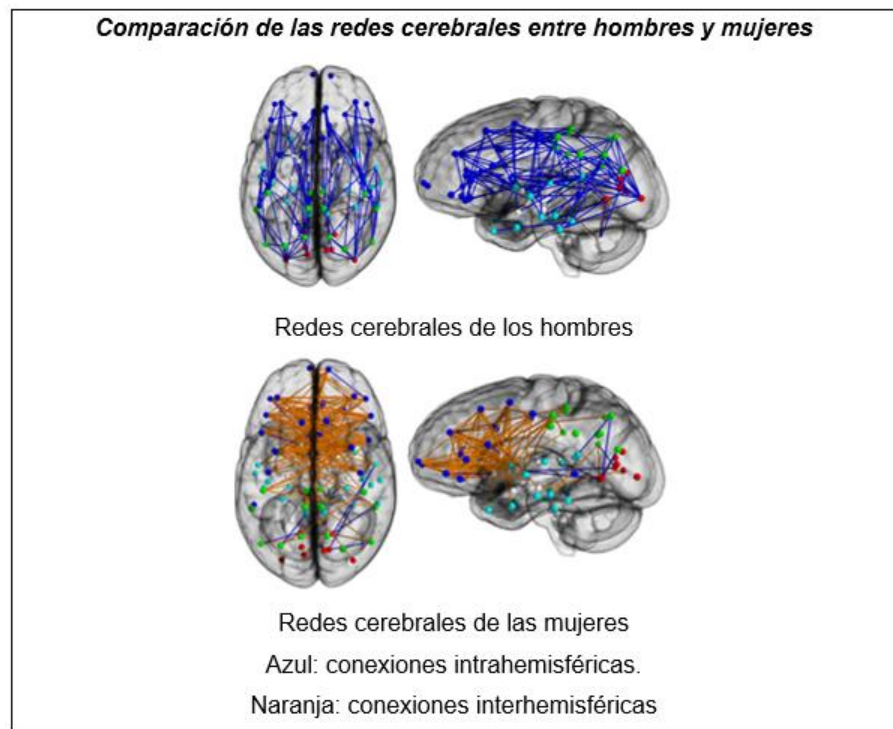
pobres y los más ricos. En relación con los más adultos, la felicidad toma un nuevo impulso a raíz que los hijos ya alcanzaron su independencia, por lo tanto, los peruanos que tienen hijos en etapa de crecimiento serían los menos felices.

### **1.2.3. Factores que influyen en la felicidad en las mujeres**

Antes de la pubertad y después de la menopausia la felicidad entre hombres y mujeres puede ser la misma, pero en su etapa fértil la diferencia es evidente, dado que las mujeres pasan por etapas como la menstruación, embarazo, parto, postparto, lactancia y menopausia, que no sólo generan el esfuerzo y adaptación por la que tiene que pasar la mujer, sino que afectan a los niveles de estrógeno, progesterona y serotonina, lo que repercute en cambios repentinos de humor, irritabilidad, ansiedad; pérdida o aumento de apetito, aumento o pérdida de peso; labilidad emocional; alteraciones en el sueño, sentimientos de culpa, preocupación, entre otros, que podrían llegar a ser síntomas de depresión y en efecto de infelicidad. (Fuentes, 2008).

Por otro lado, de 30 a 40 años, muchas mujeres pasan por el síndrome de perfeccionista, que es el eterno insatisfecho, nunca es capaz de disfrutar porque todo podría mejorar siempre; el perfeccionista es obsesivo y no puede dejar la cabeza quieta y a esto se añade que las mujeres viven preocupadas “por si pasara algo” que solo pasa por su mente, afectando al cortisol que se genera de la misma forma cuando “pensamos” algo negativo que cuando “pasa” algo negativo. El 90% de las cosas que están en la mente nunca suceden, pero afecta al organismo como si en realidad pasara (Rojas-Estapé, 2016). Este hecho se puede explicar por el factor fisiológico, dado que de acuerdo a un estudio de la facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania (Ingalhalikar, y otros, 2014), las personas tenemos dos hemisferios en el cerebro: el derecho es de la integración, memoria y emociones (más desarrollado en las mujeres)

y el izquierdo es el analítico (más desarrollado en los hombres); las mujeres tienen más conexiones entre ambos hemisferios y los hombres tienen conexiones dentro de cada hemisferio, uno a la vez, es decir, los hombres funcionan más rápido en el izquierdo y la mujer de derecha a izquierda, lo que genera que el hombre pueda tener más concentración en una sola actividad, como conducir por ejemplo, y la mujer puede llevar a cabo varias actividades a la vez, por ejemplo, puede ser una doctora de UCI que está salvando vidas y llama a su casa para recordar que descongelen la carne y alisten la ropa de los niños del colegio para el día siguiente. Asimismo, las mujeres son más de pensar y los hombres en actuar (Rojas-Estapé, 2016).



Fuente: (Ingahlakar, y otros, 2014)

Por lo tanto, el aspecto fisiológico es un factor que influye en la felicidad de las mujeres con hijos.



#### **1.2.4. Felicidad en mujeres profesionales con hijos**

En las últimas décadas, la mujer ha ido ganando terreno en la igualdad económica con el varón amparado por la legislación laboral y las normas de no discriminación, lo cual es favorable, sin embargo, las mayores oportunidades en el mercado reducen la disposición de las mujeres para dedicar su tiempo y esfuerzo a las tareas domésticas, ligadas sobre todo a la crianza de los hijos (Alba, 2000)

En las sociedades actuales, se hace imprescindible que las mujeres logren entrar y culminar los estudios académicos, dado que la mujer se ve como un ser autónomo, con decisión sobre sí misma, que influye en la construcción de su identidad, que tiene anhelos e intenciones de gozar experiencias nuevas con sentido de realización personal, para sobresalir de los estándares tradicionales y quiere tener un reconocimiento social (Aguíño Alvarado & Buñay Guananga, 2018).

Sin embargo, dar cauce a sus aspiraciones profesionales significa para la mujer competir laboralmente en las mismas condiciones que el varón lo que puede implicar el desempeño de una jornada laboral a tiempo completo; en cuyo caso la crianza de los hijos tiene que ser delegada o compartida con otros miembros del hogar o encomendada a un servicio cualificado. Por esta razón, si bien la jornada flexible puede ayudar a las madres a conciliar el trabajo con la familia y es especialmente útil en los primeros años de vida del niño, la necesidad de delegar el cuidado de los hijos no escolarizados (fundamentalmente menores de tres años) va a seguir existiendo, este apoyo en el cuidado de los niños es un factor que aporta a la satisfacción personal y en efecto a la felicidad de las mujeres profesionales con hijos (Alba, 2000).

De acuerdo con la investigación realizada por (Sole & Parella, 2004), los factores que limitan la satisfacción y bienestar (y en efecto, la felicidad) de las madres profesionales son:

- Son víctimas de la discriminación social en el ámbito laboral (despido por embarazo, rescisiones de contratos, dificultades de promoción, etc.), al igual que cualquier madre trabajadora.
- El malestar adicional en las madres profesionales es que su profesión pudo haber sido vocacional y puede requerir especializaciones adicionales a las del mero trabajo, por lo cual, el ser madres y disponer de menor tiempo para enfocarse en su profesión, les genera insatisfacción personal.
- Las madres se sienten presionadas, puesto que por un lado saben que tienen que ser una buena madre y deben dedicarse al cuidado de su hijo y, por la otra, siente la imperiosa necesidad de disfrutar de una vida personal propia y de una carrera profesional exitosa.
- El tiempo, en el sentido que considera que no puede ofrecer a su hijo el tiempo necesario.
- Injusta distribución de la responsabilidad en relación con el trabajo doméstico y familiar dentro de la pareja.
- El subconsciente de la propia mujer, dado que, si bien se reclama la mayor presencia paternal de forma racional, les resulta difícil compartir el espacio doméstico-familiar al 50% porque minusvaloran las capacidades masculinas para llevar a cabo una serie de tareas, dado que, relacionan la maternidad con su identidad femenina y les cuesta ceder un espacio que socialmente se espera que sea ocupado por ellas.

Asimismo, en el estudio realizado por Arellano, USIL, Perú 2021, EY (2019), se maneja un perfil llamado *Modernas*, que corresponde a mujeres que trabajan y/o estudian y buscan su realización personal como mujer y como mamá, cuyos principales factores de felicidad en orden de prioridad son: (1) relaciones sociales, (2) aceptación y amor por uno mismo, (3) buena salud, (4) tener pareja, (5) ser reconocido/respetado y (6) Tener hijos.

Adicionalmente, en relación con el trabajo, éste genera felicidad siempre que tenga las siguientes características: tiempo flexible, desarrollar actividades que le apasionan, independencia, buen clima laboral que les permita asumir posiciones de mayor jerarquía (Alama Palomino, Motosono Higashi, & Ramos Ferretti, 2016), factores que influyen también en la felicidad de la mujer profesional.

Por otro lado, hay indicios que indican que las mujeres no son más propensas a desarrollar depresión (extremo opuesto a la felicidad), sino que experimentan más factores sociales (Parramon Puig, 2022) lo que genera un factor sociocultural que influye en la felicidad de la mujer. El rol actual de la mujer está claramente mostrado en la novela "I Don't Know How She Does It" ("No sé cómo ella lo hace" traducido al español) en la que se describe la vida diaria de una mujer profesional exitosa, madre de dos hijos que hace malabares para mantener un balance entre su vida laboral y su vida familiar, de la cual se realizó una película con el mismo nombre (Pearson, 2003). Esta vida llena de ajetreos, preocupación y estrés, generado por la mayor exigencia que vive para compaginar su vida personal y laboral por el cambio del rol de la mujer, afecta su salud física y mental (Rojas-Estapé, 2016), lo cual repercute en el bienestar de la madre profesional. En efecto, muchas madres sienten la necesidad de abandonar la actividad laboral, renunciando a las aspiraciones fraguadas sobre la base de la carrera profesional, sin embargo, el trabajo de las mujeres se ha convertido en una fuente de ingresos de la que las familias no pueden ya prescindir, sobre todo cuando el padre tiene una relación laboral inestable o no es suficiente para mantener el hogar y en efecto pueden aparecer las frustraciones tanto con la vida profesional como con la vida familiar.

