



**Balance trabajo vida, crianza y relación de pareja en familias de dos municipios del
suroccidente colombiano**

Marcela Buyucue Martínez

Eunice Rodríguez Romero

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Facultad de humanidades y ciencias sociales

Maestría en asesoría familiar modalidad virtual

Cali 2026

**Balance trabajo vida, crianza y relación de pareja en familias de dos municipios del
suroccidente colombiano**

Marcela Buyucue Martínez

Eunice Rodriguez Romero

Tutora

Martha Patricia Romero Caraballo Ph. D.

**Grupo de Investigación: Bienestar, Trabajo, Cultura y Sociedad BITACUS Departamento
de Ciencias Sociales**

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Facultad de humanidades y ciencias sociales

Maestría en asesoría familiar modalidad virtual

Cali 2026

Normativa

ARTICULO 23 de la Resolución No.
13 del 6 de Julio de 1946, del
Reglamento de la Pontificia
Universidad Javeriana.
“La Universidad no se hace
responsable por los conceptos
emitidos por sus alumnos en sus
trabajos de Tesis. Solo velará porque
no se publique nada contrario al
dogma y la moral católica y porque las
Tesis no contengan ataques o
polémicas puramente personales;
antes bien, se vea en ellas el anhelo de
buscar la Verdad y la Justicia”.

Agradecimientos

Marcela Buyucue Martínez

Agradezco, en primer lugar, a Dios por hacer posible este anhelo de mi corazón y permitirme alcanzar el sueño de convertirme en asesora de familias, una vocación que hace parte de mi ser y que hoy fortalece mi compromiso de acompañar y aportar luz en los caminos que atraviesan momentos de incertidumbre.

Expreso un agradecimiento especial a mi esposo y a mis hijas por su amor, comprensión y apoyo incondicional durante este proceso. Gracias por acompañarme en los momentos de esfuerzo, por comprender mis ausencias y por sostenerme en los desafíos y aprendizajes que hicieron parte de esta formación.

Mi gratitud a la profesora Martha Patricia, asesora de tesis, y a la profesora Myriam, directora de la Maestría, por su orientación, confianza y valiosos aportes académicos y humanos, fundamentales en mi proceso de formación.

Agradezco profundamente a las familias que abrieron las puertas de sus hogares y compartieron generosamente sus experiencias, permitiendo el desarrollo de esta investigación. Su confianza, disposición y participación hicieron posible la construcción de conocimientos significativos en torno a las dinámicas familiares.

De manera especial, agradezco a mi compañera Eunice, con quien compartí experiencias enriquecedoras y aprendizajes significativos a lo largo de este proceso formativo. Su compromiso, dedicación y trabajo colaborativo fueron fundamentales en la construcción y desarrollo de nuestro proyecto de grado.

Asimismo, agradezco a la Universidad por brindar espacios de crecimiento académico y personal centrados en las familias, desde perspectivas que enriquecen la comprensión de sus dinámicas relacionales y fortalecen nuestro ejercicio profesional.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, hicieron parte de este camino y contribuyeron al logro de esta meta.

Eunice Rodriguez Romero

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar satisfactoriamente este proceso académico.

De manera especial, quiero agradecer a nuestra asesora de trabajo de grado la profesora Martha Patricia y a la directora de la maestría la profesora Myriam por su orientación, dedicación y valiosos aportes, los cuales enriquecieron significativamente el desarrollo de este trabajo y contribuyeron a nuestro aprendizaje.

Asimismo, extendo mi agradecimiento a mi familia por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante, fundamentales para alcanzar esta meta.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra forma, compartieron sus conocimientos, experiencias y tiempo, haciendo posible la realización de este proyecto, a todos ellos, mi más sincera gratitud.

Tabla de contenido

Resumen	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
Método	25
Diseño	25
Participantes	26
Categorías de análisis.....	27
Técnica de Recolección de la Información.....	30
Análisis de la información	33
Procedimiento.....	33
Consideraciones éticas.....	34
Resultados	36
Discusión	56
Referencias.....	70
Anexos.....	77

Índice de tablas

Tabla 1	27
Tabla 2	39

Lista de anexos

Anexo A	77
Anexo B	112
Anexo C	117
Anexo D	124
Anexo E	126

Resumen

Objetivo. Esta investigación tuvo como propósito comprender cómo el balance entre las responsabilidades laborales y la vida familiar influye en la crianza de los hijos y en la relación de pareja en familias nucleares, desde la perspectiva del modelo sistémico. **Método.** Se desarrolló un estudio cualitativo con diseño fenomenológico para explorar las experiencias y significados que las familias atribuyen a la organización de sus roles, límites y vínculos afectivos frente a las demandas laborales. Participaron ocho familias nucleares del suroccidente colombiano (Valle del Cauca y Nariño). La información se obtuvo mediante entrevistas semiestructuradas y una matriz de caracterización sociodemográfica, y posteriormente se analizó mediante análisis temático. **Resultados.** Los resultados muestran que el balance trabajo-vida no es un estado permanente ni la ausencia de conflictos, sino un proceso continuo de adaptación a las exigencias laborales y a los cambios del ciclo vital familiar. Las familias que logran un mayor equilibrio se caracterizan por una comunicación abierta, flexibilidad en los roles y una distribución equitativa de las responsabilidades de cuidado, fortaleciendo la coparentalidad y la cohesión familiar. En contraste, la sobrecarga laboral limita los espacios de pareja y aumenta las tensiones familiares. **Conclusiones.** Se concluye que la reorganización flexible de los límites familiares y la construcción de significados compartidos fortalecen la resiliencia, la relación conyugal y las prácticas de crianza. Se recomienda promover programas de fortalecimiento familiar y políticas laborales basadas en la corresponsabilidad y la flexibilidad.

Palabras claves. Balance trabajo vida, familias nucleares, modelo sistémico, pautas de crianza, trabajo, relación de pareja.

Abstract

Objective. This study aimed to understand how the balance between work responsibilities and family life influences child-rearing practices and the couple relationship in nuclear families, from the perspective of the systemic model.

Method. A qualitative study with a phenomenological design was conducted to explore the experiences and meanings that families attribute to the organization of their roles, boundaries, and emotional bonds in response to work demands. Eight nuclear families from southwestern Colombia (Valle del Cauca and Nariño) participated in the study. Data were collected through semi-structured interviews and a sociodemographic characterization matrix and were subsequently analyzed using thematic analysis.

Results. The findings indicate that work–life balance is not a permanent state or the absence of conflict, but rather a continuous process of adaptation to work demands and changes throughout the family life cycle. Families that achieved a greater balance were characterized by open communication, flexibility in family roles, and an equitable distribution of caregiving responsibilities, thereby strengthening coparenting and family cohesion. In contrast, excessive work demands reduced opportunities for couple interaction and increased family tensions.

Conclusions. The study concludes that the flexible reorganization of family boundaries and the construction of shared meanings enhance family resilience, strengthen the marital relationship, and promote positive parenting practices. It is recommended that family-strengthening programs and labor policies based on shared responsibility and workplace flexibility be promoted.

Keywords. Work-life balance, nuclear families, systemic model, parenting practices, work, marital relationship.

Introducción

El tema sobre balance trabajo vida y familia a lo largo del tiempo ha sido objeto de diversos estudios que buscan mejorar la funcionalidad de las familias, abordando temas como la comunicación, el apoyo mutuo y el tiempo en familia, Valladares, (2008), refiere que estos factores son importantes para una convivencia saludable en la familia, ya que cada vez se presentan más casos de rupturas familiares causadas por el estrés laboral, llevándolas a la falta de comunicación y menos tiempo de calidad.

Existen estudios sobre el balance entre el trabajo y la vida personal (o conciliación trabajo-vida). Aunque estos estudios abordan el tema desde diferentes perspectivas, convergen en un factor común: la convivencia familiar. Un estudio clave en este ámbito es el de Greenhaus, Collins y Shaw (2003), quienes destacan la importancia del equilibrio en el tiempo, la implicación y la satisfacción, tanto en la esfera laboral como en la familiar; por la misma línea Hopkins (2005) dice que para exista un balance entre el trabajo y la vida familiar debe existir una cultura colaborativa entre ambas partes. Por lo tanto, la presente investigación se centrará precisamente en tres categorías fundamentales dentro de la dinámica familiar: el balance trabajo-vida, la crianza de los hijos y la relación de pareja. Partiendo de esta información, se encuentra que varios organismos del estado cuentan con proyectos y leyes que apoyan a la familia desde perspectivas diferentes, como lo son: el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, la Organización Internacional de Trabajo OIT y la Organización Mundial de la Salud OMS.

El ICBF promueve el balance entre la vida laboral y personal a través de su Plan de Bienestar Social, que busca mejorar la calidad de vida de sus servidores públicos y sus familias. En sus documentos legales, establece la obligación de los empleadores de crear condiciones laborales

que protejan la seguridad y salud de sus trabajadores, como en el caso del Decreto 649 de 2022 para el teletrabajo, que incluye el cuidado integral de la salud, (ICBF, 2025).

Tomando en cuenta varios puntos de vista la Organización Internacional de Trabajo OIT (2006) sostiene que el equilibrio entre el trabajo y la vida personal es fundamental para el bienestar y la productividad de los trabajadores, y que la falta de equilibrio, exacerbada por la creciente imprevisibilidad de los horarios laborales, genera tensión y riesgos para la salud. La organización promueve la regulación de la jornada laboral para asegurar descansos adecuados y fomenta políticas como la flexibilidad horaria para que hombres y mujeres puedan conciliar mejor las responsabilidades laborales y familiares, lo que contribuye a la igualdad de género.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud OMS según Johnson (2021), enfatiza en la importancia de un buen equilibrio entre el trabajo y la vida personal para la salud física y mental, y advierte que las jornadas laborales prolongadas aumentan el riesgo de muerte por cardiopatías e infartos cerebrovasculares. Además, promueve un enfoque en entornos laborales saludables que abarquen la seguridad física, el bienestar psicosocial y la promoción de la salud integral de los trabajadores, señalando que el agotamiento es un problema grave y que las empresas se benefician de horarios más flexibles.

Si bien el balance trabajo vida es un tema subjetivo y difícil de medir con una cifra única, existen varios datos y estadísticas claves de la situación a nivel global y regional, según la OCDE (2024), unas de estas cifras son: 1. Horas trabajadas a nivel global en promedio se habla de un 30% de su vida en el puesto de trabajo, 2. Jornadas extensas con un 14% de los trabajadores (especialmente hombre) laboran 50 horas a la semana, 3. La informalidad en Latinoamérica supera el 50% , 4. Se ha implementado en Colombia un progreso en la jornada laboral donde se pasó de 48 a 46 horas semanales. Como dato adicional y un punto destacable para Colombia es el índice

global de balance trabajo vida en 2024 ocupa la posición número 25 de 60 países evaluados a nivel mundial. Se posicionó como uno de los países latinoamericanos con mejor equilibrio, destacando por su entorno laboral inclusivo y el número de días festivos.

La presente investigación se justifica por la necesidad apremiante de abordar la crisis de desconexión familiar derivada de las exigencias laborales actuales. Desde una perspectiva social, este proyecto es altamente relevante porque no analiza el estrés laboral como un fenómeno aislado o puramente individual, sino como un estresor que permea las fronteras del hogar. Bajo la lente del modelo sistémico, las tensiones del entorno laboral alteran la homeostasis familiar, impactando directamente en el subsistema conyugal y en las pautas de crianza. Al explorar y visibilizar cómo se configuran estas dinámicas, este estudio busca aportar elementos que contribuyan a reducir las tasas de rupturas familiares y a mejorar la salud emocional de los miembros del hogar. Fortalecer la comunicación, la flexibilidad de roles y el apoyo mutuo permite la construcción de entornos estables y resilientes que prevengan disfunciones asociadas al estrés crónico y eviten la triangulación de los hijos en los conflictos de pareja.

En el ámbito práctico, el estudio ofrece herramientas concretas y estrategias de afrontamiento para que las familias logren una integración saludable entre sus responsabilidades profesionales y personales. Esto genera un beneficio bidireccional: por un lado, protege la estabilidad de la pareja y la eficacia en la crianza, favoreciendo el bienestar físico y mental de los cuidadores; por el otro, genera un impacto positivo en las organizaciones. Desde una visión ecosistémica, existe una interdependencia entre la familia y la empresa: un trabajador que cuenta con un equilibrio familiar y un sistema de apoyo sólido tiende a presentar mayor productividad, menor ausentismo y un mejor clima laboral.

Finalmente, desde el punto de vista metodológico y teórico, este trabajo aporta una visión cualitativa y actualizada sobre cómo el contexto laboral contemporáneo afecta las dinámicas internas de las familias nucleares, tomando como referencia la literatura científica de los últimos cinco años. El valor diferenciador de esta investigación radica en su pertinencia regional, al analizar a profundidad la experiencia de ocho familias nucleares en los municipios del suroccidente colombiano (pertenecientes a los departamentos de Valle del Cauca y Nariño). De este modo, los hallazgos y matrices de categorización resultantes sirven de base empírica indispensable para el diseño de futuras intervenciones terapéuticas familiares y para la formulación de políticas de bienestar laboral con enfoque de corresponsabilidad, adaptadas a las realidades socioculturales de la región.

El análisis del balance trabajo-familia requiere comprender el papel que juegan las organizaciones y el Estado en la creación de entornos facilitadores. A nivel organizacional, Jiménez y Gómez (2021) evidencian en su estudio sobre el poder judicial en Chile que el bienestar subjetivo de los trabajadores está estrechamente ligado a la implementación de políticas de conciliación (como horarios flexibles y programas de bienestar integral), las cuales son clave para construir una cultura organizacional saludable. Esta necesidad de soporte institucional es respaldada por la revisión de Málaga y Zúñiga (2025), quienes demuestran que el conflicto trabajo-familia genera altos niveles de estrés que merman la satisfacción laboral. Para estos autores, el apoyo familiar y las políticas de conciliación efectivas no solo promueven el bienestar individual, sino que son pilares fundamentales para avanzar hacia la equidad de género.

No obstante, cuando se analiza este panorama desde una perspectiva macrosocial y legislativa, los resultados revelan tensiones estructurales. Al evaluar la Ley de Conciliación en España a veinte años de su promulgación, Uris (2020) señala que, a pesar de los avances

normativos, la distribución de las tareas domésticas y de cuidado sigue recayendo de manera desproporcionada en las mujeres debido a la falta de condiciones reales en las empresas y a la persistencia de barreras culturales. Esta precariedad institucional y de género se agudiza en contextos de vulnerabilidad; como lo demuestran González et al. (2025) en su estudio con mujeres migrantes en Galicia, donde la doble carga laboral y la falta de políticas de conciliación eficaces obligan a las familias a depender de estrategias informales, como el apoyo de la familia extensa o la madurez temprana de los hijos, para sostener un difícil equilibrio cotidiano.