Finalmente, muchos de los conflictos, desasosiegos o factores de infelicidad a los que se enfrentan las madres podrían reducirse sino estuvieran abocadas a la exigencia de vivir la maternidad desde una

expectativa idealizada, desde el mito de una experiencia de maternidad universal y completamente feliz (Aguíño Alvarado & Buñay Guananga, 2018) y si asumen que la maternidad es un obstáculo temporal para la carrera profesional (Alba, 2000), por dicho motivo muchas mujeres profesionales consideran primero alcanzar sus proyectos profesionales o personales postergando la maternidad hasta alcanzar sus metas (Aguíño Alvarado & Buñay Guananga, 2018).

## **Capítulo III**

### **Metodología del Estudio**

#### **3.1. Método y tipo de la investigación**

##### **3.1.1. Método**

El método es descriptivo dado que se explica las situaciones de estudio, describe tendencias de un grupo o población y pretende recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos a los que se refiere la investigación (Hernández Sampieri, 2014).

##### **3.1.2. Tipo**

El tipo es Cualitativo porque la investigación usa datos que son usados de forma subjetiva para proporcionar información sobre el tema de investigación, poniendo en evidencia pensamientos y opiniones (León, 2022).

#### **3.2. Diseño de la investigación**

Corresponde a un estudio de casos, dado que se analizarán las perspectivas subjetivas de acuerdo con la experiencia de vida de cada entrevistada.

#### **3.3. Población y casos**

##### **3.3.1. Población**

La población objeto de estudio está compuesta por las mujeres madres profesionales que viven en la ciudad en Lima Metropolitana, 2023.

##### **3.3.2. Casos**

Se entrevistó a cinco madres profesionales del sector B y C, de las cuales tres se encuentran laborando y dos no se encuentran

laboralmente activas en el año 2023 y cuyas situaciones son el común denominador en Lima. Las personas que integran el sector B mantienen un ingreso mensual promedio de S/6,135 y las del sector C mantienen un ingreso mensual promedio de S/3,184 (IPSOS, 2022).

La selección se realizó mediante el muestreo de referencia en cadena (bola de nieve), que es una técnica no probabilística en el cual se identifica sujetos potenciales y éstos recomiendan a otras personas con el mismo perfil (Gallardo Echenique, 2017).

No se aplicó la selección de una muestra representativa, dado que con esta investigación se busca estudiar casos específicos que buscan generalizar proposiciones teóricas, más no buscan generalizar a poblaciones o universos. (Yin, 2009).

**Tabla 3**

*Participantes*

Participante	Sector	Edad	Número de hijos	Edad	Situación laboral
				de los hijos (años)	
Entrevistada A	B	36	1	2	Activa
Entrevistada B	C	43	2	10 y 8	Activa
Entrevistada C	B	39	3	12, 10 y 7	Activa
Entrevistada D	C	32	1	1	No activa
Entrevistada E	B	33	1	3	No activa

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la entrevista como medio para poder profundizar respecto a los factores determinantes de la felicidad de cada madre desde su interior dejando de lado los aspectos superficiales.

Los datos se recolectaron mediante la ficha de datos (ver Apéndice A) y utilizando las guías de la entrevista elaboradas para madres laboralmente activas y para madres laboralmente no activas (ver Apéndice B). En la guía de entrevista hay preguntas directas que responden a los objetivos planteados e indirectas que ayudan a que la entrevistada responda una pregunta realizada con diferentes palabras. Las preguntas fueron semiestructuradas de acuerdo con las categorías y subcategorías y se adaptaron a cada entrevistada para que tengan la libertad de expresarse.

Cada entrevista duró entre 30 a 55 minutos dependiendo del tiempo tomado por cada entrevistada.

### **3.5. Técnicas de análisis de datos**

- Toma de datos y digitalización: Todas las entrevistas fueron grabadas en audio y se transcribieron para facilitar el análisis
- Análisis de contenidos: se analizó cada uno de los casos identificando los factores que influyen en la felicidad de cada entrevistada
- Sistematización: Se realizó un resumen de los factores que influyen en la felicidad de las mujeres entrevistadas, calificando la importancia de cada factor (ranking) de acuerdo con el número de entrevistadas que consideran importante ese factor. Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo de cada factor, sin usar métodos estadísticos, de acuerdo con las entrevistas realizadas.
- Categorización: Se identificaron las categorías y subcategorías respondiendo a cada objetivo propuesto en esta investigación, se compararon los resultados con investigaciones anteriores y finalmente se concluyó.

## **Capítulo IV**

### **Resultados y Discusión**

#### **4.1. Resultados y análisis**

Las respuestas fueron resumidas usando las mismas palabras que usaron las entrevistadas. En algunos casos, se omitió información no relevante para esta investigación y se ordenaron las respuestas, dado que con una pregunta a veces respondían dos preguntas que se iban a realizar posteriormente.

En las entrevistas se pudo identificar que las madres relacionan la felicidad principalmente desde su papel de madre, sin embargo, realizando ejercicios de interiorización en cada una, ellas manifestaron los factores determinantes de su felicidad como personas, no sólo desde su papel de madre, pudiendo así profundizar en los factores que le generan una felicidad de acuerdo con la definición de esta investigación.



#### 4.1.1. Entrevistas a mujeres laboralmente activas y no activas

**Tabla 4**

*Entrevistas a mujeres laboralmente activas y no activas*

	Entrevista A	Entrevista B	Entrevista C	Entrevista D	Entrevista E
<b>Edad</b>	36	43	39	32	33
<b>Profesión</b>	Contadora Titulada	Bachiller en Administración	Bachiller en ciencias de la Ingeniería	Administradora y maquilladora	Administradora
<b>Estado Civil</b>	Madre soltera	Casada	Casada	Conviviente	Casada
<b>N° de integrantes del hogar</b>	4	4	5	3	3
<b>N° de hijos y edades</b>	1 hijo de 2 años	2 hijos de 10 y 8 años	3 hijos, 12.10 y 7	1 hija de 1 año	Una hija de 3 años
<b>Situación laboral actual</b>	Activa	Activa	Activa	No activa	No activa
<b>Cargo laboral (si aplica)</b>	Coordinadora de auditoría interna	Ejecutiva de riesgos	Desarrolladora de software.	No aplica	No aplica
<b>Tipo de Trabajo</b>	Híbrido. Voy una vez a la semana a la oficina.	Híbrido. De lunes a jueves presencial y viernes remoto	100% Remoto	No aplica	No aplica
<b>1. ¿SI PUDIERA ENUMERAR DEL 1 AL 20 SU FELICIDAD CUANDO ERA NIÑA CON CUANTO LO CALIFICARÍA?</b>	17	16	20	20	16
<b>2. ¿CUÁNDO ERA NIÑA O ADOLESCENTE SU MADRE LE ACONSEJABA RESPECTO A LAS ETAPAS DE SER MADRE, ESPOSA Y PROFESIONAL?</b>	Primero lo profesional luego la pareja	Me aconsejaba en relación con lo profesional	Mi mamá se enfocaba en que sea buena persona, mi papá si quería que sea profesional.	Profesional	Profesional
<b>3. ¿ME PODRÍA COMENTAR COMO ERA SU DÍA A DÍA ANTES DE TENER HIJOS?</b>	Trabajo y actividades personales (natación y baile, por ejemplo)	Dormía más, salía más y vivía sin límites	En la mañana trabajaba, en la tarde estudiaba y en la noche salía con amigos y enamorado. Fines de semana familiares.	De Lunes a Viernes trabajaba en mi profesión y sábados trabajaba en mi pasión. Mi vida era full trabajo.	Tenía el trabajo de mis sueños y hacía mis actividades vocacionales aparte.

	Entrevista A	Entrevista B	Entrevista C	Entrevista D	Entrevista E
4. ¿DE 1 AL 20 CUÁN FELIZ ERAS ANTES DE SER MAMÁ?	15	15	18	18 porque trabajaba en mi carrera y fin de semana en mi vocación, además tenía mi espacio propio y tiempo para ella.	20
5. ¿POR QUÉ TUVO HIJOS?	Por amor desde que mi hija era un puntito	Por presión de mis padres dado que ya era casada	Entendí que el hijo es la célula que muestra la unión entre dos personas y es el símbolo del amor y fue por decisión propia.	Salí embarazada en pandemia y como tenía mi novio, decidimos tener a mi bebé.	Salí embarazada y lo asumimos.
6. CUÉNTEME ¿CÓMO ES TU DÍA A DÍA?	La rutina empieza con mi hija, desayuno, vestimenta, luego me dedico al trabajo y el día termina con mi hija. Los fines de semana siempre con mi hija.	Mi día es acelerado, empieza con energía y termina cansado. Empieza preparando el desayuno y almuerzo para mis hijos para poder ir a trabajar.	Me levanto y me dedico a mis hijos y casa. En la tarde trabajo de forma remota. Desde ayer voy al gimnasio de 7 a 9am.	Me despierto cuando mi bebé se despierta, todo el día es alrededor de mi bebé, su desayuno, jugar con la bebé, almuerzo, limpieza. Música. En la noche ya está con su papá.	Me levanto a atender a mi hija, luego, llega la persona que me ayuda en casa entre las dos nos ocupamos de la casa, lo que me da espacio de trabajar por horas y en la noche me ocupo con mi esposo de mi hija.
7. ¿EN TU VIDA PERSONAL TIENES TIEMPO PARA TI?	Muy poco. Ahora más que antes porque estoy en clases de natación	A veces salgo con amigos	No tengo tiempo de arreglarme como antes, antes iba al salón una vez al mes, ahora he llegado hasta 1 vez cada seis meses o solo cuando voy a salir, pero ya me inscribí al gimnasio para bajar los 15kg en exceso que tengo. Siempre he tenido ahorros para mis gastos personales.	Sí, 1 hora a la semana y en las noches por ratos para mi cuidado personal (uñas por ejemplo).	No mucho.
8. 1. ¿SI NO TUVIERAS HIJOS SE DEDICARÍA A LAS MISMAS LABORES?	Sí, pero le añadiría otro trabajo adicional que le gustaba antes de tener hijos.	Estaría en el mismo trabajo, pero además estudiaría algo adicional.	No. Sería profesora catedrática enseñaría en universidades. Siempre ha querido ser profesora, sino que mi papá me presionó para ser ingeniera. Ya terminé una maestría en educación, pero aún no lo pienso aplicar porque hace poco, recién, he vuelto a trabajar después de estar 10 años sin estarlo.	No aplica	No aplica
9. ¿CUÁLES FUERON LOS MOTIVOS QUE LE LLEVARON A DEJAR DE TRABAJAR?	No aplica	No aplica	No aplica	A partir del segundo mes me chocó físicamente el embarazo y con la carga laboral, dado que era gerenta de una empresa de construcción, no daba más y renuncié.	Hubo reducción de personal en mi trabajo y desde ahí me dediqué a mi bebé, sin embargo, el próximo mes empezaré a buscar recolocarme nuevamente.