La distribución de los roles internos y la corresponsabilidad parental constituyen el núcleo dinámico del funcionamiento familiar. Al respecto, Arcos, Díaz y Bueno (2021) analizaron el balance en una organización de Cali, encontrando que los participantes logran el equilibrio mediante el desarrollo de recursos personales y de autogestión, lo que repercute directamente en la satisfacción familiar y productiva. Sin embargo, este balance no se experimenta de manera simétrica. Al evaluar las variaciones de género en equipos multidisciplinarios en Colombia, Quiroz et al. (2024) identificaron que las mujeres experimentan niveles de conflicto trabajo-familia significativamente más elevados que los hombres, lo que subraya la necesidad de diseñar políticas internas que promuevan una igualdad sustantiva.

Esta asimetría responde a la persistencia de ideologías de género tradicionales. En su estudio, Zaman y Shahid (2023) exponen una clara contradicción: incluso en hogares donde ambos miembros de la pareja aportan económicamente de forma equivalente, la mayor parte de la carga doméstica y de cuidado sigue recayendo sobre las mujeres. En sintonía con esto, González et al. (2024) argumentan que la participación activa y equitativa del hombre en las tareas del hogar no solo disminuye el conflicto trabajo-familia de ambos, sino que eleva la satisfacción marital.

A pesar de estas resistencias culturales, la inserción de la mujer en el ámbito laboral está forzando transformaciones progresivas. Cortés, Ruíz y Flores (2021) señalan que estas transiciones han propiciado la emergencia de liderazgos compartidos y configuraciones familiares más democráticas e igualitarias, aunque el proceso de adaptación conyugal continúe en constante negociación.

El desbalance sostenido entre el ámbito productivo y el reproductivo detona riesgos psicosociales que comprometen la salud mental de los trabajadores y la estabilidad de sus familias. Ramírez y Riaño (2022) confirman la existencia de una relación bidireccional y crítica en este aspecto: mientras que la estabilidad laboral impacta positivamente el núcleo familiar, la presencia de factores de riesgo psicosocial como el estrés, la ansiedad, la depresión y el burnout deterioran el clima interno de la casa. El desgaste profesional o burnout se consolida, así como un predictor de desorganización familiar. Como detallan Muñoz et al. (2020), el agotamiento emocional merma la capacidad de los sujetos para implementar estrategias de afrontamiento efectivas (como la búsqueda de ayuda profesional o la solución asertiva de problemas), trasladando la tensión laboral al espacio privado.

Este escenario de desgaste se encuentra profundamente estimulado por dinámicas macrosociales contemporáneas. Al analizar la sociedad de consumo, Bauman (2013) describe cómo las demandas actuales empujan a los sujetos a un ciclo interminable de insatisfacción y adquisición de bienes para asegurar su integración social. Esta presión económica obliga a las familias a aumentar sustancialmente sus jornadas laborales, lo que desencadena niveles crónicos de estrés y enfermedades asociadas que terminan por fracturar el bienestar del microsistema familiar.

El subsistema conyugal funciona como el principal organizador de la dinámica familiar, viéndose directamente influenciado por la gestión de los recursos económicos y las relaciones de poder que de allí se derivan. La literatura demuestra que el factor económico puede actuar tanto como un factor protector como un desencadenante de tensiones. Cenci y Habigzang (2015) señalan que, durante la fase inicial del ciclo de vida familiar, un manejo compartido y consensuado del dinero está fuertemente asociado con una mayor satisfacción conyugal y un mejor balance trabajo-vida. Sin embargo, en esta misma línea, los autores advierten que el dinero suele utilizarse como un mecanismo de poder y control, especialmente cuando existen asimetrías en el aporte de ingresos.

Finalmente, al indagar sobre la disposición de los trabajadores para equilibrar sus esferas ante demandas laborales intensas, Lyu y Fan (2020) aportan un matiz relevante al demostrar que, en contextos de alta presión, ni hombres ni mujeres disminuyen voluntariamente su implicación en el trabajo (a través de iniciativas como el *job crafting*) cuando este interfiere con la familia. Esto evidencia que el conflicto interdominio está fuertemente mediado por la necesidad de estabilidad financiera y el compromiso laboral, lo que añade una capa de complejidad a las negociaciones internas de la pareja. Investigar el balance trabajo vida y su repercusión en la crianza y la relación de pareja dentro de las familias nucleares es de vital importancia por varias razones interconectadas. Aborda problemas sociales, organizacionales y de salud mental desde una perspectiva sistémica, reconociendo que la tensión en un área (como el trabajo) afecta directamente a las otras (es decir a la familia). En resumen, investigar el balance trabajo vida en el contexto de la familia nuclear permite pasar de la comprensión teórica a la intervención práctica en tres niveles esenciales: la política organizacional, el bienestar psicológico individual y la estabilidad del sistema familiar.

A partir de los antecedentes mencionados anteriormente, se identifican importantes brechas de conocimiento que limitan el diseño de intervenciones integrales en el balance trabajo-familia. En primer lugar, existe un vacío en la comprensión transicional de los roles de género, ya que la literatura constata la persistencia de ideologías tradicionales (Zaman & Shahid, 2023) y la necesidad de negociaciones constantes (Cortés et al., 2021), pero no profundiza en los mecanismos psicológicos y relacionales específicos que permiten a las parejas transicionar con éxito hacia la corresponsabilidad real sin fracturar la satisfacción marital. En segundo lugar, se observa una desconexión metodológica y analítica entre los niveles macro y micro; mientras estudios legislativos evalúan el impacto de las leyes estatales (Uris, 2020) y otros analizan el desgaste psicosocial en el hogar (Ramírez & Riaño, 2022; Muñoz et al., 2020), no se ha esclarecido del todo cómo las dinámicas de la sociedad de consumo (Bauman, 2013) y la presión por la estabilidad financiera en contextos de alta demanda (Lyu & Fan, 2020) bloquean o moldean las estrategias de autogestión del trabajador (Arcos et al., 2021). Finalmente, persiste una brecha en el estudio de poblaciones vulnerables y configuraciones diversas, dado que la mayoría de las investigaciones se centran en estructuras corporativas o judiciales estándar (Jiménez & Gómez, 2021), dejando en un segundo plano las realidades de las familias nucleares migrantes o precarizadas (González et al., 2025) y cómo el dinero opera explícitamente como un vector de sumisión y poder (Cenci & Habigzang, 2015) cuando el conflicto trabajo-familia se agudiza por factores económicos estructurales.

Con base a la información anterior, se logra evidenciar que la formulación del problema dentro de la investigación se planteará así: ¿Cómo es el balance vida trabajo y su repercusión en la crianza y la relación de parejas de familias nucleares de dos departamentos del sur occidente colombiano?

El objetivo general es analizar el balance vida trabajo y su repercusión en la crianza y la relación de parejas de familias nucleares. Para el cumplimiento de ello se tendrá en cuenta los siguientes objetivos específicos: 1) Caracterizar las dimensiones de la crianza, como la protección, el afecto y el restablecimiento de los límites en las familias participantes; 2) Comprender las dinámicas de las relaciones de pareja con respecto a la toma de decisiones, resolución de conflictos y el apoyo mutuo. 3) Identificar las estrategias de gestión implementadas por los miembros de la familia, para el logro del balance vida trabajo.

Para otorgar el máximo rigor teórico al planteamiento del problema, es fundamental explicitar que la perspectiva sistémica no es solo una teoría psicológica, sino una postura epistemológica radical. Esto significa romper definitivamente con la lógica lineal tradicional (causa-efecto) y asumir una lógica circular y relacional. Adoptar esta postura epistemológica implica que el problema de investigación no busca medir el impacto cuantitativo del trabajo sobre la familia, sino comprender la ecología relacional del sistema familiar nuclear; es decir, cómo se organiza la totalidad de la vida familiar cuando se halla cruzada por las demandas del mundo productivo.

Con el fin de dar claridad a la terminología más relevantes dentro de esta investigación, se definirán dos conceptos básicos según los autores Valdés, et al., (2018), los cuales son: Balance Familiar: De acuerdo al concepto del balance familiar, se interpreta como una condición en la que los diferentes integrantes de una familia consiguen coexistir de forma armónica, cumpliendo con sus requerimientos emocionales, económicos y sociales. También significa una correcta repartición de roles, responsabilidades y tiempo, además de fomentar el bienestar emocional de todos los integrantes, así como potenciar el desempeño escolar y comportamiento de los hijos. De igual forma, disminuye el estrés y las disputas internas, y fortalece los vínculos emocionales y la

capacidad de resistencia frente a adversidades. Balance en el desarrollo de los roles: Se trata de una asignación equitativa, equilibrada y afectiva de las responsabilidades, roles y actividades entre los diferentes integrantes de una comunidad. Este balance es fundamental para el bienestar común, la participación activa y el progreso continuo del grupo o comunidad.

El tema del balance trabajo-vida plantea interrogantes cruciales en las organizaciones actuales, dada la creciente preocupación de las empresas por el bienestar de sus colaboradores. Por lo tanto, esta investigación se fundamenta en tres categorías esenciales con sus respectivas subcategorías, las cuales son: 1. Balance trabajo vida, se compone de la organización del tiempo, estrategias de conciliación, estrés laboral y emocional, y la priorización de roles; 2. Crianza de los hijos, se define como la corresponsabilidad parental, educación emocional, autoridad compartida y apoyo efectivo y normativo; 3. Relación de pareja, cuenta con la comunicación conyugal, toma de decisiones, resolución de conflictos y satisfacción y apoyo mutuo.

Cada una de estas categorías se definen a continuación: La primera, es el Balance Trabajo-Vida (BTV), se define según Walsh (2016) como la propiedad relacional del sistema familiar que emerge de la articulación funcional entre sus subsistemas (conyugal, parental, fraterno e individual) y los sistemas extrafamiliares (p. ej., el trabajo). Esta articulación se logra mediante límites claros y permeables, con reglas y una distribución de roles que sostienen la cohesión y la adaptabilidad del sistema, y el balance depende fundamentalmente de la percepción individual de los procesos estresores y las demandas del ciclo vital. Esta consta de cuatro subcategorías importantes las cuales son: 1. Organización del tiempo, es fundamental saber cómo manejan el tiempo, teniendo en cuenta el laboral y el que pasan en familia. 2. Estrategias de conciliación, los diferentes puntos de vista permiten tener varias opciones que se pueden definir como estrategias en los momentos adecuados. 3. Estrés laboral y emocional, tanto en el trabajo como en casa se

maneja un nivel de estrés, esto se determina según las situaciones que se presenten en el día, por lo tanto, es importante saber cómo es el manejo que se le da en casa. 4. Priorización de roles, es importante saber que rol juegas dentro de la familia, esto permite que te responsabilices de este y fluya mejor la convivencia.

La segunda categoría es la Crianza de los Hijos, que constituye la función del subsistema parental orientada a proveer cuidado, protección y socialización de niños y niñas; se ejerce en coordinación con el subsistema conyugal a través de una alianza coparental. La calidad de la crianza es un proceso relacional que emerge de las transacciones entre cuidadores e hijos, y de la resiliencia familiar para reorganizarse ante estresores y transiciones del desarrollo (Feinberg, 2003). Las subcategorías que la conforman son: 1. Corresponsabilidad parental, establece que la responsabilidad de la crianza de los hijos es de los dos, por lo tanto, todo debe ser compartido según corresponda. 2. Educación emocional, profundiza en la importancia del reconocimiento de los logros de los niños dentro de la familia, ayudando a mejorar los factores negativos que se presenten. 3. Autoridad compartida, los padres deben ser un equipo donde se respeten las decisiones de ambos. 4. Apoyo efectivo y normativo, se deben plantear reglas claras, que permitan lograr un mejor ambiente familiar.

Finalmente, la Relación de Pareja representa el subsistema conyugal del sistema familiar, el cual organiza la vida afectiva y económica mediante patrones de comunicación, reglas y distribución de roles. Su calidad se expresa en niveles de cohesión y adaptabilidad y en competencias de resolución de problemas. Es crucial destacar que la diferenciación de cómo se perciben los procesos de cada miembro modula la reactividad emocional y la negociación, y el adecuado funcionamiento de este subsistema impacta directamente la crianza y el balance trabajo-vida del sistema familiar en su conjunto (Gottman y Notarius, 2000). La tercera categoría se

compone de: 1. Comunicación conyugal, es la más importante de todas, ya que de allí parte todo dentro de la relación, por lo tanto, deben enfocarse en que sea clara y efectiva. 2. Toma de decisiones, se deriva de la comunicación, teniendo en cuenta que ambos deben conocer la situación para determinar la acción a realizar. 3. Resolución de conflictos, es importante resolver todas las situaciones que se presenten, sobre todo las que afecten de manera negativa la relación. 4. Satisfacción y apoyo mutuo, tanto como en los logros y las derrotas es fundamental sentirse acompañado y apoyado, ya que esto fortalece la relación.

Diversos estudios han demostrado que las prácticas orientadas al balance trabajo-familia pueden tener efectos positivos sobre el bienestar subjetivo; sin embargo, estos efectos no son universales ni automáticos, ya que dependen de múltiples condiciones contextuales, como la calidad de las relaciones familiares o el tipo de apoyo disponible. Cenci y Habigzan (2015), muestra como esta variabilidad en los resultados deja en evidencia la necesidad de comprender cómo se integran realmente estas prácticas en la vida cotidiana de las familias y qué elementos del sistema familiar favorecen o dificultan su eficacia. Por lo tanto, la comprensión del balance familiar sobre la crianza, el trabajo y la relación de pareja en el marco de la modernidad se ha convertido en una necesidad, debido a que los grupos sociales construyen sus propias formas de educar a sus hijos, se definen roles y dinámicas de las relaciones de parejas generando modelos uniformes que no se ajustan a la realidad de las familias contemporáneas. Por lo que abordar esta temática con una perspectiva intercultural hace posible apreciar el conocimiento local, las costumbres colectivas y los diferentes tipos de familias.

Se tuvo en cuenta diversas perspectivas teóricas que permiten analizar la complejidad que existe entre las relaciones familiares y el balance trabajo vida. Desde punto de vista sistémico se centra en la interconexión de roles y la gestión de recursos (tiempo, energía, compromiso), con

autores claros como Greenhaus y Beutell (1985) que exploran el conflicto, proponiendo un enfoque holístico donde la satisfacción en un área impacta a las otras, utilizando modelos de conflicto y enriquecimiento, y promoviendo políticas organizacionales flexibles (como teletrabajo) para equilibrar demandas laborales y personales. Una de las principales es la teoría de sistemas familiares de Bowen (1991). La cual dice que una familia es un sistema completo, donde cada individuo cumple una función importante y además tiene influencia en cada uno de los integrantes; por lo tanto, cada integrante también es influenciado por los demás.