	Entrevista A	Entrevista B	Entrevista C	Entrevista D	Entrevista E
10. ¿CÓMO DISTRIBUYE SU TIEMPO ENTRE EL TRABAJO Y SU FAMILIA?	Trabajo 50% Hija 40% Personal 10%	Trabajo 80% Familia 15% Personal: 5%	Trabajo:45% Familia: 45% Personal: 10%	No aplica	No aplica
11. ¿CUENTA CON APOYO PARA EL CUIDADO DE SUS HIJOS?	Sí. Una nana mientras laboro y mis padres cuando realizo algo personal.	Sí, mi esposo.	No, solo para la limpieza de la casa. Mi esposo sí participa activamente.	No aplica	No aplica
12. ¿SI PUDIERA DEJAR DE TRABAJAR LO HARÍA?	Sí, para cuidar a mi hija, pero solo por los primeros 5 años porque luego tendrá más responsabilidades y estará más ocupada.	Sí, para darle más tiempo a mis hijos.	Sí, porque aún tengo una pequeña de 7 años que me reclama por más tiempo y atención. Trabajando me saturó, me estreso, pero es temporal. Al inicio dejé de trabajar para cuidar a mi primera hija, pero después de 10 años sentí que ya era hora de volver a trabajar por satisfacción profesional y económica.	No aplica	No aplica
13. SI HUBIERA TENIDO _INDICAR LA RESPUESTA ANTERIOR_ ¿HUBIESE DEJADO DE TRABAJAR DE TODAS MANERAS?	No aplica	No aplica	No aplica	Sí, porque yo quería estar con mi hija en sus dos primeros años y actualmente me doy un tiempo los sábados para trabajar maquillando que es lo que me apasiona. Después de ese tiempo quisiera tener algo propio para tener tiempo flexible para estar con mi hija más tiempo.	No hubiese dejado de trabajar, me dedicaría al mismo trabajo que tenía, era muy feliz ahí.
14. SI SU RESPUESTA ES NO ¿A QUÉ SE DEDICARÍA?					
15. SI SU RESPUESTA ES SI ¿A QUÉ SE DEDICARÍAS SI NO TUVIERA HIJOS?					
16. BAJO LA PREMISA QUE LA FELICIDAD ES UN ESTADO DE PLENITUD, SATISFACCIÓN Y BIENESTAR ¿QUÉ FACTORES CREE QUE AFECTAN DE FORMA POSITIVA EN SU FELICIDAD?	Control sobre la ansiedad y angustia frente a los problemas Flexibilidad del horario laboral (trabajo en base a resultados) Apoyo en el cuidado de mi hija por parte de mis padres para tener pausas para comer, ir al baño, ducharse, por ejemplo. Apego a mi hija desde el embarazo. La psicoterapia también me ayuda a saber si estoy actuando bien o para sentirme mejor.	Mis hijos son el impulso para salir adelante. Contar con apoyo para el cuidado de mis hijos y la flexibilidad del trabajo.	Lo primordial es el aspecto espiritual. Dios es mi guía cuando no sé a dónde ir. Terapia con profesionales de la iglesia. Ver a mis hijos disfrutando, sonriendo y la salud de mis hijos. Tener a mi esposo y que él participe más en el cuidado de mis hijos. Proponerme logros y cumplirlo, me da satisfacción	El manejo de emociones que tengo. Pienso que primero soy yo. La única dueña de la felicidad soy yo. Ver las cosas del lado positivo y saber que todos los problemas son temporales.	El tener tiempo de disfrutar cada etapa con mi hija, decidir en la forma de crianza y alimentación. La alegría de mi hija. Apoyo en el cuidado de mis hija Los videos de psicología que escucho en <i>YouTube</i> que me ayudan a aprender sobre mi mente y el manejo de mis emociones.

	Entrevista A	Entrevista B	Entrevista C	Entrevista D	Entrevista E
<p><b>17. BAJO LA PREMISA QUE LA FELICIDAD ES UN ESTADO DE PLENITUD, SATISFACCIÓN Y BIENESTAR ¿QUÉ FACTORES CREE QUE AFECTAN DE FORMA NEGATIVA EN SU FELICIDAD?</b></p>	<p>Falta de organización para no acumular pendientes personales y laborales Sentimiento de culpa por momentos cuando pierde la paciencia con su hija. Sentimiento de culpa cuando sus padres apoyan en el cuidado de su hija mientras ella está haciendo cosas personales. Problemas con su mamá No tener espacio propio (vive con sus padres) por estar sola con su hija.</p>	<p>Me siento mal cuando tengo problemas principalmente financieros. Sentimientos de culpa por no pasar más tiempo con sus hijos.</p>	<p>El no tener tiempo para mí. Postergar mis planes profesionales, pero ahora ya lo estoy cumpliendo. Falta de paciencia El no entender a sus hijos. El mal humor del esposo. Enfermedades (cuando me duele la cabeza). Falta de voluntad cuando quiero alimentarme bien y no lo consigo. La falta de tiempo por el trabajo. El hecho que por más que yo trabaje tengo que estar al tanto de todas las cosas de la casa, como la comida y mi esposo sigue concentrado en su trabajo que también es remoto.</p>	<p>-Si mi bebé se enferma. - El no tener ambientes propios en mi casa, dado que comparto la cocina y sala con mi suegra y es bien incómodo, dado que cuando era soltera yo tenía mi departamento propio y ahora tengo que pedir permiso para usar la lavadora, por ejemplo.</p>	<p>No generar suficiente dinero para llevar la vida que estaba acostumbrada antes de ser mamá. No practicar los hobbies y actividades que eran de mi vocación que hacía antes.</p>
<p><b>18. ¿SIENTES QUE HAS POSTERGADO TU CARRERA? ¿ESO AFECTA A TU FELICIDAD?</b></p>	<p>Sí, porque no le dedico tiempo a mi carrera adicional al trabajo. No afecta en mi felicidad porque mis prioridades son otras.</p>	<p>Sí, pero eso no afecta en mi felicidad.</p>	<p>Sí lo he postergado, pero eso no me afecta porque siento que no he perdido el tiempo, invertí mi tiempo en el cuidado de mis hijos y ahora mis hijos no son enfermizos, me alegra verlos como son en el colegio y ha sido una buena inversión.</p>	<p>Sí, pero no me afecta.</p>	<p>No he postergado mi carrera, porque he seguido estudiando, sin embargo, sí me afecta, no a nivel de satisfacción profesional, eso pasa a segundo plano en este momento de mi vida, sino el no tener más capacidad económica que si la tuviera hubiese continuado en mi carrera.</p>
<p><b>19. SI LE PUDIERAS PONER UNA NOTA A TU FELICIDAD ¿DE 1 AL 20 CUÁN FELIZ ERES?</b></p>	<p>17</p>	<p>15</p>	<p>20</p>	<p>18</p>	<p>16</p>

	Entrevista A	Entrevista B	Entrevista C	Entrevista D	Entrevista E
20. ¿QUÉ TE HACE FELIZ?	Compartir tiempo con mi hija.	El no pensar en nada o pensar en otra cosa fuera de mi realidad como ver un película o videos.	Mis hijos están sanos, me pedí un préstamo para una casa con mi sueldo y me acabo de mudar a una casa grande, antes vivía en un departamento, cada hijo tiene su habitación. He terminado mi maestría.	El momento, el ahora, la familia, estar sana. En un tiempo no podía caminar, tenían que cargarme, así que estar sana para mi es hace sentir plena y feliz. También tengo una carrera que me gusta y puedo embellecer a las mujeres, me encanta. No aplica	Disfrutar de cada etapa con mi hija. Me hace feliz vivir en una casa, poder dormir (recién), organizar mi comida; me hace feliz que el dinero me alcanza, a pesar de que llevo bastante tiempo sin trabajar formalmente. No aplica
21. ¿PARA USTED PRIMERO ESTÁ SU FELICIDAD O PRIMERA ESTÁ LA FELICIDAD DE OTROS? ¿DE QUIÉNES?	Primero la de mi hija.	Actualmente, primero está mi felicidad. Antes era primero la de los demás.	Primero la mía.	No aplica	No aplica
22. EJERCICIO DE INTERIORIZACIÓN PARA IDENTIFICAR LO QUE LE HACE FELIZ	Baile y natación, salir con amigos, con mis sobrinos, ver películas. Ir a la playa y viajar. La salud de las personas que quiero y tener un trabajo que me permite tener equilibrio financiero.	Quisiera empezar de cero e irme a vivir a otro lado solo con mis hijos. Quisiera dejar de trabajar para dedicarme a sus hijos y en un futuro cuando tenga más tiempo, hacer un negocio en el que pueda ayudar y dar oportunidades de trabajo a muchas personas.	Estoy agradecida con Dios, Dios provee dinero también. Trabajar no es mi mayor satisfacción.	El generar ingresos para darme mis gustitos.	El asistir a un centro espiritual, hacer meditación, yoga, hacer ejercicio, aunque ya no lo práctico por ahora.

	Entrevista A	Entrevista B	Entrevista C	Entrevista D	Entrevista E
<b>23. RECOMENDACIONES A OTRAS MAMÁS</b>	Identificar lo que le hace sentir mal (personas o entorno) y alejarlo o no dejar que influya porque eso desgasta energía y se necesita para estar con el hijo. Que no se juzguen así mismas. No se afecten por comentarios de lo que otros dicen de cómo debería ser su vida.	N/A	Primero buscar la guía de Dios, Dios dirá a donde ir. Que busquen su felicidad. No esperes nada de nadie, ni de tu pareja ni de tus padres, todo está en su cabeza. Tú eres fuerte, si pudiste tener ese parto, nada es imposible. El día a día es una aventura, vean el vaso casi lleno, no casi vacío.	Sigan su instinto de mamá. Todo es momentáneo, todo es circunstancial.	Primero identificar lo que les hace feliz como personas, como ser humano, fuera del papel del ser madre o esposa. Luego, ser feliz y desde esa felicidad compartir con sus hijos, no podemos pretender que nuestros hijos sean felices si nosotras no lo somos primero. Luego, buscar algún centro de guía en el que haya personas que le sumen y le ayuden con el camino de la vida, puede ser alguna religión, centros de meditación, centro filosófico, psicólogos lo que mejor se adapte a ellas. De esta forma ellos le ayudaran a conocerse más para sacar lo mejor de ellas.
24. ¿SERÍA MÁS FELIZ SI NO TUVIERAS HIJOS?	NO	NO	NO	NO	NO
25. ¿SERÍA MÁS FELIZ SI TUVIERAS MÁS HIJOS?	NO	NO	NO	NO	NO
26. ¿SERÍA MÁS FELIZ SI DEJARAS DE TRABAJAR?	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ

*Fuente: Elaboración propia*

#### 4.2.2. Resumen de las entrevistas por caso

##### ○ **Caso entrevistada A**

- La entrevistada A (36) es una profesional, madre soltera, que vive en el distrito de Lince con sus padres y su hija (2), se encuentra económicamente estable y cuenta con el apoyo de una nana y de sus padres para el cuidado de la menor y pasa un 40% de su tiempo con su hija. Ella se considera una mujer feliz, dado que se puso de nota 17.

Los factores que influyen de forma positiva en su felicidad son:

- Tiempo para compartir con su hija.
  - Tiempo personal para el baile, la natación, salir con amigos, ir a la playa y viajar.
  - Control sobre la ansiedad y angustia frente a los problemas.
  - Flexibilidad del horario laboral (trabajo en base a resultados).
  - Equilibrio financiero por el trabajo que mantiene.
  - Apoyo en el cuidado de su hija.
  - Apego a su hija desde el embarazo.
  - La psicoterapia.
  - La salud de las personas que quiere.
- 
- Los factores que influyen de forma negativa en su felicidad son:
    - Falta de organización para disfrutar más de su hija.
    - Sentimiento de culpa cuando pierde la paciencia.
    - Sentimiento de culpa cuando realiza cosas personales y no está con su hija.

- Problemas con su mamá por el espacio que ocupa su hija en casa de sus padres.
  - Falta de espacio propio para no estar sola con su hija.
- Los factores clave para que sea feliz son:  
Para la entrevistada A, los factores clave para que ella sea feliz están relacionados a aspectos psicológicos:
  - Identificar a las personas o el entorno que no le suma y alejarlo porque desgasta energía, la cual se necesita para estar con el hijo.
  - No juzgarse a sí misma.
  - No se deja afectar por críticas respecto a la forma de llevar su vida.
- **Caso entrevistada B**
  - La entrevistada B (43) es una profesional, madre casada, que vive en el distrito de Los Olivos con su esposo e hijos (10 y 8 años), cuenta con un trabajo estable, sin embargo, tiene problemas financieros y cuenta con el apoyo de su esposo para el cuidado de sus hijos y pasa un 15% de su tiempo con sus hijos. Ella no se considera una mujer feliz, a pesar de que se puso de nota 16; además, se pudo percibir que respondía a las preguntas de forma automática.  
Los factores que influyen de forma positiva en su felicidad son:
    - Sus hijos.
    - Flexibilidad del horario laboral.
    - Apoyo en el cuidado de sus hijos.
    - Tiempo personal para ver videos y salir con amigos.
  - Los factores que influyen de forma negativa en su felicidad son:
    - Problemas financieros.



- Sentimiento de culpa por pasar poco tiempo con sus hijos.
- La falta de tiempo por el trabajo.
- Falta de oportunidad para cumplir sus sueños, que es tener un negocio en el que pueda dar oportunidades a otras personas.

○ **Caso entrevistada C**

- La entrevistada C (39) es una profesional, madre casada, que vive en el distrito de Chaclacayo con su esposo e hijos (12, 10 y 7 años), se encuentra económicamente estable, cuenta con el apoyo de su esposo para el cuidado de sus hijos y pasa un 45% de su tiempo con sus hijos. Ella se considera una mujer feliz, dado que se puso de nota 20.

Los factores que influyen de forma positiva en su felicidad son:

- El aspecto espiritual (Dios).
- Terapia con profesionales de la iglesia.
- El disfrute y sonrisa de sus hijos.
- La salud de sus hijos.
- Tiempo con su esposo.
- Satisfacción de cumplir lo que se propone como terminar su maestría.
- Tener una casa grande.

- Los factores que influyen de forma negativa en su felicidad son:

- Falta de tiempo personal por el trabajo.
- Postergar planes profesionales.
- Falta de paciencia.

- Organización del hogar a pesar de que trabaja.
  - El mal humor de su esposo.
- Los factores clave para que sea feliz son:  
Para la entrevistada C los factores clave para que ella sea feliz están relacionados a aspectos espirituales y psicológicos:
    - Buscar la guía de Dios.
    - Buscar la felicidad.
    - No esperar nada de nadie, dado que todo está en la mente.
    - Ver el día a día como una aventura.
    - Ver el vaso casi lleno, no casi vacío.
- **Caso entrevistada D**
    - La entrevistada D (32), es una profesional, madre conviviente, que vive en el distrito de Surco con su pareja e hija (1), no labora y no cuenta con el apoyo para el cuidado de la menor. Ella se considera una mujer feliz, dado que se puso de nota 18.  
Los factores que influyen de forma positiva en su felicidad son:
      - Vivir el presente.
      - La familia.
      - La salud.
      - Tener una carrera que le gusta.
      - El positivismo y pensar que todos los problemas son temporales.
      - El manejo de sus emociones.
      - Pensar que la única dueña de su felicidad es ella.

- Los factores que influyen de forma negativa en su felicidad son:
      - Falta de ambiente propio porque vive en un espacio de la casa de su suegra.
      - Enfermedades de su bebé.
    - Los factores clave para que sea feliz son:  
Para la entrevistada D, el factor clave para que ella sea feliz es pensar que todo es momentáneo, todo es circunstancial.
  - **Caso entrevistada E**
    - La entrevistada E (33), es una profesional madre que vive en el distrito de Jesús María con su esposo e hija (3), no labora y cuenta con el apoyo para el cuidado del menor. Ella se considera una mujer feliz, dado que se puso de nota 16. Los factores que influyen de forma positiva en su felicidad son:
      - Asistir a un centro de meditación.
      - Tiempo disponible para disfrutar cada etapa de su hijo y organizar su comida.
      - La alegría de su hijo.
      - Apoyo en el cuidado de su hijo.
      - Los videos de psicología que escucha.
      - El dinero.
      - Dormir.
    - Los factores que influyen de forma negativa en su felicidad son:
      - Falta de estabilidad financiera para vivir el estilo de vida que vivía cuando trabajaba.
      - Falta de voluntad para hacer ejercicio y comer sano.
      - Falta de tiempo personal para practicar hobbies.

- Los factores clave para que sea feliz son:  
Para la entrevistada E, los factores clave para que ella sea feliz están relacionados a aspectos espirituales y psicológicos:
  - Identificar lo que le hace feliz como persona.
  - Priorizar su felicidad para compartirla con su hija.
  - Asistir a algún centro espiritual con personas que sumen para conocerse más y sacar lo mejor de ella.

En los cinco casos los factores que no influyen en su felicidad son:

- Postergar la carrera.
- El tener hijos.
- El número de hijos.

#### 4.2.3. Resumen de las entrevistas por factor

Se resumió los factores considerados por las entrevistadas y se ordenó de acuerdo con el ranking de importancia de acuerdo con lo que cada entrevistada indicó y al número de repeticiones:

**Tabla 5**

*Resumen de entrevistas por factor*

<b>Entrevistada</b> <b>Factor</b>	<b>Activas</b>			<b>No activas</b>		<b>N°</b> <i>entrevistadas que consideran el factor</i>	<b>Ranking de importancia</b>
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>		
Tiempo disponible para el cuidado de los hijos (*)	SI	SI	SI	SI	SI	5	1°
Tiempo personal	SI	SI	SI	SI	SI	5	2
Apoyo en el cuidado de los hijos	SI	SI	SI	SI	SI	5	3°
Salud física	SI	NO	SI	SI	SI	4	4°

<i>Entrevistada</i>  <i>Factor</i>	<b>Activas</b>			<b>No activas</b>		<i>N° entrevistadas que consideran el factor</i>	<i>Ranking de importancia</i>
	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>E</i>		
Aspecto psicológico y espiritual	SI	NO	SI	SI	SI	4	5°
Independencia económica	SI	SI	NO	SI	SI	4	6°
Trabajar en lo que les satisface	SI	SI	SI	NO	SI	4	7°
Vivienda independiente y con espacio	SI	NO	SI	SI	NO	4	8°
Tener logros profesionales	NO	NO	NO	SI	NO	1	-
Cumplir sueños propios	NO	SI	NO	NO	NO	1	-
Postergar la carrera.	NO	NO	NO	NO	NO	0	-
El tener hijos	NO	NO	NO	NO	NO	0	-
El número de hijos	NO	NO	NO	NO	NO	0	-
Postergar el trabajo	N/A	N/A	N/A	NO	NO	0	-

(\*) Incluye la flexibilidad laboral, sentimiento de culpa por no cuidarlos o cualquier motivo que afecte el tiempo para el cuidado de los hijos.

## 4.2. Discusión de resultados

En los resultados, los factores determinantes de la felicidad de las madres laboralmente activas y no activas tienen diferencias mínimas, por lo tanto, se presentan todos los factores identificados juntos por orden de prioridad:

### (a) Tiempo disponible para el cuidado de sus hijos

Las dos madres entrevistadas, que se encuentran laboralmente no activas, disfrutaban de tener la disposición de compartir tiempo con sus hijos, prepararles su comida, participar directamente en la forma de crianza, llevar la lactancia sin límites porque no tienen que ir a otro

lugar a trabajar y afirman que no serían más felices si trabajasen porque tendrían menor tiempo.

Esto confirma la conclusión de García Solcá, 2020, en la que indica que, después de la licencia de postparto, a las mujeres se les complica regresar a trabajar por sus nuevas responsabilidades como mujer y en el hogar, siendo el principal motivo la elección de querer disfrutar más tiempo con sus hijos.

“Me hace feliz tener cerca a mi familia, disfrutar de cada etapa con mi hijo, compartir todo lo que he aprendido, por ejemplo, la buena alimentación y el trato con amor” – Entrevistada E, 33 años, no laboralmente activa.