Como uno de los principales autores de la perspectiva sistémica es Bertalanffy (citado en Torres, 2017), que ve la vida como un conjunto de sistemas abiertos e interconectados (organismo, familia, trabajo) que buscan equilibrio (equifinalidad), y el balance trabajo-vida se entiende no como una suma de partes, sino como la interacción dinámica entre los sistemas "trabajo" y "vida personal", donde el conflicto en uno afecta al otro, buscando una homeostasis (equilibrio) global, con la idea de que el "todo es más que la suma de sus partes". Se trata de gestionar la energía e información que fluye entre estos subsistemas para mantener la salud del sistema mayor (la persona). Con el fin de ver la evolución dentro de las familias se tendrá en cuenta la teoría del desarrollo familiar de Duvall (1988). La cual se basa en la familia tradicional, donde afirma que la familia pasa por diferentes etapas a lo largo de los años donde cada miembro cumple una tarea dentro de cada etapa.

La cibernética de segundo orden te invita a ser el arquitecto consciente de tu propio equilibrio, comprendiendo que eres el centro de tu propio sistema de vida y trabajo, y que la clave está en la observación reflexiva y la adaptación continua, no en la búsqueda de una meta externa. Según Peláez (1995) brinda la oportunidad de realizar preguntas acerca de un tema y ver diferentes puntos de vista ampliando la información del mismo.

También se incluye la perspectiva del marco de la teoría del intercambio social de Blau (1964). Quien resalta la importancia de las interacciones familiares por beneficios y disminución de costos, con un enfoque más económico y utilitario.

Desde el enfoque sistémico, Minuchin (1974) destaca que una familia funcional se organiza en subsistemas interdependientes, cada uno con funciones específicas. Partiendo de que el balance familiar se logra cuando estos subsistemas cumplen sus roles de forma coordinada y con límites claros, para evitar una mezcla disfuncional que pueda generar tensiones que afecten la estabilidad general del sistema familiar. Linares (2006) refuerza esta idea al señalar que la salud del sistema familiar depende de la capacidad de los subsistemas para mantener relaciones funcionales, en donde las lealtades, jerarquías y afectos sean coherentes con la etapa del ciclo vital familiar.

Existe una brecha en la investigación sistémica según Fam (2020), sobre cómo estas tensiones afectan el balance familiar y las estrategias que adoptan. La presente investigación busca aportar a este vacío desde un enfoque cualitativo y contextualizado, con el fin de comprender cómo se construye y mantiene el balance familiar en hogares nucleares contemporáneos.

Método

Diseño

La investigación tuvo un enfoque cualitativo, donde se buscó comprender un fenómeno específico, por lo que se centró en observar la perspectiva de los participantes en sus contextos naturales y desde una visión holística, además de plantear que los investigadores interpretaron los significados que las personas dan a sus experiencias, es decir se centra en cómo los individuos comprenden su realidad en su entorno natural, reconociendo la importancia del contexto social, histórico y cultural Báez (2009). El tema de investigación se enmarca en el paradigma cualitativo según Hernández, Fernández & Baptista (2006), es una investigación cualitativa, ya que se buscó comprender las experiencias y significados que las personas atribuyen a un fenómeno vivido. Estrada-Mesa, A. M. (2010) añade que el paradigma cualitativo incorpora la interpretación de significados, discursos y relaciones de poder, a través de una lente hermenéutica, lo que implica una lectura contextual e interacción entre el investigador y lo investigado.

Según Weber (1990), este tipo de enfoque no busca generalizar los resultados a una población amplia, sino comprender en profundidad un fenómeno específico. Se centra en interpretar los significados que las personas otorgan a sus experiencias, desde su propia perspectiva y en contextos naturales.

La investigación tuvo un diseño fenomenológico, el cual, de acuerdo con Morse (2005), brinda una mirada profunda que revela el mundo vivido de las personas, más allá de lo observable, busca describir y comprender las experiencias vividas por las personas y el significado que estas les atribuyen. Se centró en la subjetividad y la riqueza de las experiencias individuales y compartidas en contextos naturales. La construcción de conocimiento, desde este enfoque, se basó en la subjetividad y en las relaciones sociales aportadas por los participantes, con miras a generar

transformación social. Este diseño se centra en la esencia de las experiencias humanas, tratando de entender cómo los individuos perciben, sienten y dan sentido a una situación o fenómeno en particular.

Con el propósito de orientar el proceso de análisis e interpretación de la información, se definieron categorías y subcategorías derivadas tanto de los referentes teóricos como de los objetivos de la investigación. En este sentido, la siguiente tabla presenta la operacionalización de las categorías y subcategorías que guiaron el desarrollo del análisis temático.

Participantes

La población elegida para el desarrollo de la investigación fue familias residentes en dos municipios del sur occidente de Colombia, más específicamente, en los municipios de Palmira, Valle del Cauca, y de Pasto, Nariño. Se optó por elegir ocho familias nucleares, que cumplieran con la problemática establecida. Para ello se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: 1. Cada una de las familias debe estar formada por una pareja heterosexual casada o con una convivencia en unión libre por más de 5 años, 2. Estos deben ser mayores a los 25 años de edad, 3. Uno o ambos padres deben contar con un trabajo que les permita un ingreso mensual, 4. O que en caso de que ambos trabajen, tengan los gastos compartidos; 5. Además de ello, tener hijos menores de edad (de 0 a 17 años).

Los criterios de exclusión que se definen son: 1. Familias que tengan sólo un hijo, 2. Familias reconstruidas, 3. Familias que hayan pasado por rompimientos, 4. Familias extensas (que convivan con tíos, abuelos u otros familiares). Es decir, aquellas familias que no cumplan con la estructura mínima de madre, padre e hijos, incluyendo familias monoparentales o de crianza

compartida externa. No se incluirán familias con adultos que presenten alteración significativa del estado mental.

Categorías de análisis

A continuación, se presentan las categorías que guiaron el estudio y su respectiva definición conceptual, la igual que las subcategorías que fueron consideradas en la entrevista realizada a los participantes, contenidas en la tabla 1:

Tabla 1

Matriz categorías de análisis

Categoría	Subcategorías
Balance trabajo–vida familiar	1. Organización del tiempo:
Propiedad relacional del sistema familiar que emerge de la articulación funcional entre los subsistemas (conyugal, parental, fraterno e individual) y los sistemas extrafamiliares (p. ej., el trabajo), mediante límites claros y permeables, reglas y distribución de roles que sostienen la cohesión y la adaptabilidad del sistema. El balance depende de cómo la persona perciba todos estos procesos estresores y demandas del ciclo vital (Walsh, 2016).	Es fundamental saber cómo manejan el tiempo, teniendo en cuenta el laboral y el que pasan en familia, (Daly 1996).
	2. Estrategias de conciliación:
	Los diferentes puntos de vista permiten tener varias opciones que se pueden definir como estrategias en los momentos adecuados,

(Greenhaus & Beutell 1985).

3. Estrés laboral y emocional:

Tanto en el trabajo como en casa se maneja un nivel de estrés, esto se determina según las situaciones que se presenten en el día, por lo tanto, es importante saber cómo es el manejo que se le da en casa, (Westman 2001).

4. Priorización de roles:

Es importante saber que rol juegas dentro de la familia, esto permite que te responsabilices de este y fluya mejor la convivencia, (Amoloza & Voydanoff 2005).

Crianza de los hijos	1. Corresponsabilidad parental:
Función del subsistema parental orientada a proveer cuidado, protección y socialización de niños y niñas a lo largo del ciclo vital; se ejerce en coordinación con el subsistema conyugal mediante una alianza coparental que organiza la distribución de roles, reglas y límites del sistema familiar. La calidad de la crianza es un proceso relacional que emerge de las transacciones entre	Establece que la responsabilidad de la crianza de los hijos es de los dos, por lo tanto, todo debe ser compartido según corresponda, (Feinberg 2003).

cuidadores e hijos y de la resiliencia familiar para reorganizarse ante estresores y transiciones del desarrollo (Feinberg, 2003).

2. Educación emocional:

Profundiza en la importancia del reconocimiento de los logros de los niños dentro de la familia, ayudando a mejorar los factores negativos que se presenten, (Gottman, Katz, & Hooven 1996).

3. Autoridad compartida:

Los padres deben ser un equipo donde se respeten las decisiones de ambos, (McHale et al. 2002).

4. Apoyo afectivo y normativo:

Se deben plantear reglas claras, que permitan lograr un mejor ambiente familiar, (Baumrind 1991).

Relación de pareja

Subsistema conyugal del sistema familiar que organiza la vida afectiva, económica y parental mediante patrones de comunicación, reglas y distribución de roles, sostenidos por límites claros con otros subsistemas. Su calidad se expresa en niveles de cohesión y adaptabilidad y en competencias de resolución de problemas, expresión afectiva y control de la conducta. La diferenciación del como yo percibo los procesos de cada miembro, modula

1. Comunicación conyugal:

Es la más importante de todas, ya que de allí parte todo dentro de la relación, por lo tanto, deben enfocarse en que sea clara y efectiva, (Watzlawick, Beavin, & Jackson 1967).

2. Toma de decisiones:

la reactividad emocional y la negociación, mientras que los procesos de resiliencia diádica/familiar facilitan la reorganización ante estresores y transiciones del ciclo vital. El funcionamiento de este subsistema incide en la crianza y el equilibrio trabajo-vida del sistema familiar en su conjunto (Gottman y Notarius, 2000).

Se deriva de la comunicación, teniendo en cuenta que ambos deben conocer la situación para determinar la acción a realizar, (Scanzoni & Szinovacz 1980).

3. Resolución de conflictos:

Es importante resolver todas las situaciones que se presenten, sobre todo las que afecten de manera negativa la relación, (Gottman 1994).

4. Satisfacción y apoyo mutuo:

Tanto como en los logros y las derrotas es fundamental sentirse acompañado y apoyado, ya que esto fortalece la relación, (Cutrona 1996).

Fuente: Elaboración propia.

Técnica de Recolección de la Información

La técnica de recolección de información de la investigación escogida fue la entrevista a profundidad presencial (Hernández Sampieri, 2006), porque posibilitó el acceso a los significados, vivencias y puntos de vista que las familias generan acerca del balance trabajo-vida, la crianza y

la relación de pareja; además, esta técnica se enfoca en comprender a profundidad los fenómenos, y también es flexible y dinámica para sus participantes. El instrumento se desarrolló con base en cuatro técnicas clave: un guion temático flexible, preguntas abiertas, escucha activa y empática, y una progresión temática que inicia con preguntas generales y profundiza gradualmente en los temas de interés.

Como parte del proceso de validación, las preguntas del instrumento de investigación fueron revisadas por jueces expertos (profesora de la universidad javeriana de Cali y una profesional de Trabajo social especialista en familia de la ciudad de Pasto Nariño), quienes aportaron sugerencia valiosas para el adecuado construcción de la entrevista a profundidad, además, a partir de las evaluaciones realizadas por los expertos, se realizaron modificaciones dirigidas a potenciar la validez del contenido del instrumento. Entre las alteraciones más destacadas se incluye la reestructuración del orden en que se presentan las preguntas, la adición de un diagrama que ilustra la distribución del tiempo como apoyo técnico, la revisión de las preguntas para aumentar su claridad y especificidad, así como la introducción de cuestiones que facilitaran una mayor profundización en las dinámicas familiares, las condiciones laborales, la asignación de roles y los métodos de conciliación entre el trabajo, la crianza y la relación de pareja. Estos cambios dieron lugar a una versión final del instrumento con una coherencia metodológica y una capacidad aumentada para fomentar la profundidad de la información obtenida.

Las sugerencias de los expertos no solo buscaron mejorar cómo se redactaron las preguntas, sino también aumentar la cohesión en la metodología del instrumento. Es decir, las recomendaciones se enfocaron en asegurar que las preguntas fueran claras, precisas y fáciles de entender para las familias participantes, evitando el uso de términos técnicos que pudieran afectar las respuestas. También se resaltó la importancia de estructurar la entrevista de manera lógica para

ayudar al desarrollo del dialogo y fomentar una mayor profundidad en las historias de los participantes.

De manera específica, los expertos destacaron la relevancia de implementar tácticas que ayuden a recordar experiencias específicas, como explorar más en las relaciones familiares vinculadas con la asignación de funciones, acuerdos y las condiciones de trabajo; además de reformular interrogantes para reducir posibles prejuicios y favorecer respuestas cerradas . Estas sugerencias lograron que el instrumento estuviera mejor alineado con los objetivos de la investigación. Los cambios realizados aumentaron la validez del contenido del instrumento, mejoraron la adecuación de las preguntas en relación al fenómeno estudiado y fortalecieron la capacidad de la entrevista para producir información abundante, detallada y coherente con el enfoque cualitativo y el diseño fenomenológico de la investigación.

La entrevista se realizó específicamente a los padres teniendo en cuenta tantas consideraciones éticas con menores y los criterios de inclusión y exclusión., debido a consideraciones éticas y legales. La Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia) exige el consentimiento informado de los representantes legales para cualquier interacción, garantizando el interés superior del niño, su integridad y su desarrollo armónico. Los padres son los responsables de su protección integral. Además, la naturaleza de los temas a tratar podría resultar delicada o inadecuada para los menores. En consecuencia, no se pretende interferir con su desarrollo, por lo que su participación no es pertinente en esta fase del estudio.

De acuerdo con lo anterior, Izcara (2014) refiere que la entrevista (ver anexo A) a profundidad es fundamental en la investigación cualitativa ya que permite enfocarse en la comprensión que presentan los participantes de sus experiencias vividas como también es flexible

en la interacción con sus sujetos. las temáticas a indagar en las entrevistas, fueron enviadas a pares expertos para su valoración (ver anexo C).

Análisis de la información

Se aplicó un análisis temático según Braun y Clarke (2006), en el cual se consolidaron los datos recopilados de las entrevistas realizadas a las familias participantes. Se identificaron los factores dentro de cada una de las categorías (balance trabajo vida, relación de pareja y crianza de los hijos), positivos y negativos, que afectan el balance trabajo-vida. Estos resultados proporcionarán una perspectiva esencial para el proceso que se llevará a cabo con cada una de las familias.

Procedimiento

El proceso de investigación se estructuró en fases claramente definidas, diseñadas para guiar el desarrollo metodológico y asegurar el cumplimiento de los objetivos. Estas etapas incluyen: 1) Revisión de literatura de la problemática y definición de objetivos; 2) Definición del diseño de investigación, definición de la población y categorías de análisis; 3) Diseño del instrumento 4) Ajustes de las categorías y posibles preguntas (según las indicaciones dadas por los pares evaluadores del instrumento); 5) Definición de las consideraciones éticas; 6) Se aplicó el instrumentos (entrevista) a las familias seleccionadas; 7) Se transcribió y codificó cada una de las entrevistas; 8) Se realizó un análisis de la información recolectada, para la obtención de resultados; 9) Se redactó la discusión conclusiones y recomendaciones y 10) Finalmente, se socializarán los resultados con los participantes.

La metodología de campo incluye la visita programada a las familias elegidas, la cual se realizó en el mes de enero, teniendo en cuenta la cantidad de familias se asignaron dos familias por semana. Durante estas sesiones, se abordó el tema del balance trabajo-vida, fomentando un ambiente de conversación amena; por lo tanto, se planteó un lugar tranquilo, donde cada uno de los integrantes se sientan cómodos, incluyendo a los niños (en caso de que estén presentes).