Por su lado, este factor genera que las madres profesionales laboralmente activas entrevistadas brinden mucha importancia a la **flexibilidad laboral**, para poder atender a sus hijos y brindarles tiempo de calidad y en cantidad. Además, las entrevistadas que laboran estarían dispuestas a dejar de trabajar para darle más tiempo a sus hijos, debido a un sentimiento de culpa por no dar el tiempo suficiente a sus hijos, estas madres afirman no sentir ningún remordimiento por postergar su crecimiento profesional, confirmando la investigación de Guevara Delgado, 2021.

**(b) Tiempo personal**

Este factor es valorado por todas las madres entrevistadas. Sin embargo, para cada entrevistada, el tiempo personal es diferente: para una lo es bañarse, comer, ir al baño, aseo personal, arreglar su ropa, para otra es salir con amigos, para otras es desconexión de los hijos para realizar un pasatiempo como nadar o bailar, mientras que para otra es estar toda una tarde en el *Spa*. El tiempo personal en cada una cambia, sin embargo, se tiene en común que en ese tiempo le gusta o gustaría hacer la misma actividad que realizaban antes de ser madres. En los ejercicios de interiorización se identificó que las madres requieren ese espacio personal para encontrarse a sí mismas y sentirse en plenitud.

“Me haría más feliz practicar el baile y la natación, salir con amigos, con mis sobrinos, ver películas, ir a la playa y viajar”. – Entrevistada A, 36 años, laboralmente activa.

**(c) Apoyo en el cuidado de los hijos**

Las madres profesionales entrevistadas necesitan apoyo en el cuidado de sus hijos ya sea por una nana, familiares o por el esposo. Este factor les brinda tranquilidad a las madres que trabajan, así sea trabajo remoto, y a las madres que no laboran les brinda un espacio para su vida personal, lo cual les ayuda a mantener su salud emocional y mental. Esto confirma la investigación de Guevara Delgado, 2021, en la que se concluye que para que las mujeres tengan un balance familiar y laboral cuentan con parejas con rol activo en crianza y labores domésticas y con apoyo de niñeras.

**(d) Salud física**

Todas las entrevistadas nombraron a la salud propia y familiar como un factor de felicidad, dado que cualquier enfermedad las desestabiliza y llena de preocupaciones.

“Estar sana me hace sentir plena y feliz”. – Entrevistada D, 32 años.

“Me hace feliz que mis hijos estén sanos, no son enfermizos”. – Entrevistada C, 39 años.

**(e) Aspecto psicológico o espiritual**

Para la mayoría de las madres entrevistadas el aspecto espiritual (asistir a una iglesia, centro de meditación u otro) y/o la ayuda de psicólogos directamente o mediante videos de psicología, influye de forma positiva en el control y manejo emocional, dado que requieren aprender a desarrollar virtudes tales como la paciencia, la empatía, el orden, voluntad y la organización.

**(f) Independencia económica**

Todas las entrevistadas destacaron la importancia del dinero para tener la tranquilidad de cubrir todos los gastos necesarios, adquirir los bienes que desean y para evitar problemas por dicho tema. En el caso de las madres que no laboran, recalcaron que es importante para ellas poder generar ingresos para sentirse libres de tener dinero propio para sus gastos personales y para comprarse lo que siempre han tenido o mantener algo de la vida que llevaban antes de ser madres, cuando sí trabajaban.

“Mi nota sería 20 si tuviese ingresos propios para mis gustitos”. – Entrevistada D, 32 años, no laboralmente activa.

Este factor confirma la investigación de Begazo Gutiérrez, Enciso Santos, & Villagomez Llerena, 2019, en la que indica que el nivel de ingresos influye en la felicidad de las mujeres. También confirma los estudios sobre la relación del dinero y la felicidad indicados en la página 50 y 51 del libro “Alta Rentabilidad de la Felicidad” (Fischman, 2010), en los que se concluye que el dinero ofrece felicidad, solo en la medida en la que ayuda a satisfacer las necesidades básicas, pero, una vez satisfechas, la felicidad no aumenta con el dinero.

**(g) Trabajar en lo que les satisface**

Todas las entrevistadas sienten que han postergado su carrera, ya sea por dejar de laborar o por dedicarle más tiempo a sus hijos en lugar de estudiar. Sin embargo, para ninguna mamá entrevistada esto afecta a su felicidad porque ya no es una prioridad, confirmando la investigación de Jáuregui & Olivos, 2018 que indica que la responsabilidad de las mujeres en la atención familiar es algo normal y natural en el Perú, inclusive muchas mujeres prefieren abrir pequeños negocios o cambiar de carrera, dado que, a pesar de la



mayor flexibilidad laboral que tienen hoy en día las empresas, las horas de labor de un ejecutivo promedio son más de 50 horas a la semana y con conexión los fines de semana, lo cual no les permitiría cumplir con los estereotipos del entorno tradicional de una mamá.

Sin embargo, dado que esta prioridad podría ser un tema cultural y temporal, en los ejercicios de interiorización, todas las madres confirmaron que un factor que influye en su felicidad es dedicarse laboralmente a lo que les gusta; por ejemplo, dictar clases, maquillar o tener un negocio; actividades que harían si no tuvieran hijos o si sus hijos ya no dependieran de ellas. Las madres que laboran informan que, si tuvieran las facilidades económicas y de tiempo, se dedicarían a una actividad diferente a la que se dedican actualmente o, en todo caso, a alguna actividad adicional cómo lo realizaban antes de ser mamás.

**(h) Vivienda independiente y con espacio**

La vivienda es un factor en común en las entrevistadas, dado que el hecho que su nueva familia tenga su espacio y privacidad - en el caso de las mamás que viven con padres o suegros - y que cada integrante de la familia cuente con habitación propia - en el caso de familias que viven en departamentos – les ofrece tranquilidad y orden.

“Estoy feliz porque me acabo de comprar una casa grande, antes vivía en un departamento, ahora cada hijo tiene su habitación”. - Entrevistada C, 39 años, laboralmente activa.

Este factor confirma literatura previa de Yamamoto & Feijoo, 2007 y Arellano, USIL, Perú 2021, EY, 2019, en las que concluye que un factor principal para la felicidad en los peruanos es tener un lugar para vivir mejor lo cual genera bienestar.

**Tabla 6***Categorías y subcategorías*

<b>Ranking</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>
1°	Tiempo disponible para el cuidado de los hijos	<b>(1) Tiempo</b>
2°	Tiempo personal	
3°	Apoyo en el cuidado de los hijos	<b>(2) Apoyo en el cuidado de los hijos</b>
4°	Salud física	<b>(3) Salud</b>
5°	Aspecto psicológico o espiritual	
6°	Independencia económica	<b>(4) Equilibrio financiero</b>
7°	Trabajar en lo que les satisface	
8°	Vivienda independiente y con espacio	

*Fuente: Elaboración propia*

### **Factores clave que comparten las mujeres felices**

A continuación, el resumen de lo compartido por las madres entrevistadas que se consideran felices. En las conclusiones de esta investigación, se mostrarán de forma ordenada los factores que comparten en conjunto. Todas las madres comparten factores psicológicos y espirituales, ninguna compartió algún aspecto relacionado a la profesión o a lo laboral. Se concluye que lo que las madres recomiendan a otras madres, es lo que ellas piensan de sí mismas y hacen.

1. “Comprender que la felicidad depende de ti misma, por lo tanto, primero estás tú y la única dueña de tu felicidad eres tú”. - Entrevistada D, 32 años.

“No esperes nada de nadie, ni de tu pareja, ni de tus hijos, ni de tus padres, ni del Gobierno, dado que tu felicidad depende de ti misma y tus problemas solo están en tu mente”. – Entrevistada C, 39 años.

2. “Identificar lo que te hace feliz como persona, no como madre, dado que esta etapa es temporal. Desde esa felicidad como persona enseñarles a tus hijos que sí se puede ser feliz. No podemos pretender que tus hijos sean felices si nosotras no lo somos primero”. – Entrevistada E, 33 años.

3. “Buscar guías ya sea mediante centros espirituales, psicológicos u otro para llevar mejor el camino de la vida. Con el objetivo de conocerse más a sí mismas, aprender a gestionar la mente y las emociones”. - Entrevistada D, 32 años. “También aprender que todos los problemas, malestares y circunstancias son temporales. La vida es ahora y se puede vivir el día a día como una aventura.”. – Entrevistada C, 39 años.

“No dejarse influir por personas o el entorno que influye negativamente porque eso desgasta energía y esa energía es necesaria para estar con el hijo”. – Entrevistada A, 36 años.

4. “Tú eres fuerte, si pudiste llevar un embarazo y tener un parto natural o cesárea, nada es imposible, así que no te juzgues a ti misma”. – Entrevistada C, 39 años, tres hijos.

### **Resultados adicionales**

Dado que la presente investigación es un **estudio de casos**, los resultados que se pueden encontrar pueden ser mayores a lo esperado, porque se ingresa a cada entrevistada para explorar cada una de sus vivencias. Se identificó lo siguiente:

- Las madres de las entrevistadas tuvieron influencia respecto a su decisión de ser profesional, dado que en todas las entrevistadas, excepto en la entrevista C, a quién le influenció el padre, las madres querían que sus hijas sean profesionales, confirmado la investigación

- de Aguiño Alvarado & Buñay Guananga, 2018, en la que concluye en que la forma de llevar la maternidad ha sido incitada por la madre que buscaban que sus hijas se enfoquen en su desarrollo profesional.
- Algunas mujeres son más felices que antes de tener hijos y otras eran más felices. Así que, el tener hijos no es un factor que influye en la felicidad de las entrevistadas, contradiciendo a las mujeres que decidieron no tener hijos para sentirse más felices según la investigación de Escobar Estay, 2018.
  - El número de hijos no influye en la felicidad de las entrevistadas; sin embargo, todas las mamás afirman que no serían más felices con más hijos de los que ya tienen, confirmando la investigación de Begazo Gutiérrez, Enciso Santos, & Villagomez Llerena, 2019, en la que se concluye que en la felicidad de las mujeres no influye el tener o la cantidad de hijos.
  - Las mujeres que le dedican al trabajo más del 50% de su tiempo, son menos felices.
  - Todas las madres entrevistadas se ponen de nota de felicidad en un rango del 1 al 20, la misma nota que pondrían respecto a su felicidad cuando eran niñas.
  - En esta investigación no se evaluó los niveles de felicidad. Sin embargo, el factor prioritario para todas las madres profesionales entrevistadas es el tiempo para dedicarlo a sus hijos, por lo tanto, dado que, las mujeres que no laboran no tienen ese sentimiento de culpa o cargo de conciencia, se puede afirmar que son más felices en ese aspecto, a comparación de las mujeres que laboran.
  - Solo una entrevistada se sentía cargada, porque a pesar de que labora y que cuenta con apoyo para el cuidado de los hijos por parte del esposo, tiene que estar al tanto de la organización del hogar, confirmando la investigación realizada por Jáuregui & Olivos, 2018, en la que se concluye que el principal reto de la mujer en esta etapa es el estereotipo en el que la mujer cumple un papel importante en la responsabilidad del hogar, laboren o no. Sin embargo, a pesar que el reto se encuentra presente en todas las entrevistadas, solo para una

constituía un factor que influye en su felicidad, las demás lo muestran como un deber placentero, inclusive la entrevistada B madre soltera y laboralmente activa, indica que si contaría con la presencia de un esposo, lo seguiría haciendo y esto no influye en su felicidad.

- Todas las madres afirman que no sienten que tienen menos oportunidades laborales por ser madres, solo que deciden por elección no dedicar más tiempo a su centro de labores o profesión, contradiciendo a las mujeres profesionales que toman la decisión de no tener hijos principalmente para tener más oportunidades en su profesión según la investigación de Escobar Estay, 2018, dado que es un tema de elección.

## Conclusiones

- Como respuesta al objetivo general, los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos en Lima Metropolitana, 2023 son (1) el tiempo, (2) la salud física, mental, emocional y espiritual, (3) el apoyo en el cuidado de los hijos y (4) el equilibrio financiero, por lo tanto, la felicidad de las mujeres profesionales no se encuentra en el matrimonio, ni en los hijos, ni en su éxito laboral, sino factores duraderos, los cuales se valoran más en esta etapa de sus vidas.
- Como respuesta al primer y segundo objetivo específico, los factores determinantes de la felicidad en las mujeres profesionales con hijos laboralmente **activas y no activas** en Lima Metropolitana, 2023 son:

### (1) El tiempo

Es el factor fundamental que determina la felicidad en las madres profesionales laboralmente activas y no activas entrevistadas y conlleva a las siguientes subcategorías:

#### (1.1) Disposición de tiempo para el cuidado de los hijos

Estar presente en cada etapa del crecimiento de los hijos; organizar y convivir el día con ellos, asegurándose de llevar la crianza y alimentación de la forma como ellas creen es lo mejor, sin el miedo de dejarlo con alguna nana o familiar que podrían tener otras costumbres y sin tener algún sentimiento de culpa. Es lo más placentero que sienten las madres laboralmente no activas. Por este motivo, las madres que laboran valoran la flexibilidad laboral en las Compañías en las que trabajan y estarían dispuestas a dejar de trabajar para dedicarle más tiempo a sus hijos. Asimismo, todas las madres profesionales entrevistadas, informan que la realización

profesional y la postergación de su carrera para dedicarle más tiempo a sus hijos no influye en su felicidad.

Se debe considerar que, la afirmación de estar dispuestas a dejar de laborar o postergar la carrera, es bajo el contexto que a pesar de que las empresas peruanas brindan mayor flexibilidad laboral y oportunidades de teletrabajo, la jornada laboral real en el Perú es en promedio mayor a 50 horas semanales y con conexión física o mental los fines de semana (Jáuregui & Olivos, 2018), lo que muchas veces lleva a las madres profesionales tener que elegir entre su trabajo y sus hijos.

### **(1.2) Disposición de tiempo para la vida personal**

El tiempo personal para las madres depende de la situación de cada una. Puede ser un momento de privacidad para su aseo personal, ir a un *Spa*, hacer ejercicio, viajar o salir con amigos, actividades que realizaban antes de ser madres y que les ayuda a desconectarse de la carga física y mental diaria que tienen.

Asimismo, las madres entrevistadas que priorizan su felicidad antes que la de los demás (inclusive antes que la de sus hijos), se permiten más tiempo personal para sí mismas, lo que permite confirmar que el tiempo personal empieza por una decisión de amor propio.

Este factor genera que las madres valoren el apoyo en el cuidado de los hijos, ya sea por parte del esposo, familiares o cuidadoras.

### **(2) Apoyo en el cuidado de los hijos**

El apoyo en el cuidado de los hijos es importante y necesaria para que las madres laboren o realicen actividades personales. Este factor les brinda tranquilidad e influye en su salud mental y emocional. Asimismo, para que las madres puedan llevar a cabo en su vida, los otros factores

descritos en esta investigación, es importante el apoyo en el cuidado de los hijos ya sea por familiares, niñeras o el padre de los hijos.

### **(3) La salud**

Todas las madres afirman que la salud propia y de sus seres queridos constituye un factor imprescindible para su felicidad, esto bajo el contexto que hasta el año pasado se vivía bajo un Estado de Emergencia por la pandemia COVID-19 que generó que las personas agradezcan más su buen estado de salud o se preocupen por este. La salud les permite llevar una vida plena y de bienestar, desprendiendo las siguientes subcategorías:

#### **(3.1) Salud física**

Las madres afirmaron que el tener una buena alimentación, buen descanso y hacer ejercicios las lleva a estar más felices. En contraste, el que sus hijos o familiares se enferman les genera mucha preocupación y ansiedad.

#### **(3.2) Salud mental, emocional y espiritual**

Los pensamientos positivos, el conocer la mente y leer libros de psicología ha permitido que las madres felices aprendan a disfrutar la vida. Asimismo, en esta etapa requieren mayor inteligencia emocional, paciencia y empatía para comprender a sus hijos, por lo que afirman que los psicólogos, videos de *YouTube* o guías, les ayuda a conocerse más y mejorar su relación con los demás.

También es importante para las madres profesionales con hijos asistir a un centro espiritual (religioso o no), un centro filosófico, practicar meditación o tener personas que les sumen para ver y sentir la vida de una forma más trascendental, con un sentido más profundo o un propósito, dado que cada una de las etapas de madre es temporal. Asimismo, aprender a ser felices sin



sentimiento de culpa por sus hijos. Las personas más espirituales son también las más felices (Fischman, 2010).

#### **(4) Equilibrio financiero**

Todas las madres se refirieron a este factor como el que les permite tener tranquilidad para afrontar, sin preocupaciones, los gastos generados por los hijos, tales como gastos escolares, alimentación, contrato de cuidadoras y, con más importancia, el de la vivienda. Las subcategorías de este factor son:

##### **(4.1) Independencia económica**

Las investigaciones en las que se concluye que el dinero ofrece la felicidad, se indica que esto es solo hasta el punto en que las personas cubran sus necesidades básicas, porque después de ese punto el dinero ya no influye en la felicidad (Fischman, 2010). Este factor genera felicidad en las mujeres porque sienten que son capaces de solventar por sí mismas sus gastos personales; inclusive, los gastos que realizaban antes de tener hijos.

##### **(4.2) Actividad laboral que disfruten**

Tanto para las madres que laboran y para las que no, es importante tener alguna actividad laboral que disfruten, la cual podría tener o no relación con su carrera profesional. Por ejemplo, de acuerdo con lo afirmado por las entrevistadas, les gustaría dedicarse a maquillar, dictar clases y tener un negocio, sin importar que no son actividades que correspondan directamente a su principal profesión, y esta actividad no debería generar sentimiento de culpa por no dar el tiempo suficiente a sus hijos, es decir, sin afectar el factor (1) tiempo.

### (4.3) Vivienda

El disponer de una casa con tamaño suficiente en la que vivan solo la familia nuclear (padres e hijos) sin la presencia de suegros, abuelos ni compartiendo ambientes, es un factor que les brinda bienestar, independencia, orden, espacio y, en efecto, felicidad a las mujeres profesionales con hijos.

Cabe destacar que los tres factores indicados se relacionan entre ellos para determinar la felicidad de las mujeres profesionales con hijos, dado que el factor (4) equilibrio financiero, es necesario para pagar (si es necesario) al (2) apoyo en el cuidado de los hijos, a fin que las madres tengan (1.1) disposición de tiempo para el cuidado de sus hijos, tal es el caso de las madres que no laboran y que cuentan con ingresos familiares suficientes para hacerlo y (1.2) disposición de tiempo para la vida personal y para dedicarse a actividades que aman, sin la necesidad económica. Asimismo, el (1) el tiempo, (2) el apoyo en el cuidado de los hijos y (4) el equilibrio financiero, permiten que las madres mantengan su (3) salud y asistan a nutricionistas, generar buenos hábitos alimenticios, hacer ejercicio, asistir a psicólogos, asistir un centro espiritual (así se encuentre centros gratuitos, generan gastos implícitos como la movilidad o pago a las cuidadoras para ausentarse del cuidado de los hijos en ese tiempo). Asimismo, (3) la salud física, mental, emocional y espiritual es necesaria para disfrutar de más (1.1) tiempo con los hijos teniendo una buena relación con ellos, (1.2) tiempo personal sin sentimientos de culpa y de (4) equilibrio financiero.

- Como respuesta al tercer objetivo específico, los factores clave para ser feliz de acuerdo con lo compartido por las profesionales con hijos están relacionados a aspectos psicológicos y espirituales:
  - **Decisión:** decidir ser feliz, tomando responsabilidad y conciencia de que la felicidad es propia y no depende de externos. Asimismo, si tienen el deseo que sus hijos sean felices, se puede empezar siendo felices como personas.

- **Asistencia a centros psicológicos o espirituales:** Aceptar con humildad que no se puede aprender a ser feliz y mantener esa felicidad sola; por lo tanto, es imprescindible buscar guías ya sea por medio de algún centro espiritual, filosófico, psicológico u otro en el cual se sientan cómodas y puedan asistir con constancia para que les enseñen a conocerse a sí mismas, a gestionar su mente y sus emociones, a conquistar virtudes necesarias para llevar bien el proceso de ser mamás, tales como la paciencia, la empatía y la organización y otras virtudes como la voluntad y el amor, de tal forma que puedan sentirse en equilibrio y, en efecto, sentirse felices. Asimismo, con esta ayuda, pueden aprender a no ver los retos de la vida como obstáculos, sino como pruebas para ser mejores personas y tener respuestas a todas sus interrogantes.

## Recomendaciones

Se recomienda a las empresas, cuya responsabilidad social se extiende en la felicidad de sus colaboradores, que tomen de referencia esta investigación para ayudar a las madres profesionales a que sean felices incentivando los factores explicados, dado que la flexibilidad laboral, no constituye por si sola un factor para su felicidad.