Para dar inicio a la recolección de datos en primer lugar se realizó una prueba piloto con nuestros familiares, a los cuales se les aplicó la entrevista, donde se les informó del consentimiento y las consideraciones éticas que los respaldaba. Se encontraron algunas limitaciones metodológicas al momento de realizar las entrevistas, teniendo en cuenta que las familias están ubicadas en dos municipios diferentes, lo cual no fue un inconveniente, todas manejaban horarios laborales diferentes entre las parejas, lo que hacía que no coincidiera un tiempo libre juntos. Los horarios entre el trabajo y las responsabilidades de la casa se cruzaban constantemente, logrando que las entrevistas se aplazaran más de una vez. El inicio formal de la entrevista se realizó respetando el protocolo previamente establecido y una vez se verificaron los consentimientos informados. La etapa final consistió en el análisis riguroso de la información obtenida para validar los objetivos de la investigación, este proceso se realizó durante los meses de febrero e inicios de marzo, con el fin de finalizar la investigación en la fecha estipulada.

Consideraciones éticas

Esta investigación se rigió primordialmente por la resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, además en el artículo 5 y artículo 14 estipula el manejo del Consentimiento Informado (ver anexo B), el cual es un acuerdo por escrito que cuenta con el aval de las Instituciones de Educación Superior

(IES), donde el sujeto de investigación, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

En estas consideraciones éticas que emanan de la ley 1090 (Ley del Psicólogo) y la Ley 53 de 1977 junto con el Decreto 2833 de 1981 (normativa del Trabajo Social en Colombia, bajo el Consejo Nacional de Trabajo Social). En el Manual de investigación cualitativa de Izcara (2014) aborda las consideraciones éticas como parte esencial del proceso investigador, especialmente en el trabajo de campo.

Por otra parte, Ministerio de Salud de Colombia. (1993).

Por último, la presente investigación, de tipo cualitativo, no implica riesgos físicos ni económicos para los participantes. Sin embargo, pueden presentarse algunos riesgos emocionales leves, debido a que durante las entrevistas podrían abordarse temas sensibles relacionados con las dinámicas familiares, conflictos o experiencias personales que generen incomodidad, tristeza o ansiedad. No obstante, estas situaciones serán abordadas al inicio de la entrevista generando diálogos empáticos y respetuosos; se dará a conocer el protocolo de atención en crisis (ver anexo D), suministrando claridad en los participantes si desea brindar información o no que les incomode o afecte su bienestar, como también se reconocerá el respeto a su identidad y confidencialidad de los datos aportados en unos de los encuentros y se evitará realizar interpretaciones que incomoden. La participación en la investigación consta de la aplicación del instrumento como varios encuentros con las familias que participan en el proceso de estudio.

Resultados

Partiendo del análisis temático, se presentan los resultados que responden al objetivo general, el cual fue analizar el balance vida-trabajo y su repercusión en la crianza y la relación de pareja de familias nucleares. Se contó con la participación de 8 familias nucleares, de los municipios de Pasto (Nariño) y Palmira (Valle del Cauca). Los integrantes de las familias entrevistadas estaban en la etapa de la adultez y la adultez media; tenían niveles de escolaridad que van desde el bachillerato hasta el pregrado, lo que no siempre asegura un trabajo estable o de alto cargo. Se distinguió que las mujeres contaban con carreras profesionales, pero se mantenían en sus hogares como madres y esposas de tiempo completo, aunque algunas están ejerciendo su profesión, en la mayoría de las familias son los padres los que tienen la responsabilidad financiera en el hogar (ver tabla 2).

Estas parejas manejan jornadas laborales de 6 a 12 horas diarias, incluyendo las modalidades de trabajo independiente. Todas las familias participantes tienen entre uno y tres hijos, los cuales están entre las edades de 2 a 17 años, la mayoría de los niños son estudiantes (primaria, secundaria y universidad). Con la excepción de un caso especial de una familia que tiene

una adolescente de 1 años con síndrome de Down, (ver tabla 2).

Analizar el Valle del Cauca y Pasto (Nariño) desde la epistemología sistémica permite entender cómo la idiosincrasia, el ritmo de vida y las pautas de crianza de cada región configuran formas radicalmente distintas de buscar el equilibrio familiar. En el Valle del Cauca se ve reflejado una cultura laboral y social que suele ser más abierta, acelerada y flexible. En el subsistema conyugal vallecaucano se observa una inserción laboral femenina muy activa que ha forzado transformaciones hacia liderazgos compartidos y familias más democráticas (Cortés et al., 2021). Sin embargo, esto genera una constante y explícita negociación conyugal y, en muchos casos, una alta reactividad emocional (Gottman, 2000) cuando persisten micromachismos o asimetrías en la carga doméstica (Zaman & Shahid, 2023).

Por otro lado en Pasto (Nariño) la estructura familiar tiende a estar influenciada por un arraigo cultural más tradicional, normativo y reservado. Aquí, las ideologías de género tradicionales (Zaman & Shahid, 2023) suelen estar más arraigadas en el supuesto diario. Las mujeres en Pasto que trabajan experimentan una "doble carga" muy marcada (Quiroz et al., 2024), pero la resolución de conflictos tiende a evitar la confrontación abierta, optando por mantener la cohesión del sistema a través del respeto a las jerarquías y a los roles asignados por el ciclo vital familiar (Duvall, 1988).

El estudio de los hallazgos presentados a continuación se sustenta en el análisis cualitativo bajo un diseño fenomenológico. Esta elección metodológica responde de manera coherente al modelo sistémico, comprendiendo que las realidades familiares en torno al balance trabajo-vida no son hechos estáticos, sino construcciones subjetivas y relacionales que se configuran a través del lenguaje y la interacción cotidiana. Lejos de buscar una cuantificación de variables, este tipo de análisis se seleccionó para realizar una inmersión profunda en los discursos de las ocho familias

nucleares del suroccidente colombiano. De este modo, los datos textuales se abordaron mediante un proceso reflexivo de categorización que permitió descubrir los significados compartidos, las fronteras dinámicas y las pautas relacionales que emergen cuando el entorno laboral interviene en los subsistemas conyugal y parental. Así, los resultados no se exponen como fragmentos aislados, sino como una trama sistémica donde las voces de los participantes revelan la capacidad adaptativa y la resiliencia del hogar frente a las demandas de su entorno.

Tabla 2

Caracterización Sociodemográfica

Familia	Composición de la pareja	Número de hijos
Gil - Serna	Familia del Palmira, Valle del Cauca Femenino de 31 años, técnico (ama de casa). Masculino de 36 años, técnico laboral (independiente). Tiempo de vinculación marital 11 años en unión libre. Horario laboral manejado por la pareja: 8 horas.	Dos: Niña de 2 años que se encuentra en el jardín de niños Niña de 11 años estudiante de secundaria.
Quiroga-Mosquera	Palmira, Valle del Cauca Masculino de 40 años, técnico (mecánico eléctrico). Femenino de 32 años, tecnóloga (ama de casa). Tiempo de vinculación marital: 5 años en unión libre. Horario laboral manejado por la pareja: 8 a 10 horas.	Uno: Niña de 3 años que se encuentra en el jardín de niños.
Arango - Caicedo	Palmira, Valle del Cauca Femenino de 36 años, bachiller ocupacional (manicurista). Masculino de 50 años, estado de escolaridad técnico de plagas.	Dos: Niñas de 3 años que se encuentra en el jardín Infantil Niña de 11 años estudiante de secundaria.

	Tiempo de vinculo marital de 19 años casados. Horario laboral manejado por la pareja: De 8 a 10 horas.	
Castaño - Echeverry	Palmira, Valle del Cauca Femenino de 37 años, profesional (ama de casa). Masculino de 39 años, tecnólogo (mecánico ajustador). Tiempo de vinculo marital: 11 años de Casados. Horario laboral manejado por la pareja: 8 a 12 horas.	Uno: Niña de 8 años estudiante de primaria.
Moncayo - Tatalcha	Familia de Pasto Nariño Femenino de 46 años, profesional (ama de casa). Masculino de 50 años, técnico laboral (maestro de obra). Tiempo de vinculo marital: 12 años de casados. Horario laboral manejado por la pareja: 8 horas.	Dos: Niña de 9 años estudiantes. Adolescente masculino de 17 años universitario.
Caicedo - Chacua	Familia de Pasto Nariño Masculino de 50 años, técnico (conductor de taxi).	Tres: Niña de 7 años estudiante de primaria. Adolescente femenina de 14 años con Síndrome de Down.

	Femenino de 46 años, bachiller (ama de casa). Tiempo de vinculo marital: 25 años de Casados. Horario laboral manejado por la pareja: independiente.	Adolescente femenina de 17 años estudiante.
Benavides - Cortes	Familia de Pasto Nariño Femenino de 33 años, especialista en trabajo social (trabajadora social). Masculino de 37 años, profesional abogado (abogado). Tiempo de vinculo marital: 19 años de casados. Horario laboral manejado por la pareja: 6 horas.	Dos: Adolescente femenina de 12 años, estudiante de secundaria. Niño de 6 años estudiante de primaria.
Cerón - Martínez	Familia de Pasto Nariño Femenino de 35 años, Psicóloga (profesional de psicología en ICBF). Masculino de 37 años, profesional en administración (administrador de Bancolombia). Tiempo de vinculo marital: 12 años de casados. Horario laboral manejado por la pareja: 8 horas.	Dos: Niña de 11 años, estudiante de secundaria. Niña de 9 años estudiante de primaria.

Fuente: Elaboración propia.

Dando respuesta al primer objetivo específico, orientado a caracterizar las dimensiones de la crianza en las familias participantes, se identificaron cinco temas en las narrativas de los padres participantes, en torno a la relación de los hijos al descubrir una tensión estructural entre la consistencia de las pautas de crianza y el tiempo de participación efectiva en el hogar. Emergieron las siguientes configuraciones opuestas en la ejecución de la autoridad y la corresponsabilidad parental: La polarización de roles, el frente unido, trayectorias educativas, espiritualidad o fe y cuidado de la salud física.

En contextos familiares caracterizados por un modelo de proveeduría masculino externo y extendido en las familias Gil-Serna y Quiroga-Mosquera, la autoridad se fragmenta, dando paso a una dinámica de polarización de roles. La madre se muestra como la figura encargada de la disciplina cotidiana y la contención de las crisis del desarrollo, asumiendo un costo emocional de fatiga, mientras el padre adopta una postura periférica basada en la gratificación afectiva. Esta desigualdad inter- parental se evidencia en la entrevista de la familia Quiroga-Mosquera, donde la complacencia paterna fractura el frente unido, como lo menciona la madre: “...*el papá la consiente mucho. Entonces ella ya se suelta y comienza y le da picos... Yo pues prácticamente ella está todo las 24/7 conmigo*” (L, Familia Quiroga-Mosquera).

Este desequilibrio en el involucramiento parental genera un desgaste persistente en la jornada materna y, a nivel sistémico, la emisión de mensajes contradictorios entre los adultos debilita la consistencia normativa del hogar, comprometiendo la estabilidad y la cohesión del núcleo familiar.

Por el contrario, los discursos de las jornadas con trayectorias profesionales y esquemas laborales integrados, como las familias Arango-Caicedo, Castaño-Echeverry, Moncayo-Tutalcha, Caicedo-Chacua, Benavides-Cortes y Cerón-Martínez, demuestran una apropiación de modelos de

disciplina democrática y crianza respetuosa. En estas configuraciones, la alianza parental opera bajo la categoría de trabajo en "equipo", implementando estrategias de blindaje conyugal para resolver diferencias normativas sin la presencia de los hijos, como lo dice la esposa (J) de la familia Benavides-Cortes: *“Si uno de los dos propone una forma de corregir [...] el otro lo respalda delante de nuestra hija, aunque luego conversemos con más calma para ajustar...”* (J, familia Benavides-Cortes).

Existe la consigna explícita de no desautorizarse en presencia de los hijos, como lo expresa la conyugue de la familia Castaño-Echeverry: *“...yo nunca lo desautorizo delante de la niña. ya luego me siento y hablo con él...”* (L, familia Castaño- Echeverry).

De este modo, la consistencia inter-parental se convierte en una herramienta consciente de educación emocional, sustituyendo el castigo físico o la reacción impulsiva por mecanismos estructurados de autorregulación como el diálogo y la validación afectiva. El respaldo mutuo frente a los hijos previene la triangulación y fortalece los vínculos familiares, sustituyendo las reacciones impulsivas por modelos de disciplina democrática basados en una comunicación asertiva, el soporte mutuo y un alto nivel de coordinación y regulación emocional. Por otro lado, se observa en Palmira, con las familias Gil-Serna y Quiroga-Mosquera: donde las madres pasan casi la totalidad del tiempo solas con los hijos pequeños mientras los padres cumplen jornadas laborales extensas, la jornada materna se desgasta. El padre, al regresar a casa, adopta un rol permisivo ("consentidor") para evitar el conflicto, rompiendo el frente unido y dejando a la madre con la carga de "la que discute" o "la que grita".

Al cruzar los datos obtenidos con la caracterización demográfica, podemos observar a las familias desde diferentes tipos de vistas, tales como:

Las familias con formación en ciencias sociales o administrativas, como los son Benavides-Cortes (Esposa-Trabajo Social/Esposo-Derecho) y Cerón-Martínez (Esposa-Psicología ICBF/Esposo-Administración) aplican de forma explícita herramientas de psicoeducación técnico-emocionales, clínicas y pedagógicas en su rutina diaria en casa. En estos hogares se observa la implementación de técnicas de respiración diafragmática, el conteo estructurado para la autorregulación de la ira y la realización de "reuniones familiares" con turnos de habla horizontales.

De manera específica, en la familia Benavides-Cortes, se observó que utilizan el diálogo respetuoso para fortalecer el vínculo afectivo en escenarios de aprendizaje, como se identificó en el diálogo de la madre cuando dice: *“Si uno de los dos propone una forma de corregir [...] el otro lo respalda delante de nuestra hija, aunque luego conversemos con más calma para ajustar...”* (J, Familia Benavides-Cortes).

Ante la falta de herramientas técnicas de crianza en sectores más tradicionales o de escolaridad básica (bachillerato, técnico), la familia Arango-Caicedo recurre a dos grandes marcos para estructurar los límites: la fe y la espiritualidad se constituyen como los pilares fundamentales para estructurar los límites y modelar los valores de los hijos, operando como un escudo protector frente a los riesgos del entorno social.

La crianza también demuestra una notable capacidad de adaptación ante las contingencias biológicas del sistema. En la familia Caicedo-Chacua, las demandas específicas de cuidado y salud de una hija con necesidades médicas transformaron radicalmente las prioridades del hogar, como lo menciona la madre:

“Pues la verdad, cada uno sabe qué tiene que hacer en mi casa. Pues yo priorizo a mis hijos, ¿sí? el cuidado de mis hijos, mi pensar, porque si en mi casa todo está bien, pues mi esposo está bien, yo estoy bien.” (E, familia Caicedo-Chacua).