Se recomienda realizar una investigación cuantitativa en base a los factores de esta investigación con una muestra representativa de las mujeres peruanas, con el objetivo de hacer una comparativa de factores determinantes de la felicidad de acuerdo con la región del Perú en la que viven, el nivel de ingresos de las madres, las edades, así como con la profesión elegida.

Se recomienda a los Centros de Salud Pública y a los Municipios, incentivar mediante actividades gratuitas la salud física, mental, emocional y espiritual, para evitar el crecimiento de los casos de depresión en las mujeres.

Se recomienda a las familias con hijas mujeres, fortalecer el concepto de felicidad, dado que, de acuerdo con esta investigación, la felicidad de las mujeres profesionales no se encuentra en el matrimonio, ni en los hijos ni en su éxito laboral, sino en aprender a vivir feliz atravesando por el proceso de la vida que están pasando, valorando aspectos básicos como el amor propio, el tiempo, la salud y la vivienda.

Se recomienda a las madres, tener contacto con madres profesionales felices para aprender más de ellas, dado que, de acuerdo con esta investigación, todas las madres tienen rutinas y prioridades parecidas, la principal diferencia es la actitud y perspectiva de cada una de ellas.

*“El día a día es una aventura, veamos el vaso medio lleno, no medio vacío. Si pudimos pasar por ese parto, nada es imposible”.* – Entrevistada C, 39 años, 3 hijos, nota 20 de felicidad.

## Referencias Bibliográficas

- Abdallah, S. A. (2021). *The Happy Planet Index 2021*. Obtenido de [www.happyplanetindex.org](http://www.happyplanetindex.org)
- Abuid, N. (26 de Mayo de 2022). *Contacto Económico*. Obtenido de <https://contactoeconomico.com/kimberly-clark-apuesta-por-las-mamas-trabajadoras/>
- Aguiño Alvarado, K. A., & Buñay Guananga, P. D. (2018). *Las mujeres profesionales frente al espejo de la maternidad [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/11687>
- Alama Palomino, D., Motosono Higashi, .., & Ramos Ferretti, P. (2016). *FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FELICIDAD DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA TEXTIL EN EL PERÚ [Tesis de Magíster, Universidad del Pacífico]*. Repositorio Institucional, Lima, Perú.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
- Alba, A. (2000). *La riqueza de las familias*. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.
- Arellano Cueva, R. (25 de Marzo de 2019). *Yo soy feliz, pero tú no*. Obtenido de Arellano: <https://www.arellano.pe/yo-soy-feliz-pero-tu-no/>
- Arellano, USIL, Perú 2021, EY. (2019). *Kusikuy La felicidad de los peruanos*. Ernst & Young Asesores S. Civil de R. L.
- Arellano, USIL, Perú 2021, EY. (2019). *Kusikuy La felicidad de los peruanos*. Ernst & Young Asesores S. Civil de R. L.
- Arias Guzmán, M. Á., Borja Rosales, G. J., Bueno Saavedra, L. R., & Cisneros Gómez, E. (2019). *El éxito en la carrera de la mujer ejecutiva: Un estudio exploratorio [Tesis de maestría, Universidad ESAN]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12640/1621>
- Asociación Yo no Renuncio. (7 de Febrero de 2020). *El coste de la conciliación*. Obtenido de El coste de la conciliación: <https://media.yonorenuncio.com/app/uploads/2022/02/08110155/NP-El-coste-de-la-conciliacion.pdf>
- Becerra Fernández, S. (2019). FELICIDAD: UNA REVISIÓN TEÓRICA. *FELICIDAD: UNA REVISIÓN TEÓRICA*. Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.
- Begazo Gutiérrez, A. G., Enciso Santos, K. Y., & Villagomez Llerena, C. E. (2019). *La Felicidad de las Mujeres en Lima Metropolitana [Tesis de Magíster, Pontificia Universidad Católica del Perú]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/15081>
- Camps, V. (2019). *La búsqueda de la felicidad*. ARPA EDITORES.
- Cornejo, C. (06 de Junio de 2021). Ser mamá y profesional sí se puede. *El Peruano*.

- Escobar Estay, V. I. (2018). *Mujeres profesionales en ruptura con la maternidad : la decisión de no tener hijos y sus implicancias en las esferas de lo laboral y la salud sexual-reproductiva - Chile, 2017. [Tesis de Magíster, Universidad de Concepción]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/3185>
- Fischman, D. (2010). *La alta rentabilidad de la felicidad*. Lima, Perú: Planea.
- Fuentes, X. (01 de Abril de 2008). *Depresión en la mujer*. doi:<http://doi.org/10.5867/medwave.2008.03.3262>
- Gallardo Echenique, E. E. (Julio de 2017). Metodología de la Investigación. Manual Autoformativo Interactivo. *Universidad Continental*, 67.
- García Solcá, R. (2020). *Reconversión de la madre profesional : alternativas en Buenos Aires, Argentina [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica Argentina]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10986>
- Gómez Santibáñez, G. (2017). *Sócrates y la actitud filosófica*. Managua: CIELAC, Centro Interuniversitario de Estudios Latinoamericanos y Caribeños. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Nicaragua/cielac-upoli/20170831085453/Socrates-y-la-actitud-filosofica.pdf>
- Guevara Delgado, J. L. (2021). *Experiencia de maternidad en mujeres ejecutivas de Lima Metropolitana: Un estudio cualitativo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10757/656745>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., & Akin, L. B. (2022). World Happiness Report 2022. *New York: Sustainable Development Solutions Network*. Obtenido de <https://worldhappiness.report/>
- Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. *booksmedicos.org*, 92. Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Ingalhalikar, M., Smith, A., Parker, D., Satterthwaite, T. D., Elliott, M. A., Ruparel, K., . . . Gur, R. C. (2014). Sex differences in the structural connectome of the human brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(2), 823–828. doi:<https://doi.org/10.1073/pnas.1316909110>
- IPSOS. (18 de Enero de 2022). *Perfiles Socioeconómicos del Perú 2021*. Obtenido de <https://www.ipsos.com/es-pe/perfiles-socioeconomicos-del-peru-2021>
- Jáuregui, K., & Olivos, M. (2018). The career advancement challenge faced by female executives in Peruvian organisations. *BAR-Brazilian Administration Review*, 15(4), 1-20. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/1807-7692bar2018170137>
- León, M. (06 de Setiembre de 2022). *Universidad Continental*. Obtenido de Investigación cuantitativa vs. cualitativa: una rápida mirada analítica: <https://blogposgrado.ucontinental.edu.pe/investigacion-cuantitativa-vs-cualitativa-rapida-mirada-analitica>

- Marisela Rocío Soria Trujano, S. M. (Febrero - Julio de 2023). Depresión y autoestima. Mujeres con doble jornada de trabajo. *Alternativas de Psicología*, 153-168. Obtenido de <https://alternativas.me/attachments/article/307/10.%20Soria%20Rocio.pdf>
- Marisela Rocío Soria Trujano, S. M. (Julio de 2023). Depresión y autoestima. Mujeres con doble jornada de trabajo en dos etapas del ciclo vital. *Alternativas en psicología*(50), 153-168. Obtenido de <https://alternativas.me/attachments/article/307/10.%20Soria%20Rocio.pdf>
- McGreal, R., & Joseph, S. (1993). The Depression-Happiness Scale. *Psychological Reports*(73), 1279–1282. doi:10.2466/pr0.1993.73.3f.1279
- Ministerio de Salud. (13 de Enero de 2023). *La depresión es la primera causa de discapacidad en el mundo*. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/688278-la-depresion-es-la-primera-causa-de-discapacidad-en-el-mundo>
- Ministerio de Salud. (19 de enero de 2023). *La depresión: un trastorno de salud mental que también afecta a niñas, niños y adolescentes, y requiere la participación de la familia*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/690010-la-depresion-un-trastorno-de-salud-mental-que-tambien-afecta-a-ninas-ninos-y-adolescentes-y-requiere-la-participacion-de-la-familia>
- Navicelli, V. (2018). Madre tiempo completo ¿Una buena decisión? *Los Andes*, 2. Obtenido de <https://www.losandes.com.ar/madre-tiempo-completo-una-buena-decision/>
- Nueva Acrópolis Organización Internacional. (09 de Setiembre de 2019). *Buscar la felicidad*. Obtenido de Nueva Acrópolis: <https://biblioteca.acropolis.org/buscar-la-felicidad/>
- Olleros, A. U. (01 de Marzo de 2007). *La felicidad desde el punto de vista filosófico*. Obtenido de Topia Un sitio de psicoanálisis, sociedad y cultura: <https://www.topia.com.ar/articulos/la-felicidad-desde-el-punto-de-vista-filos%C3%B3fico>
- Organización Mundial de la Salud. (13 de Setiembre de 2021). *Depression*. Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud. (31 de Marzo de 2023). *Depresión*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Ortega, L. (29 de Noviembre de 2018). Me arrepiento de haber dejado de trabajar al convertirme en madre. *Bebes y más*, 2. Obtenido de <https://www.bebesymas.com/ser-padres/me-arrepiento-haber-dejado-trabajar-al-convertirme-madre-nueve-sinceros-testimonios-mujeres>
- Parramon Puig, G. (4 de Julio de 2022). *Salud Mental 360*. Obtenido de ¿Por qué las mujeres tienen más trastornos depresivos que los hombres?: <https://depression.som360.org/es/monografico/mujer-salud-mental/articulo/mujeres-tienen-mas-trastornos-depresivos-hombres>
- Pearson, A. (2003). *I Don't Know How She Does It: The Life of Kate Reddy, Working Mother*. Knopf Doubleday Publishing Group.

- Posada, A. S. (2017). Felicidad y optimismo en el trabajo. *Felicidad y optimismo en el trabajo*. Universidad Jaume, Bogotá, Colombia. Obtenido de <https://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/11/TESIS-ALEJANDRO-SANI%CC%81N-POSADA.pdf>
- Real Academia Española. (s/f). *Felicidad*. En Diccionario de la Lengua Española [edición de bicentenario]. Recuperado el 04 de febrero de 2023, de <https://dle.rae.es/felicidad?m=form>
- Rojas-Estapé, M. (3 de Marzo de 2016). IESE Women's Lobby: La depresion de la mujer [video]. Youtube. Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=w\\_-FiNnaVhc](https://www.youtube.com/watch?v=w_-FiNnaVhc)
- Sanín Posada, A. (2017). Felicidad y optimismo en el trabajo. *Felicidad y optimismo en el trabajo*. Universitat Jaume, Santiago, Chile.
- Sole, C., & Parella, S. (2004). «Nuevas» expresiones de lamaternidad. Las madres concarreras profesionales«exitosas». 67-92.
- Steinberg Guzmán, D. (2005). *¿Qué hacemos con el corazón y la mente?* Editorial Nueva Acrópolis Perú.
- Waldinger, R., & Shulz, M. (2023). *The Good Life / Una buena vida*. Lima, Perú: Planeta.
- Yamamoto Suda, J. (2015). Un modelo de bienestar subjetivo para lima. [Tesis de Doctorado]. Pontificia Universidad Católica Del Perú, Lima. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7682>
- Yamamoto, J., & Feijoo, A. R. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, 25(2), 197-231. doi:<https://doi.org/10.18800/psico.200702.004>
- Yin, R. K. (2009). *Case Study Research*. London: International Educational and Professional Publisher.