Esta condición de vulnerabilidad unificó los criterios de ambos padres, motivándolos a blindar la presencia física en el hogar, reorganizar las dinámicas de autoridad y evitar la delegación del cuidado en terceros, priorizando la protección absoluta del núcleo familiar primario.

En los hogares donde predomina jornadas laborales extensas y escasa presencia en el cuidado de los hijos, las madres asumen el rol central de la autoridad y establecimiento de normas claras, por lo que esta situación genera desgaste emocional y en muchas ocasiones estables distanciamiento entre padres e hijos, debilitando la consistencia normativa del hogar.

En contraste, las familias que implementan modelos de crianza democrática muestran mayor nivel de coordinación parental, comunicación afectiva y regulación emocional, por lo que, en estas familias al incorporar estrategias como encuentros familiares, escucha activa y resolución de conflicto a través del diálogo, generando escenarios de aprendizajes y fortalecimiento de vínculos.

En este sentido se observa una transición conceptual en varios hogares respecto a cómo hacer cumplir los límites. Por otra parte, la institucionalización de la educación emocional: Es uno del hallazgo sumamente rico es la incorporación de herramientas clínicas o pedagógicas de autorregulación dentro de la rutina familiar. La madre de la familia Arango-Caicedo revela una realidad de época, donde menciona:

"Antes la regla se cumplía con el grito o el castigo físico, porque así nos criaron. Ahora nos sentamos, respiramos y usamos 'el rincón de la calma' que la niña aprendió en el colegio. Tratamos de que ella entienda la emoción antes de poner la consecuencia. Es

difícil y toma más tiempo, pero cambia el ambiente de la casa." (C, familia Arango-Caicedo).

Adicional, se identificó que la crianza de los hijos se adapta a las condiciones particulares de cada contexto familiar. En algunos hogares, la espiritualidad y las creencias funcionan como mecanismos orientadores para la construcción de normas y valores, mientras que en otros hogares las condiciones de salud de los hijos transforman las prioridades y reorganizan las dinámicas de cuidado de los hijos. Como lo menciona la madre de la familia Cerón-Martínez:

"Para nosotros la fe es el mapa con el que criamos a nuestros hijos. En un mundo donde todo es tan acelerado y confuso, la oración en las noches y el ir a la iglesia los domingos no son solo una costumbre, son el momento donde les enseñamos el valor del respeto, la honestidad y el amor al prójimo. Cuando hay un problema o una pataleta, no reaccionamos con rabia; nos sentamos y les recordamos los principios bíblicos sobre la paciencia. La espiritualidad nos da una base firme para que ellos sepan diferenciar lo que está bien de lo que está mal." (L, familia Cerón-Martínez)

El análisis de la relación de pareja da cumplimiento al segundo objetivo el cual busca comprender las dinámicas de las mismas. A partir de los datos recolectados, la relación de pareja se manifiesta como un continuo que transita desde la vulnerabilidad integral hasta la resiliencia conyugal, estructurándose bajo los siguientes temas principales: La comunicación y la resolución de conflictos dentro de la pareja están directamente vinculadas a la equidad en las estructuras de poder y a la delimitación de las fronteras familiares, en las jornadas donde la organización socioeconómica se establece sobre una proveeduría masculina exclusiva y un empleo femenino precarizado o inexistente (Familia Quiroga-Mosquera), el factor económico emerge como un vector de dominación que obtura la posibilidad de un diálogo horizontal.

"Aquí las decisiones grandes la toma él porque es quien trae el sustento. Cuando intentamos hablar de cómo distribuir los gastos o de que yo quiero buscar un trabajo, la conversación se corta. Él me dice: 'Usted no sabe lo que cuesta ganarse la plata en la calle, así que deje las cosas así'. El dinero se vuelve un muro que no deja que hablemos como iguales." (L, Familia Quiroga-Mosquera).

por lo cual es crucial resaltar situaciones puntuales que se presentaron durante las entrevistas:

En las parejas de las familias Gil-Serna y Quiroga-Mosquera donde la mujer no tiene un empleo formal o estable (Puntualmente familia Quiroga-Mosquera), la proveeduría económica masculina se utiliza como un argumento de dominación o violencia simbólica *"...como él es el que paga los servicios, que paga el arriendo, que esto y que lo otro..."* (L, familia Quiroga-Mosquera).

Existe una degradación del diálogo, el conflicto escala a gritos o insultos, provocando el aislamiento de la mujer (L, familia Quiroga-Mosquera) mediante el silencio defensivo. Existe un entrapamiento donde el hombre justifica la falta de tiempo afectivo a través de la necesidad de supervivencia material: *"Si no trabajo no comemos"* (J, familia Quiroga-Mosquera).

En estos casos, la comunicación se degrada hacia pautas hostiles o defensivas, donde la sumisión o el silencio aparecen como mecanismos de afrontamiento y autoprotección de la mujer: "L" de la familia Quiroga-Mosquera dice: *"No es un diálogo sano, sino un diálogo grosero... Él sube el volumen. Entonces, yo prefiero callarme..."* (L, familia Quiroga-Mosquera).

La tensión entre las demandas de presencia afectiva formuladas por la esposa y la urgencia de provisión material manifestada por el esposo genera un bucle de recriminación mutua que desgasta el vínculo afectivo (Familia Gil-Serna).

Por el contrario, en los hogares donde existe una visión compartida del proyecto de vida y esquemas laborales equilibrados, como en las familias Castaño-Echeverry, Moncayo-Tutalcha, Benavides-Cortes y Cerón-Martínez, la relación de pareja se asume conscientemente como el pilar fundamental del sistema total. Estas parejas implementan técnicas de comunicación asertiva y preventiva, caracterizadas por el control de la reactividad emocional y el respeto a los espacios de intimidad. Un hallazgo relevante es la capacidad de estas parejas para establecer fronteras generacionales rígidas que impiden la interferencia de los hijos en la relación conyugal, protegiendo activamente los espacios a solas una vez concluidas las jornadas de cuidado, la familia Castaño-Echeverry: *“Cuando Emma se acuesta, ese es el momento en que nosotros nos desatrasamos de las cosas... y tomamos las decisiones”* (L, familia Castaño-Echeverry).

De esta manera, el fortalecimiento del vínculo conyugal se posiciona no solo como un espacio de desahogo recíproco frente a las presiones del entorno laboral, sino como el cimiento indispensable para garantizar la estabilidad y la armonía del entorno familiar general.

El mantenimiento del vínculo se logra a través de la resignación o el sacrificio de la intimidad en favor de las demandas parentales (Familia Arango-Caicedo). En las familias Arango-Caicedo y Caicedo-Chacua la pareja pasa a un segundo plano. Existe un acuerdo funcional explícito, donde la estabilidad de la pareja se mantiene por "contrato de roles" el cual está firmemente aceptado por ambos: *"Nos comprometimos a que yo me encargaba de la casa y de recibirlo a él"*(J, familia Benavides-Cortes).

Se comunican por teléfono para mitigar la distancia física.

Las parejas en las familias Castaño-Echeverry, Moncayo-Tutalcha, Benavides-Cortes y Cerón-Martínez entienden explícitamente que, si la relación de pareja está mal, todo el sistema familiar colapsa. Crean límites claros con los hijos (como el cuarto propio desde bebés en la familia

Castaño-Echeverry o cenas a solas en la familia Benavides-Cortes). Estas familias muestran estrategias para el manejo del conflicto, han aprendido a leer los estados emocionales del otro. Utilizan la pausa o el distanciamiento temporal ante la ira, la esposa (L) de la familia Castaño-Echeverry dice: *"Yo lo dejo que explote... cuando se calmó, hablemos"* (L, familia Castaño-Echeverry)

y usan los tiempos muertos (como los trayectos en carro o transporte, familia Cerón-Martínez) para mantenerse sintonizados emocionalmente.

Las entrevistas muestran que la relación de pareja constituye un eje central para la estabilidad del sistema familiar, por lo que se encontró que entre las parejas se constituyen relaciones basadas en la negociación y aquellas donde predomina la desigualdad y control.

El recurso económico como eje de simetría o violencia simbólica, es resultados de los datos recolectados, donde demuestran una correlación directa entre la dependencia económica y la salud del vínculo por lo que en los hogares que existe dependencia económica por parte de la madre, el recurso emerge como un mecanismo de poder simbólico que condiciona la comunicación y limita la horizontalidad de la relación, en estos contextos, el conflicto tiende a expresarse mediante interacciones hostiles, silenciosos y distanciamiento emocional.

Por el contrario, donde las parejas que mantiene esquemas de corresponsabilidad parental y comunicación asertiva desarrollan estrategias de protección de vínculos conyugales. Entre ellas se identifica espacios solos de parejas, acuerdos sobre la resolución de conflictos y alternativas de regulación emocional orientados a prevenir confrontamientos agresivos. En este sentido las estrategias de sincronización del tiempo de pareja, se define dependiendo de: La presencia de hijos y jornadas laborales, las cuales obliga a las parejas a generar diferentes tipos de fronteras para salvar la conyugalidad.

Igualmente, se evidencia que las parejas con mayor nivel de cohesión reconocen la necesidad de preservar tradiciones generacionales claras, es decir que la maduración de la comunicación es la reactividad a la prevención; por ende, se observa un espectro en el manejo de la escalada del conflicto, donde existen tres tipos de manejo: disfuncional, regulado y preventivo.

Para dar cumplimiento al tercer objetivo, el cual fue identificar las estrategias para el logro del balance vida trabajo, la información anterior demuestra que las estrategias de conciliación entre las demandas del entorno laboral y la vida familiar están profundamente atravesadas por las nociones de género y la tipología de empleo de los cónyuges. Las familias con límites difusos presentan mayores niveles de agotamiento y conflicto relacional mientras que aquellas que construyen rituales familiares y normas claras de deberes logran mayor nivel de estabilidad emocional. En este sentido se pueden encontrar tres temas importantes:

Existe una división sexual del trabajo muy marcada, sobre todo en las familias Gil-Serna, Quiroga-Mosquera y Caicedo-Chacua. Donde el hombre asume la proveeduría y la mujer la administración del hogar, incluso si tiene ingresos informales e independientes. Estas familias manejan un alto riesgo de estrés y fatiga en la esposa por la doble presencia y la falta de validación del cónyuge (como se ve explícitamente la familia Quiroga-Mosquera). La estabilidad depende de que las redes de apoyo externas (ej. la suegra en la familia Gil-Serna) funcionen. Crean reglas estrictas para compartir en familia y no perder el vínculo familiar, (el almuerzo de la 1:00 p.m. en la familia Caicedo-Chacua).

En estos contextos donde prevalecen ocupaciones de corte operativo o independiente tradicional como en las familias Gil-Serna, Quiroga-Mosquera y Caicedo-Chacua, el balance se sostiene sobre una desigualdad de roles. Esta estructura no solo sobrecarga la dimensión doméstica de la mujer, sino que genera exclusión por el desgaste que este produce. Como lo expresa la esposa

(L) de la familia Quiroga-Mosquera: “...*el estrés no es laboral, sino el estrés de la casa del día a día*”, (L, Quiroga-Mosquera)

desacuerdo que se agudiza cuando el esposo asume un rol de provisión estricto, limitando su participación en el cuidado de la conyugue y de los hijos, como se observó en la familia Gil-Serna, donde el conyugue (J) dice: “*Ella cuida la casa y las niñas yo solo trabajo...*” (J, familia Gil-Serna).

Sin embargo, se cuentan con reglas no negociables para mantener tiempo de calidad entre familia, como lo menciona la esposa (E) en la familia Caicedo-Chacua “*Llegamos para la una de la tarde a almorzar todos. Eso sí es regla de que todos almorzábamos en la casa.*” (E, familia Caicedo-Chacua).

Por el contrario, en los hogares con perfiles profesionales de doble ingreso como las familias Benavides-Cortes y Cerón-Martínez, emergen modelos de corresponsabilidad meticulosa. Aquí, el equilibrio no es fortuito, sino el resultado de una estrategia horaria orientada a proteger los límites del sistema familiar. La distribución de tareas se opera desde tempranas horas para resguardar los espacios de interacción diurna o nocturna: “...*dejar todo arreglado lo que tenga que ser del colegio, del trabajo, durante el día, para la noche ya solamente estar en familia...*” (A, familia Cerón-Martínez).

En estas configuraciones, el espacio familiar (como la cena o los fines de semana) adquiere un estatus de “sagrado” o “no negociable”, operando como el principal amortiguador frente al cansancio y las demandas del entorno laboral externo.

Las fronteras entre el hogar y el trabajo son permeables como pudimos observar en las familias Caicedo-Chacua, Castaño-Echeverry y Moncayo-Tutalcha porque la actividad económica ocurre total o parcialmente dentro o cerca del hogar (velas, tiendas, manicura, tejido). El esposo

se involucra de forma activa: ("Si ella tiene mucho trabajo o llega tarde, él apoya"). Existe una planificación estratégica los fines de semana para coordinar la logística. Cuando se presentan situaciones de sobrecarga laboral, se recurre a la delegación de roles en los hijos mayores, como se presenta en la familia Arango-Caicedo.

Las familias Benavides-Cortes y Cerón-Martínez coincide con los perfiles de mayor escolaridad (profesionales y/o especialistas). Allí existe una distribución más equitativa, consciente y comprometida de las tareas domésticas ("yo hago el desayuno, tú levantas a la niña"). Se defiende activamente el espacio familiar a través de políticas rígidas: rutinas de madrugar (4:00 a.m.) para tener disponibilidad en la noche o la prohibición explícita de mezclar lo laboral con lo familiar.

Como resultado se evidencia que el balance trabajo vida familiar no se configura como una experiencia homogénea entre los participantes, sino como un fenómeno dinámico condicionado por la distribución de roles de género, el tipo de ocupación y las capacidades familiares para establecer límites funcionales entre los diferentes subsistemas, en este sentido emergen configuraciones familiares que oscilan entre modelos tradicionales de la división del trabajo y las corresponsabilidades de los quehaceres de la casa.

Las familias se caracterizan por esquemas tradicionales de proveeduría masculina, lo que permite identificar una sobrecarga significativa en las madres, quienes asumen el cuidado principal, los quehaceres de la casa y en algunos casos actividades laborales formales, por lo que esta dinámica genera tensión e invisibilidad del trabajo del hogar especialmente cuando el padre es el principal generador de ingresos económicos, como se evidencia en la familia Quiroga - Mosquera, donde la madre dice:

"Él llega de trabajar cansado de la oficina y siente que su labor terminó ahí porque él aporta la mayor parte económica. Me dice: 'Yo cumplo con traer la plata, tú verás cómo solucionas lo de la casa'. Siento que mi cansancio no vale, que como yo estoy 'libre' por la tarde, atender a los niños y hacer la comida no es un trabajo real." (L, familia Quiroga-Mosquera).

Por lo que el tiempo sagrado y los rituales funcionan como salvavidas del vínculo. Un resultado muy marcado es que casi todas las familias que logran un balance positivo utilizan el blindaje del tiempo como estrategia de supervivencia frente a la invasión laboral.

Se observan diferentes estrategias de afrontamiento ante la sobrecarga, es por ello que cuando el tiempo y las fuerzas no dan abasto, los hogares muestran tres formas distintas de resolver la crisis de cuidados: La familia Moncayo-Tutalcha se rige por la planificación meticulosa, redes de apoyo externas y delegación interna o improvisación.

"Pusimos una regla sagrada: a las 7:00 de la noche los celulares se quedan en una canasta en la entrada. Ese tiempo de la cena y de acostar a los niños es de nosotros. Si el jefe escribe, responderemos mañana. Si no blindamos ese espacio, el trabajo se nos come la vida y terminamos discutiendo por todo." (A, familia Moncayo-Tutalcha).

La creación de fronteras (trabajar en casa no es sinónimo de balance) permite que los esquemas de las madres que trabajan desde el hogar (Familia Arango-Caicedo, Castaño-Echeverry y Moncayo-Tutalcha) demuestran que la cercanía física no garantiza el equilibrio. Es por ello que la madre de la familia Arango-Caicedo dice:

"Estar en la casa es una trampa. Yo puedo estar en una reunión virtual muy importante, pero a la vez estoy escuchando que el niño llora o que la lavadora ya pitó. Al final del día siento que no rendí al cien por ciento en mi empleo y que tampoco atendí bien

a mi hijo. Es muy frustrante porque físicamente estoy aquí, pero mentalmente estoy dividida en dos." (C, Familia Arango-Caicedo)

A partir de las narrativas de los participantes y desde un análisis sistémico, se observan hallazgos muy potentes sobre cómo se configura el extrasistema laboral y de qué manera sus dinámicas penetran, moldean o bloquean el funcionamiento del hogar. En los discursos de los padres, el trabajo no aparece simplemente como una jornada de horas o un espacio físico, sino como un nodo relacional regulador que redefine el poder, el tiempo y la salud mental en la casa.

Uno de los hallazgos más ricos a nivel laboral desmiente la idea corporativa de que el teletrabajo o el trabajo independiente desde el hogar facilitan la conciliación. En las familias del Valle del Cauca y Nariño que operan bajo esta modalidad (las familias Arango-Caicedo, Castaño-Echeverry y Moncayo-Tutalcha), el espacio físico se unifica, pero los límites psicológicos se desvanecen, provocando el fenómeno de la "mente dividida". Las madres que laboran desde casa experimentan una alta frustración y sobrecarga al tener que responder en tiempo real a demandas del extrasistema (reuniones virtuales) y del microsistema (el llanto de un hijo o las tareas del hogar) en un mismo instante. Esto demuestra que la cercanía física no garantiza el equilibrio si no existen fronteras de espacio y tiempo nítidas.

Por otro lado, en los contextos donde el extrasistema laboral exige jornadas extensas y una absorción casi total del tiempo del proveedor (especialmente en sectores operativos u oficinas tradicionales del Valle del Cauca, como en las familias Gil-Serna y Quiroga-Mosquera), el entorno del trabajo impone una distribución asimétrica de los roles parentales. La fatiga y el agotamiento del padre al volver del trabajo cronifican una

postura periférica en la crianza, donde este asume un rol puramente "consentidor" para evitar el conflicto en su escaso tiempo libre. Esto arrastra de forma circular una sobrecarga relacional y fatiga emocional en la madre, quien queda anclada las 24/7 a la disciplina cotidiana, fracturando el frente unido.

En el espectro donde el trabajo es un derecho exclusivo del varón y la mujer se encuentra precarizada o dedicada exclusivamente al cuidado del hogar (familia Quiroga-Mosquera), el salario derivado del contexto laboral no se lee simplemente como sustento material, sino como un mecanismo de poder simbólico. La frase *"yo cumplo con traer la plata, tú verás cómo solucionas lo de la casa"* o *"usted no sabe lo que cuesta ganarse la plata en la calle"* demuestra cómo las dinámicas del mercado de trabajo penetran el subsistema conyugal. El estatus laboral del hombre se utiliza para invisibilizar el desgaste del trabajo reproductivo de la mujer, clausurando la horizontalidad del diálogo y degradando la comunicación en pautas hostiles o silencios defensivos.

Estos hallazgos demuestran que el trabajo actúa como un potente organizador externo del sistema familiar. Dependiendo de si el trabajo es flexible, remoto, profesionalizado o rígidamente tradicional, el microsistema familiar responderá adaptando sus límites, tensionando la relación de pareja o forzando transiciones hacia la corresponsabilidad en un intento constante de mantener el equilibrio.

Discusión

La transición desde la presentación de los hallazgos hacia este apartado analítico exige un giro epistemológico fundamental: abandonar la lectura lineal y descriptiva de las narrativas individuales para dar paso a una comprensión de la familia como una totalidad organizada, gobernada por propiedades emergentes. En sintonía con la Teoría General de Sistemas de Bertalanffy (citado en Torres, 2017), las dinámicas familiares aquí identificadas no operan de forma aislada, sino que cobran sentido al entrar en una polifonía de voces con la literatura teórica y empírica contemporánea. Desde esta perspectiva, el balance trabajo-vida deja de ser un simple atributo de gestión del tiempo individual y se devela como una propiedad regulatoria del sistema, cuya estabilidad o vulnerabilidad depende intrínsecamente de la flexibilidad de sus fronteras, la claridad en las reglas de sus subsistemas y la negociación de sus estructuras de poder. A partir de este entramado relacional, se discuten a continuación los hallazgos empíricos en diálogo directo con los referentes teóricos.

A partir de los resultados obtenidos, es posible identificar dos dinámicas organizativas principales al interior de los hogares estudiados: por un lado, una marcada prevalencia de roles tradicionales, donde la mujer asume primordialmente las labores de cuidado continuo frente a un proveedor masculino; y por otro, la emergencia de modelos de doble ingreso, donde ambos miembros de la pareja ejercen roles profesionales. Esta configuración bidireccional resulta fundamental para comprender los distintos retos que enfrentan estas familias en materia de distribución del tiempo, acuerdos de coparentalidad y la gestión de las fronteras entre el trabajo y el hogar.

Los hallazgos permitieron comprender que las consistencias de las pautas de crianza de los hijos están relacionadas con la calidad de la corresponsabilidad parental, desde lo sistémico la

presencia de mensajes contradictorios entre los padres favorece los procesos de triangulación y debilita la autoridad parental afectando la estabilidad del núcleo familiar.

Desde el mismo enfoque sistémico, las relaciones de pareja se configuran como el subsistema organizador del funcionamiento familiar. Cuando el vínculo conyugal presenta rupturas asociadas a la desigualdad de poder, dificultades de comunicación en el sistema familiar presentan tensiones y desorganización. En este sentido al analizar las 8 entrevistas en conjunto, la relación de pareja se muestra como un proceso continuo que va desde la vulnerabilidad sistémica hasta la resiliencia conyugal. Los datos demostraron también que el balance trabajo-vida en estas familias no es similar, además desde una perspectiva sistémica las dinámicas familiares identificadas permiten comprender que el balance trabajo vida familiar depende de la capacidad del sistema para establecer límites, normas, compromisos y deberes claros entre los subsistemas.

Al analizar las brechas de orientación cultural desde una perspectiva de sistemas familiares, Fam (2020) ofrece un antecedente idóneo para comprender el caso de una de las familias. En este hogar se verbaliza explícitamente una "brecha generacional" y de expectativas entre los padres sobre lo que se considera "bueno o malo", una tensión que provoca que la madre asuma la totalidad de la carga formativa mientras el padre adopta una postura periférica. Por su parte, Zaman y Shahid (2023) exploran los roles de género y el balance trabajo-familia en parejas de doble ingreso; sus hallazgos demuestran que, a pesar de la simetría laboral, las pautas tradicionales de crianza suelen persistir de manera subyacente. Esta contradicción obliga a las parejas a transitar por crisis y procesos adaptativos para lograr consolidar un "frente unido".

En sintonía con estas adaptaciones, Valdés, et al., (2018) aportan evidencia sobre las particularidades de la familia contemporánea y sus estrategias de afrontamiento. Sus planteamientos convergen directamente con la realidad de una de las familias, donde las demandas

específicas de cuidado y salud de un hijo guían al sistema familiar a reconfigurar las líneas de autoridad y a blindar la presencia física, priorizando la protección del núcleo interno antes que delegar el cuidado en terceros. Así, la lectura de estos resultados exige comprender a la familia como una totalidad donde sus partes están interconectadas, principio fundamental de la Teoría General de Sistemas de Bertalanffy (citado en Torres, 2017). Metodológicamente, la construcción de las subcategorías a partir de las narrativas de los participantes se valida a través de los recursos crítico-interpretativos de la psicología social (Estrada-Mesa, 2010) y la naturaleza comprensiva de la investigación cualitativa (Tuli, 2010).

No obstante, la noción de una coparentalidad simétrica generalizada encuentra una marcada divergencia en la revisión teórica sobre el equilibrio trabajo-familia en América Latina realizada por Málaga y Zúñiga (2025). Estos autores reportan que en la región aún domina una fuerte resistencia cultural hacia la corresponsabilidad real en la crianza. Este panorama permite discutir cómo los discursos de "crianza respetuosa en equipo" de dos de las familias coexisten con una realidad regional y local donde la norma sigue siendo la sobrecarga materna y el repliegue periférico del padre.

Incluso en el caso de como en una de las familias, que documenta una valiosa práctica de "reuniones familiares" horizontales, la revisión de la psicología social crítica de Estrada-Mesa (2010) invita a mirar estas dinámicas con sospecha. Desde este enfoque analítico, las estructuras de poder de la familia nuclear tradicional tienden a reproducir el adultocentrismo de manera inconsciente; de este modo, la voz del menor es permitida, pero rara vez altera las decisiones macro del sistema, tensionando el concepto de "democracia familiar" que algunas de las familias entrevistadas perciben.

A pesar de que la disciplina familiar en contextos latinoamericanos se ha estudiado

tradicionalmente bajo el binomio del castigo físico versus la permisividad, en algunos hogares se observa una clara "profesionalización" o democratización de la crianza. En estos casos, los padres introducen en la rutina diaria herramientas de uso exclusivo de la psicología clínica o pedagógica, tales como técnicas de respiración diafragmática, conteo para la autorregulación de la ira y reuniones familiares estructuradas con turnos de habla horizontales. La crianza, por ende, ya no se basa en el instinto o en la repetición de pautas heredadas, sino en la apropiación consciente de un saber técnico-emocional.

Por otra parte, el antecedente más directo respecto a las tensiones de poder proviene de Cenci y Habigzang (2015), quienes investigaron las relaciones entre el significado del dinero, su manejo y la calidad conyugal. Sus hallazgos convergen con la experiencia de una familia—expresada en el testimonio: "como yo no tengo trabajo estable... siempre hay ese conflicto"—, demostrando que el control económico ejercido por el proveedor masculino suele utilizarse como un mecanismo de poder que deteriora el diálogo y propicia interacciones defensivas o aislamiento emocional. Asimismo, el trabajo de Cortés-Rodas, et al, (2021) sobre las transformaciones familiares tras la incorporación de la mujer al escenario laboral sirve como marco para los procesos de renegociación en algunos de los hogares participantes. Se observa cómo la salida de la mujer al ámbito productivo (incluso desde el hogar) fuerza una reestructuración de la relación conyugal que el varón no siempre asimila de forma simétrica.

Es de resaltar que los casos de cuatro de las familias participantes, presentan la relación de pareja como el "pilar y cimiento" del hogar, caracterizado por una comunicación asertiva, preventiva y un soporte mutuo impecable. No obstante, la literatura especializada da cuenta de la fragilidad específica de este subsistema. Cenci y Habigzang (2015) aportan un antecedente divergente al demostrar que el inicio del ciclo familiar y la distribución de los recursos económicos

suelen ser las etapas de mayor tensión y desencuentro en las parejas. Este contraste permite situar los casos exitosos de la presente investigación en perspectiva: mientras que las parejas consolidadas logran la armonía financiera mediante el consenso, la literatura advierte que el factor económico tiende de forma natural a erosionar la calidad conyugal. Esto sitúa a las familias, cuyas interacciones son agresivas debido al dinero, dentro de la tendencia epidemiológica esperable, posicionando a las demás como excepciones logradas mediante un arduo trabajo relacional.

En un plano macrosocial, Uris (2020) ofrece un contraste relevante al evaluar los impactos de las leyes de conciliación de la vida laboral y familiar. Mientras las familias atribuyen la armonía conyugal a sus "votos", a su "espiritualidad" o al "esfuerzo de equipo", Uris demuestra que la estabilidad conyugal está profundamente condicionada por la presencia o ausencia de marcos institucionales y legales de soporte. Así, la dinámica de pareja no depende exclusivamente de la buena voluntad de los esposos, sino de las barreras y facilidades que provee el entorno legal.

Un hallazgo disruptivo de este estudio se vincula con la tipificación del silencio. En los estudios tradicionales de calidad conyugal (como los de Gottman o los de Cenci y Habigzang), el silencio se cataloga de manera casi universal como una conducta destructiva y predictora del divorcio. Sin embargo, un entorno marcado por la asimetría económica y la violencia verbal, la esposa resignifica el silencio no como un ataque, sino como un "mecanismo de supervivencia emocional" para proteger la armonía del hogar frente a la escalada agresiva del esposo proveedor. Esto invita a la psicología social a evaluar el silencio en contextos de vulnerabilidad económica no como una falla comunicativa, sino como una estrategia legítima de resistencia y autoprotección de la mujer.

Respecto a la interacción trabajo-familia, González, et al., (2024) demuestran que en la población trabajadora colombiana existen diferencias significativas marcadas por el género. Ello

coincide con los hallazgos de esta investigación, donde las mujeres que operan microemprendimientos o trabajan desde el hogar experimentan una mayor intrusión y sobrecarga que los varones. En contraposición, Jiménez-Figueroa et al., (2021) aportan un antecedente crucial al analizar cómo la cultura del trabajo-familia incide positivamente en el bienestar subjetivo. Sus hallazgos convergen con la experiencia de las familias, donde establecer una política consciente de "no llevar trabajo a casa" y flexibilizar los horarios disminuye el conflicto y cataliza el bienestar familiar.

Asimismo, el estudio de Arcos, et al., (2021) en Cali, que rastrea la percepción de los recursos personales en el balance de trabajadores independientes, se conecta directamente con las estrategias agenciales observadas (tales como rutinas de madrugada o planes de contingencia), demostrando que un balance exitoso depende de la capacidad de agencia y autogestión del tiempo ante entornos laborales altamente demandantes.

Cuando estas fronteras fallan, el sistema colapsa. Ramírez-Ángel, et al., (2022), en su revisión sistemática, vinculan directamente el desequilibrio trabajo-vida con el deterioro de la salud mental. En consonancia, Muñoz, et al., (2020) aportan evidencia sobre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout, sirviendo como antecedentes empíricos para explicar la fatiga y el estrés crónico manifestado por algunas de las madres.