## **Anexos**

### **Anexo A: Ficha de datos**

1. Edad:
2. Profesión:
3. Estado civil:
4. N° integrantes del hogar:
5. N° de hijos y edades:
6. Situación laboral actual (activa/no activa):
7. Cargo laboral (si aplica):

## Anexos B: Guía de entrevista para madres profesionales

### Preguntas Generales

1. ¿Si pudiera enumerar del 1 al 20 su felicidad cuando era niña con cuanto lo calificaría?
2. ¿Cuándo era niña o adolescente su madre le aconsejaba respecto a las etapas de ser madre, esposa y profesional?
3. ¿Me podría comentar como era su día a día antes de tener hijos?
4. ¿De 1 al 20 cuán feliz eras antes de ser mamá?
5. ¿Por qué tuvo hijos?
6. Cuénteme ¿Cómo es tu día a día?
7. ¿Está laborando actualmente?

### Para mujeres que laboran actualmente

1. ¿Si no tuvieras hijos se dedicaría a las mismas labores?
2. ¿Cómo distribuye su tiempo entre el trabajo y su familia?
3. ¿Cuenta con apoyo para el cuidado de sus hijos?
4. ¿Si pudiera dejar de trabajar lo haría?

### Para mujeres que no laboran actualmente

1. ¿Cuáles fueron los motivos que le llevaron a dejar de trabajar?
2. Si hubiera tenido *\_\_\_indicar la respuesta anterior\_* ¿Hubiese dejado de trabajar de todas maneras?
  - Si su respuesta es NO ¿A qué se dedicaría?
  - Si su respuesta es SI ¿A qué se dedicarías si no tuviera hijos?

### Preguntas sobre la felicidad

1. Bajo la premisa que la felicidad es un estado de plenitud, satisfacción y bienestar ¿Qué factores cree que afectan de forma positiva en su felicidad?  
*Preguntar sobre los factores: El apoyo en el cuidado de los hijos, pareja con rol activo en la crianza y labores domésticas, centros de trabajo con políticas flexibles.*

2. Bajo la premisa que la felicidad es un estado de plenitud, satisfacción y bienestar ¿Qué factores cree que afectan de forma negativa en su felicidad?  
*Preguntar sobre los factores: Estereotipo de la mujer que tiene que hacer las labores de la casa o es la principal responsable en la crianza de los hijos, el tener hijos, el número de hijos, el sueldo, la postergación de la carrera por los hijos, sentimientos de culpa, el ser mujer (por las etapas del embarazo, lactancia, post parto, etc.), mayores oportunidades laborales en comparación de las mujeres sin hijos.*
3. ¿De 1 al 20 cuán feliz eres?

### **Preguntas para mujeres no felices o con puntaje menor a 15**

1. ¿Para usted primero está su felicidad o primera está la felicidad de otros?  
¿de quiénes?
2. ¿Qué cree que le falta para que viva en un estado de satisfacción, bienestar y plenitud?
3. Cierre los ojos, imagina que tienes eso que le falta (según la respuesta anterior)

¿siente que lo tiene? ¿se siente feliz?

*Si lo que le falta para ser feliz son cosas materiales → Ok, ahora siente como pasan los días y se acostumbra a tener todo eso, ya no tiene tanto valor para usted porque forma parte de usted y es normal tenerlo todos los días y nuevamente sientes ese vacío que algo le falta para ser feliz, en ese punto ¿qué crees que necesitas para ser feliz?*

*Si no, adaptarse a la situación con el fin de interiorizar e identificar lo que en realidad le hace feliz desde el fondo de su corazón, como por ejemplo ¿Qué agradeces a la vida?*

### **Preguntas para mujeres felices**

1. ¿Qué le hace feliz? O ¿Qué hace para que seas feliz?  
- *Si su felicidad está enfocada en factores externos*

*Hacer la repregunta para interiorizar ¿Qué más le hace sentir en un estado de plenitud, satisfacción y bienestar? o ¿qué siente que le falta para que se sienta en ese estado?*

2. Si pudiera recomendar a otras mamás y le piden 5 pasos para ser feliz ¿qué les diría?

**Preguntas de cierre**

1. ¿Sería más feliz si no tuvieras hijos?
2. ¿Sería más feliz si tuvieras más hijos?
3. ¿Sería más feliz si trabajara/dejaras de trabajar? *Dependiendo de la entrevistada*

## Anexo C: Fichas de validación de expertos



Carta de Presentación

Respetado Docente:

Mg/Dr(a). Ángela Reyes

Presente

Asunto: validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos dirigimos a usted con la finalidad de solicitar su colaboración como experto en la validación del presente instrumento, que es parte de la investigación que estamos desarrollando para obtener el grado de Magíster en la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental.

Esta acción permitirá recopilar información para fundamentar la tesis titulada:  
**FELICIDAD: FACTORES DETERMINANTES EN MUJERES PROFESIONALES CON HIJOS EN LIMA METROPOLITANA, 2023**

Es por ello que le pedimos evaluar el siguiente instrumento, observando la pertinencia y coherencia de los ítems, la relación con los objetivos propuestos en el trabajo, la claridad y objetividad de las preguntas, así como también realizar las observaciones que usted considere pertinente; su opinión constituirá un valioso aporte para esta investigación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

Carta de presentación.

Matriz de operacionalización de variables.

Matriz de consistencia

Reporte de validez de contenido de los instrumentos.

Instrumento de aplicación

Agradeciendo su valiosa colaboración.

Lima, 25 de febrero de 2023

Firma

Raquel Abigail Pérez Hernández

### Anexo D: Matriz Operacionalización de Variables

Primera Variable (V1)	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
La felicidad	<p>Definición conceptual La felicidad es disfrutar de las cosas sencillas, sonreír fácilmente, querer aprender algo nuevo todos los días, avanzar sin prisa y sin pausa hacia nuestros objetivos, imaginar sin fantasear, soñar aplicando la practicidad, aventurarse midiendo los riesgos y amar sin desconfiar. (Steinberg Guzmán, 2005)</p> <p>Definición operacional La felicidad es un estado de bienestar, plenitud y satisfacción a nivel físico, emocional y mental.</p>	Factores que influyen en su bienestar	<i>Apoyo en el cuidado de los hijos</i>
			<i>Centros de trabajo con políticas flexibles</i>
			<i>Pareja con rol activo en la crianza y labores domésticas</i>
		Factores que influyen en su plenitud	<i>Ser madre</i>
			<i>El número de hijos</i>
			<i>-Sentimientos de culpa - El ser mujer (por las etapas del embarazo, lactancia, post parto, etc.)</i>
		Factores que influyen en su satisfacción	<i>Estereotipo de la mujer que tiene que hacer las labores de la casa o es la principal responsable en la crianza de los hijos</i>
			<i>Sueldo</i>
			<i>mayores oportunidades laborales en comparación de las mujeres sin hijos. La postergación de la carrera por los hijos</i>

### Anexo E: Matriz de Consistencia

Título: “FELICIDAD: FACTORES DETERMINANTES EN MUJERES PROFESIONALES CON HIJOS EN LIMA METROPOLITANA, 2023”				
Formulación del problema	Objetivo	Hipótesis	Variables / Dimensiones	Metodología / Muestra
General	General	General		
¿Cuáles son los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos en Lima Metropolitana, 2023?	Describir los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos en Lima Metropolitana, 2023	No aplica	V1/VI Felicidad	Método: Descriptivo Tipo: Cualitativo Alcance: Ciudad de Lima en el año 2023 Diseño: Estudio de casos  Técnica: Entrevista Instrumento: Guía de Entrevista
Específicos	Específicos	Específicos		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos laboralmente activas en Lima Metropolitana, 2023?</li> <li>• ¿Cuáles son los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos laboralmente no activas en Lima Metropolitana, 2023?</li> <li>• ¿Cuáles son los factores clave que comparten mujeres profesionales que son felices y tienen hijos en Lima Metropolitana, 2023?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Identificar los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos laboralmente activas en Lima Metropolitana, 2023.</li> <li>o Identificar los factores determinantes de la felicidad en mujeres profesionales con hijos laboralmente no activas en Lima Metropolitana, 2023.</li> <li>o Conocer los factores clave que comparten mujeres profesionales que son felices y tienen hijos en Lima, 2023.</li> </ul>	No aplica	Dimensiones  - Factores que influyen en su bienestar - Factores que influyen en su plenitud - Factores que influyen en su satisfacción	

## Anexo F: Reporte de Validación de Instrumento de Investigación (Validez de Contenido)

### DATOS GENERALES

Título de la investigación: FELICIDAD: FACTORES DETERMINANTES EN MUJERES PROFESIONALES CON HIJOS EN LIMA METROPOLITANA, 2023

Autores de la investigación: Raquel Abigail Pérez Hernández

Nombre del Instrumento: Guía de entrevista

Nombre del experto:

Área de desempeño laboral:

Marque en el recuadro respectivo, si el instrumento a su juicio cumple o no con el criterio exigido:

Criterios			Valoración		Observación
			Si	No	
1	CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.			
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.			
3	PERTINENCIA	Adecuado al avance de la ciencia de la Educación.			
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica			
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			
6	ADECUACIÓN	Adecuado para valorar el constructo o variable a medir.			
7	CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.			
8	COHERENCIA	Entre las definiciones, dimensiones e indicadores.			
9	METODOLOGÍA	La estrategia corresponde al propósito de la medición.			
10	SIGNIFICATIVIDAD	Es útil y adecuado para la investigación.			

Criterio de validación del experto: Procede su aplicación: Si ( ) No ( )

Nombres y apellidos	
Dirección	
Título profesional/ Especialidad	
Grado académico y mención	
Firma	