Frente a la posibilidad de gestionar autónomamente estos espacios, Bauman (2013), a través de su análisis sobre la vida de consumo, plantea una fuerte divergencia con la idea de que las familias pueden "blindar" el ocio de forma autónoma. El autor argumenta que las dinámicas sociales actuales empujan a los sujetos a una mercantilización de su tiempo, donde el consumo y la necesidad de productividad constante disuelven los espacios comunitarios y familiares. Lo que para las familias exitosas representa un "domingo sagrado", desde la óptica de Bauman es una

frontera frágil constantemente amenazada por las exigencias del entorno consumista. Esta postura pesimista de la literatura contemporánea, que afirma que la sociedad de consumo y la hiperconectividad han colonizado por completo el tiempo libre, es desafiada por los datos de esta investigación. Las familias no son receptoras pasivas de esta alienación; el establecimiento de los domingos como algo "sagrado" o "no negociable" opera como un mecanismo de resistencia activa mediante el cual se resignifica el tiempo, no como un recurso económico intercambiable, sino como un refugio relacional blindado conscientemente frente al mercado.

De igual forma, el estudio de González, et al., (2025) sobre la gestión del cuidado aporta una mirada divergente al concepto de "balance funcional". Mientras que las familias de la muestra resuelven la sobrecarga mediante acuerdos internos, estos autores demuestran que, en contextos de alta exigencia o migración, el balance es un "difícil equilibrio" que no se soluciona únicamente con el diálogo, sino que obliga al uso de cadenas globales de cuidado o al sacrificio del bienestar físico. Esta perspectiva crítica se alinea con lo planteado por Lyu y Fan (2020), quienes analizan la relación entre el conflicto trabajo-familia y el enganche laboral. Su perspectiva difiere de la visión optimista de algunas familias (donde el trabajo se asocia directamente con la felicidad y la estabilidad) al explorar cómo el conflicto interdominio puede alienar al trabajador y mermar su capacidad de moldear su propio puesto, lo que contrasta con la resiliencia proactiva observada en las parejas emprendedoras de este estudio.

Finalmente, la teoría de fronteras (Ashforth et al., 2000) suele catalogar el trabajo dentro del hogar (teletrabajo o microempresa) como una fuente casi inevitable de conflicto debido a la alta permeabilidad e invasión de espacios. No obstante, los hallazgos de esta investigación introducen un matiz crítico: cuando el trabajo desde casa se transforma en un co-emprendimiento conyugal (como la fabricación de velas y la gestión conjunta de una minitienda), la porosidad de

la frontera deja de ser una fuente de estrés y se convierte en un dinamizador de la estabilidad y la felicidad. El trabajo no compite con la familia; se fusiona con el proyecto de vida familiar, resignificando la carga laboral como un vehículo de bienestar compartido.

A pesar de las posturas que ligan el equilibrio trabajo-familia exclusivamente a las políticas institucionales de los Estados o las empresas (Uris, 2020), los casos analizados revelan una gestión del balance basada primordialmente en el sacrificio del descanso personal. El balance en los hogares más equitativos se sostiene sobre una logística implacable que inicia a las 4:00 a.m. Esto revela que, ante la falta de marcos institucionales reales de conciliación en el contexto local, las parejas de doble ingreso están pagando el costo del "frente unido" y del "tiempo nocturno en familia" con sus propias horas de sueño y descanso físico. El equilibrio, por tanto, se devela no como una transición armónica, sino como un logro de alta exigencia corporal y organizativa.

El cumplimiento del objetivo general de esta investigación permitió comprender de manera profunda y situada las dinámicas organizativas y las estrategias de balance trabajo-vida en los hogares estudiados, abordándolos como sistemas vivos e interconectados. Al revelar la coexistencia de pautas tradicionales junto a los modelos emergentes de doble ingreso, este estudio no solo logró caracterizar la distribución del tiempo y las tensiones de coparentalidad, sino que desentrañó los sutiles mecanismos de poder, resistencia y resiliencia que configuran el subsistema conyugal. Asimismo, el análisis trascendió las lecturas lineales del equilibrio familiar al aportar hallazgos disruptivos, como la resignificación del silencio femenino como estrategia de supervivencia, la transformación de la porosidad laboral en co-emprendimiento conyugal y el "domingo sagrado" como resistencia al consumo. De este modo, la investigación culmina demostrando que, ante la precariedad de soportes institucionales externos, el balance familiar se alcanza mediante una rigurosa agencia interna que se sostiene, en última instancia, sobre el

sacrificio del descanso de los propios cuidadores, consolidando así una radiografía crítica y de alta complejidad sobre la realidad de la familia contemporánea.

El análisis temático e integral de las ocho familias participantes del suroccidente colombiano, en los departamentos de Valle del Cauca y Nariño permite concluir que el balance trabajo-vida, las dimensiones de la crianza y las dinámicas conyugales no operan como variables aisladas, sino como subprogramas profundamente interdependientes que determinan la salud y estabilidad del sistema familiar total. Se concluye, que la delimitación territorial en los departamentos de Valle del Cauca y Nariño responde a la necesidad de analizar el balance trabajo-vida en un contexto regional caracterizado por marcadas brechas de escolaridad y tipología de empleo. El suroccidente colombiano ofrece un panorama diverso que evidencia con claridad la tesis central de este estudio: que las dinámicas de crianza y conyugalidad no dependen únicamente de la voluntad individual de las parejas, sino de las condiciones estructurales, laborales y culturales que el propio territorio les impone. Se evidencia de forma contundente que el nivel de escolaridad y la tipología de empleo actúan como los principales vectores que moldean el funcionamiento familiar. Esta asimetría no solo sobrecarga la dimensión doméstica de la esposa al someterla a la fatiga de la doble presencia, sino que fractura la alianza parental en la crianza (derivando en triangulaciones conflictivas de "policía bueno y policía malo") y debilita el vínculo conyugal al instrumentalizar el ingreso económico masculino como un argumento de dominación que degrada la comunicación hacia pautas hostiles o el silencio defensivo. En este sentido, emergen dos grades formas de ejercer la autoridad: donde una dinámica presenta un padre autoritario y otro permisivo mientras que en otras dinámicas se basan en la coparentalidad colaborativa. Mientras que la precarización y la distancia laboral atrapan al sistema familiar en una polarización autoritaria-permisiva basada en el desgaste materno, la estabilidad y simetría profesional abren la puerta a

una democratización técnica de la crianza, revelando que para transformar las pautas de socialización infantil es indispensable transformar primero las condiciones estructurales en las que los padres trabajan.

Por el contrario, la emergencia de modelos de corresponsabilidad y "equipos simétricos" se encuentra fuertemente vinculada a trayectorias profesionales bilaterales con mayor nivel educativo. En estas familias, el balance trabajo-vida no es un hecho imprevisto, sino el resultado de una planificación meticulosa y una técnica del tiempo orientada a blindar activamente las fronteras del hogar y de la pareja frente a la invasión del entorno laboral externo. Al asumir conscientemente la relación conyugal como el cimiento que sostiene todo el sistema familiar, estas parejas logran estructurar pautas de crianza democráticas y respetuosas, basadas en la disciplina positiva, la validación afectiva y la incorporación de herramientas de educación emocional. En última instancia, el estudio demuestra que la conciliación efectiva entre las demandas productivas y reproductivas en el suroccidente colombiano requiere transitar de la improvisación operativa, las dependencias vulnerables de redes externas o el sacrificio conyugal, hacia la democratización real de las responsabilidades domésticas, la equidad en las estructuras de poder y la protección rigurosa de los espacios de intimidad de la pareja.

A la luz de los hallazgos emergentes de esta investigación, se formulan recomendaciones clave tanto para el ámbito investigativo como para la intervención social e institucional con familias. En primer lugar, se sugiere a los futuros investigadores del campo de los sistemas familiares profundizar en estudios cualitativos de corte longitudinal que permitan evaluar cómo se transforman estas dinámicas de balance y coparentalidad a medida que los hijos transitan por diferentes etapas del ciclo vital familiar, prestando especial atención a las variables de género y territorio en comunidades rurales o periféricas del suroccidente del país, donde las brechas de

equidad tienden a agudizarse. Asimismo, metodológicamente se recomienda la implementación de diseños mixtos que articulen las narrativas profundas obtenidas mediante entrevistas dialógicas con datos cuantitativos sobre el uso del tiempo, permitiendo así una triangulación de datos que robustezca el diseño de políticas públicas locales.

En el plano de la intervención social e institucional, se hace un llamado urgente a entidades como el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), las cajas de compensación familiar, a la Universidad misma a través de su programa de Maestría en Asesoría Familiar y las administraciones municipales para que rediseñen sus programas de apoyo a la familia. Es imperativo trascender los enfoques de asistencia tradicional y migrar hacia talleres de formación en coparentalidad y habilidades conyugales dirigidos explícitamente a sectores de escolaridad básica u ocupaciones operativas. Estas intervenciones deben enfocarse en la deconstrucción de los roles tradicionales de género, la prevención de la violencia simbólica asociada a la proveeduría económica y la transferencia de herramientas prácticas de psicoeducación, autorregulación emocional y comunicación asertiva para la resolución de conflictos en la pareja. Finalmente, se recomienda al sector empresarial local la formulación e implementación de políticas de responsabilidad social interna que promuevan la flexibilidad horaria, el blindaje de los tiempos de descanso y la corresponsabilidad masculina, reconociendo que un entorno laboral que respeta las fronteras de la conyugalidad y la crianza disminuye el estrés del trabajador y potencia el bienestar del tejido social.

A partir del análisis de los casos y las dinámicas identificadas en las entrevistas sobre el balance trabajo-vida, se estructuraron un conjunto de recomendaciones prácticas para las familias. Estas sugerencias están pensadas buscando fortalecer tanto la co-responsabilidad en la crianza

como la protección del espacio de pareja, que suelen ser las áreas de mayor tensión cuando las demandas laborales son altas.

Evitar asumir que el otro miembro de la pareja "sabe" qué hacer por intuición. Es útil establecer momentos específicos (por ejemplo, una breve reunión semanal) para coordinar agendas, definir quién se encarga de la logística escolar, citas médicas o actividades extracurriculares. La corresponsabilidad no es solo "ejecutar" la tarea (ej. ir a comprar la comida), sino también planificarla (ej. saber qué falta en la despensa). Compartir la planificación alivia el desgaste psicológico de uno de los miembros. Permitir que cada progenitor desarrolle su propio vínculo y forma de cuidar a los hijos, sin que el otro actúe constantemente como "supervisor" o juez de la tarea.

Con la llegada de los hijos y las exigencias del trabajo, el rol de padres suele canibalizar al rol de pareja. Se recomienda agendar momentos (aunque sean breves) de exclusividad conyugal, libres de conversaciones sobre el cuidado de los niños o problemas laborales. Crear pequeños "rituales de descompresión" al terminar la jornada laboral (cambiarse de ropa, escuchar música 10 minutos antes de interactuar) para evitar trasladar el estrés o la reactividad del trabajo al espacio relacional de la pareja.

El teletrabajo o la disponibilidad digital constante difuminan las fronteras del hogar. Establecer "zonas o momentos libres de pantallas" durante las comidas o las rutinas previas al descanso de los hijos ayuda a mejorar la calidad del tiempo presente. Aceptar que el balance perfecto no existe y que habrá semanas donde el trabajo demande más atención y otras donde la familia sea la prioridad. La clave es la comunicación abierta para que el sistema familiar pueda auto-regularse y adaptarse a estas fluctuaciones sin generar resentimientos crónicos.

A partir de la perspectiva sistémica y relacional que se articula en esta investigación, la formulación de líneas de acción para los hogares estudiados no puede entenderse como un catálogo de recetas de gestión del tiempo, sino como un ejercicio de micro-resistencia crítica frente a las demandas colonizadoras del extrasistema laboral. Desde la postura del investigador, los datos empíricos requieren la visión clásica de la teoría de fronteras (Ashforth et al., 2000), revelando que, en contextos de precarización u ocupaciones operativas del Valle del Cauca y Nariño, el establecimiento de acuerdos internos no es un proceso simétrico, sino un territorio en disputa. Mitigar el desgaste psicológico exige deconstruir el automatismo de la "intuición doméstica" mediante una planificación compartida; sin embargo, el análisis crítico de las narrativas demuestra que la corresponsabilidad real se fractura cuando el miembro supervisor (usualmente la madre sobrecargada por la fatiga de la doble presencia) ejerce una vigilancia epistémica que invalida el estilo de cuidado del otro, perpetuando de forma circular las dinámicas autoritarias e instrumentales que Estrada-Mesa (2010) invita a mirar con sospecha.

Asimismo, la aparente armonía en la delimitación de las fronteras conyugales y de crianza devela una profunda tensión corporal. Mientras las narrativas de las parejas con trayectorias profesionales exitosas romantizan sus "rituales de descompresión" y sus "agendas de exclusividad", la mirada crítica de esta investigación devela que estos espacios de intimidad se sostienen sobre una logística implacable que reduce las horas de sueño y extrae la energía del propio cuerpo del cuidador. Este hallazgo dialoga tensamente con la tesis de Bauman (2013) sobre la mercantilización de la vida contemporánea: las familias del suroccidente colombiano no se configuran como receptoras pasivas de la alienación del mercado, pero sus estrategias agenciales (como el "domingo sagrado" o el co-emprendimiento conyugal) operan como fronteras frágiles, constantemente acechadas por la necesidad de auto-explotación y la ausencia de soportes

institucionales externos que reporta Uris (2020). En conclusión, el balance no emerge como un equilibrio espontáneo o un logro ético-espiritual de la pareja, sino como una negociación asimétrica y de alta exigencia organizativa. Ante un entorno laboral que difumina los límites del hogar mediante la disponibilidad digital o la precarización económica, la autorregulación familiar no requiere de adaptaciones funcionales pasivas, sino de una agencia interna crítica que reconsidere el silencio, redistribuya de manera horizontal las estructuras de poder conyugal y defienda el tiempo presente como un refugio relacional desobediente frente a las lógicas del capital.

Referencias

- Álvarez Jiménez-Figueroa, A., & Gómez-Urrutia, V. (2021). Incidencia del bienestar subjetivo y equilibrio trabajo-familia en cuanto a la cultura trabajo-familia en trabajadores del poder judicial chileno. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1), 23–36. <https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.02>
- Amoloza, T., & Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of work-family fit. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822–836. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>
- Arcos, C., Hernández Díaz, M., & Bueno, V. (2021). *Percepción de los recursos personales en el balance trabajo-familia utilizados por asesores de seguros en la ciudad de Cali* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana Cali]. <https://vitela.javerianacali.edu.co/items/38be50c5-4c3b-4ffc-94c1-c556222efe26>
- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). *All in a day's work: Boundaries and micro role transitions*. *Academy of Management Review*, 25(3), 472-491. <https://doi.org/10.5465/amr.2000.3363315>
- Báez, J. (2009). *Investigación cualitativa*. ESIC Editorial.
- Bauman, Z. (2013). La vida de consumo o la vida social que se consume: apreciaciones sobre la tipología ideal del consumismo. *Revista Universidad Autónoma de México*. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/38249/34776#:~:text=Bauman%20denomina%20el%20paso,40>.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Bertalanffy, L. von. (1976). *Teoría general de los sistemas: Fundamentos, desarrollo, aplicaciones*. Fondo de Cultura Económica.
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. Wiley.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi.org
- Bowen, M. (1991). De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar. En M. Andolfi & M. de Nichibilo (Comps.), *De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Paidós Ibérica.
- Cenci, C. M. B., & Habigzang, L. F. (2015). Relaciones entre significado, manejo del dinero y calidad conyugal al inicio del ciclo familiar. *Revista de Psicología da IMED*, 7(2), 16–25. <https://seer.attitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1195>
- Cenci, C. M. B., & Habigzang, L. F. (2015). Conformación y particularidades de un grupo de familias nucleares de la ciudad de Bogotá. *Revista de Psicología da IMED*, 7(2), 16-25. <https://doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v7n2p16-25>
- Cortés-Rodas, L., Ruiz-Turizo, M. J., & Flórez-Marín, G. (2021). Mujer y trabajo: Transformaciones familiares tras su incorporación al escenario laboral. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 13(2), 78–100. <https://doi.org/10.17151/rlef.2021.13.2.5>
- Cutrona, C. E. (1996). Social support in couples: Translating supportive intentions into behavior. *Sage Publications*.
- Daly, K. J. (1996). Families and time: Keeping pace in a hurried culture. *Sage Publications*.
- Duvall, E. M. (1988). *Los primeros cuarenta años del desarrollo familiar*. Relaciones Familiares.
- Estrada-Mesa, A. M. (2010). Recursos crítico-interpretativos para la psicología social. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 261–270. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80415435008>
- Fam, J. (2020). Brechas de orientación cultural dentro de una perspectiva de sistemas familiares. *Journal of Family Theory & Review*. <https://doi.org/10.1111/jftr.12353>

- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95–131.
https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01
- González, E. Q., Marulanda, M. R., & Ospina-Cano, S. (2024). Differences in work–family interaction: A gender-based comparison in the Colombian working population. *Revista CEA*, 10(23), e2853.
<https://doi.org/10.22430/24223182.2853>
- González, K. E., Fernández-Suárez, B., & Pérez-Caramés, A. (2025). El difícil equilibrio entre trabajo y vida: Arreglos para el cuidado de tres generaciones de migrantes caboverdianas. *Etnográfica*, 29(1), 229–247. <https://doi.org/10.4000/13fpp>
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Observación de la interacción marital: Revisión de la década. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 927–947. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>
- Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. *Lawrence Erlbaum Associates*.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: *Theoretical models and preliminary data*. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Greenhaus, J., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). La Relación entre equilibrio trabajo- familia y la calidad de vida. *Revista de comportamiento vocacional*. 63(3):510-531. [10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Greenhaus, J., Beutell, N. J. (1985). Fuente de conflicto entre los roles laborales y familiares. *Revista de la academia de la investigación*. [10.2307/258214](https://doi.org/10.2307/258214)

Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación* (4.^a ed.). McGraw-Hill.

<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Hopkins, K. (2005). Supervisor support and work-life integration: A social identity perspective. En E. E. Kossek y S. J. Lambert (Eds.), *Work and life integration: Organizational, cultural and individual perspectives* (445–468). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

ICBF. (2025). *Proceso Gestión del Talento Humano. Plan de Bienestar Social e Incentivos*. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pl38.gth_plan_de_bienestar_social_e_incentivos_2025_v1.pdf

Izcara Palacios, S. P. (2014). *Manual de investigación cualitativa*. Fontamara. https://www.researchgate.net/profile/Simon-Izcara-Palacios/publication/271504124_MANUAL_DE_INVESTIGACION_CUALITATIVA/links/58949ab192851c54574b9fe7/MANUAL-DE-INVESTIGACION-CUALITATIVA.pdf

Johnson, C. (2021). La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo#:~:text=La%20OMS%20y%20la%20OIT,isqu%C3%A9mica%20o%20por%20accidentes%20cerebrovasculares.&text=Comunicados%20de%20prensa/-La%20OMS%20y%20la%20OIT%20alertan%20de%20que%20las%20jornadas,isqu%C3%A9mica%20o%20por%20accidentes%20cerebrovasculares>

- Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. 8 de noviembre de 2006. *Diario Oficial No. 46.446. Ley 1098 de 2006.* <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=22106#:~:text=Sujetos%20titulares%20de%20derechos.,y%2018%20a%C3%B1os%20de%20edad>.
- Linares, J. L. (2006). *Terapia familiar: Fundamentos y aplicaciones*. Paidós. <https://psicologiasantacruz.com/wp-content/uploads/2018/08/TERAPIA-FAMILIAR-ULTRAMODERNA-Juan-Luis-Linares.pdf>
- Lyu, X., & Fan, Y. (2020). Research on the relationship of work–family conflict, work engagement and job crafting: A gender perspective. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00705-4>
- Málaga Montoya, N. I., & Zúñiga Mogrovejo, N. L. (2025). Estudio de revisión teórica sobre el equilibrio trabajo-familia en revistas científicas de América Latina. *Perspectiva de Familia*, 7(1), 103–122. <https://doi.org/10.36901/02pdy726>
- McHale, J., Kazali, C., Rotman, T., Talbot, J., Carleton, M., & Lieberman, R. (2002). Patterns of coparenting in families of toddlers. In J. McHale & W. Grolnick (Eds.), *Retrospect and prospect in the psychological study of coparenting* (pp. 77–107). Jossey-Bass.
- Ministerio de Salud. (1993). *Resolución 8430 de 1993*. <https://minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca-Digital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Morse, J. (2005). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*. Publicaciones Universidad de Alicante. <https://books.google.com.co/books?id=UtIzs9jvwNIC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Muñoz, C. F., Correa, C. M., & Matajudios, J. F. (2020). Burnout syndrome and coping strategies in early childhood teachers. *Revista Espacios*, 41(37), 12. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p12.pdf>
- OIT. Organización Internacional de Trabajo. (2006). *Naciones Unidad, Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2006/06/1080551#:~:text=El%20horario%20de%20trabajo%20en%20el%20mundo,de%20la%20Conferencia%20anual%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n> .
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2024). *Better Life Index: Balance Trabajo-Vida Profesional*. OCDE. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/topics/work-life-balance-es/>
- Peláez, S. (1995). La credibilidad (dentro de la segunda lógica). *Revista Mexicana de ciencias políticas y sociales*. 162 (40), p. 9-22.
- Ramírez-Angel, L. M., & Riaño-Casallas, M. I. (2022). Equilibrio trabajo-vida y su relación con la salud mental en trabajadores de diferentes profesiones: Una revisión sistemática. *Revista EAN*, 92. <https://doi.org/10.21158/01208160.n92.2022.3335>
- Scanzoni, J., & Szinovacz, M. (1980). Family decision making: A developmental sex role model. *Sage Publications*.
- Torres, A. (2017). La Teoría General de Sistemas, de Ludwig von Bertalanffy. *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-general-de-sistemas-ludwig-von-bertalanffy>
- Tuli, F. (2010). The basis of distinctions between qualitative and quantitative research in social science. *Ethiopian Journal of Education and Sciences*, 6(1), 97–108.

- Uris, J. M. (2020). Vigésimo aniversario de la Ley de conciliación de la vida laboral y familiar. *IQual. Revista de Género e Igualdad*, 3, 46–61. <https://doi.org/10.6018/igual.382821>
- Valdés, Á. A., Vera, J. Á., Urías, M., & Ochoa, J. M. (2018). Particularidades de la familia mexicana actual. En Á. A. Valdés, J. Á. Vera, M. Urías & J. M. Ochoa (Coords.), *Familia y crisis: Estrategias de afrontamiento* (pp. 13–29). Clave Editorial.
- Valladares González, A. M. (2008). La familia: Una mirada desde la psicología. *MediSur*, 6(3), 1–14. <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180020298002.pdf>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Watzlawick, P., Beavin, J. B., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study on interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. W. W. Norton & Company.
- Weber, M. (1990). *Ensayos sobre metodología sociológica*. Amorrortu Editores.
- Westman, M. (2001). Stress crossover models in family and work research. *Human Relations*, 54(6), 717–751. <https://doi.org/10.1177/0018726701546002>
- Zaman, S., & Shahid, M. (2023). Roles de género y equilibrio trabajo-familia entre parejas con dos ingresos en Pakistán. *Revista de medios de comunicación y emprendimientos*. https://www.researchgate.net/publication/368765765_Gender_Roles_and_Work-Family_Balance_among_Dual-Earner_Couples_in_Pakistan

Anexos

Anexo A

Validación de instrumento

Descripción de la entrevista a profundidad

Objetivo general: Analizar el balance vida trabajo y su repercusión en la crianza y la relación de parejas de familias nucleares.

Objetivos específicos:

1. Caracterizar las dimensiones de la crianza, como la protección, el afecto y el restablecimiento de los límites en las familias participantes.
2. Comprender las dinámicas de las relaciones de pareja con respecto a la toma de decisiones, resolución de conflictos y el apoyo mutuo.
3. Identificar las estrategias de gestión implementadas por los miembros de la familia, para el logro del balance vida trabajo.

Para obtener la información necesaria que permita responder a los objetivos del estudio desde un punto de vista cualitativo se utilizará una entrevista a profundidad. La entrevista a profundidad presencial, porque posibilita el acceso a los significados, vivencias y puntos de vista que las familias generan acerca del balance trabajo vida, la crianza y la relación pareja, además esta técnica se enfoca en comprender a profundidad los fenómenos, como también es flexible y dinámica para sus participantes, se establecen preguntas abiertas que reflexionan y evita preguntas cortas que limiten el avance de la investigación. Teniendo en cuenta que solo se entrevistarán a los padres (papá y mamá); ya que por factores legales no es prudente realizar este tipo de preguntas a los menores de edad. De acuerdo con lo anterior, el autor Izcara (2014) refiere que la entrevista a

profundidad es fundamental en la investigación cualitativa ya que permite enfocarse en la comprensión que presentan los participantes de sus experiencias vividas como también es flexible en la interacción con sus sujetos.

A continuación, se presentan las categorías y su definición conceptual:

Categorías	Definiciones
Balance trabajo vida familiar	Propiedad relacional del sistema familiar que emerge de la articulación funcional entre los subsistemas (conyugal, parental, fraterno e individual) y los sistemas extra-familiares (p. ej., el trabajo), mediante límites claros y permeables, reglas y distribución de roles que sostienen la cohesión y la adaptabilidad del sistema. El balance depende de la diferenciación del <i>self</i> y de procesos de resiliencia que permiten reorganizarse ante estresores y demandas del ciclo vital (Minuchin, 1974; Bowen, 1978; Olson, 2000; Walsh, 2016; Epstein, Bishop, & Levin, 1978).
Crianza de los hijos	Función del subsistema parental orientada a proveer cuidado, protección y socialización de niños y niñas a lo largo del ciclo vital; se ejerce en coordinación con el subsistema conyugal mediante una alianza coparental que organiza la distribución de roles, reglas y límites del sistema familiar. La calidad de la crianza es un proceso relacional que emerge de las transacciones entre cuidadores e hijos y de la resiliencia

	familiar para reorganizarse ante estresores y transiciones del desarrollo (Minuchin, 1974; Feinberg, 2003; Walsh, 2016).
Relación de pareja	Subsistema conyugal del sistema familiar que organiza la vida afectiva, económica y parental mediante patrones de comunicación, reglas y distribución de roles, sostenidos por límites claros con otros subsistemas. Su calidad se expresa en niveles de cohesión y adaptabilidad y en competencias de resolución de problemas, expresión afectiva y control de la conducta. La diferenciación del <i>self</i> de cada miembro modula la reactividad emocional y la negociación, mientras que los procesos de resiliencia diádica/familiar facilitan la reorganización ante estresores y transiciones del ciclo vital. El funcionamiento de este subsistema impacta la crianza y el balance trabajo–vida del sistema familiar en su conjunto (Bowen, 1978; Epstein et al., 1978; Gottman & Notarius, 2000; Minuchin, 1974; Olson, 2000; Walsh, 2016).

PROTOTIPO DEL GUION DE LA ENTREVISTA A PROFUNDIDA

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Identificación espaciotemporal:

Lugar:

Fecha:

Hora:

Duración:

Participantes:

Investigadores:

2. Datos sociodemográficos

Género:

Edad:

Nivel De Escolaridad:

Estado Civil:

Tiempo con la pareja:

Número de hijos:

Ocupación:

Horario laboral:

PREGUNTAS

Categoría: Balance- trabajo – vida familiar

- Indagación sobre el manejo de tiempo en las actividades cotidianas, como el trabajo, la crianza, relación de parejas y actividades de ocio.
- Profundización para conocer la planificación de tareas diarias que comparten como familia y pareja.

- Las temáticas en las que se profundizará es sobre las condiciones que se tienen en el trabajo y que pueden generar estrés.
- Actividades que impidan el balance de la vida familiar y la vida laboral.
- Relata los roles principales que ejercen en la vida diaria dentro del ámbito laboral, en tu rol como madre/padre y en la relación de pareja.
- Explica el manejo del estrés cuando el trabajo, las tareas de la crianza y la relación de pareja demandan la atención al mismo tiempo.
- Describir las situaciones recientes en la que haya resultado complicado priorizar entre responsabilidades laborales, cuidado de los hijos y tiempo en pareja.

2. Categoría: Crianza de los hijos

- Descripción de cómo la pareja maneja las emociones, evidenciando acuerdos, roles diferenciados, tensiones en la forma de acompañar a los hijos, así como el impacto de esa dinámica en la convivencia familiar.
- Explorar las prácticas más efectivas dentro del hogar para fortalecer la expresión emocional y mantener armonía en la convivencia y vida laboral, destacando cambios logrados, momentos de éxito y proyecciones de mejora.
- Existen acuerdos que favorecen la expresión emocional de los hijos y el balance familiar, evidenciadas en cambios positivos en la convivencia, la comunicación.
- Explorar los significados otorgados al rol parental, la forma en que conciben la corresponsabilidad dentro del hogar, la relación de pareja y la vida laboral y cómo dichas percepciones influyen en el desarrollo y acompañamiento de sus hijos.

- Profundización para conocer los procesos de negociación y construcción conjunta de normas, reglas y límites dentro del hogar, identificando cómo se establecen acuerdos, cómo se sostienen y el impacto en la convivencia familiar y relación de pareja.

3. Categoría: Relación de pareja

- Describir las formas de comunicación que se presentan en la relación de pareja, la vida laboral y crianza de los hijos.
- Destacar las situaciones que con mayor frecuencia generan desacuerdos en la relación de pareja, la vida laboral y la crianza de los hijos y qué aprendizajes han obtenido.
- Analizar la construcción de acuerdos entre los conyugues en torno a aspectos de la vida laboral, la crianza de los hijos y la relación de pareja, identificando las estrategias que utilizan y los compromisos a los que llegan.

FORMATO VALIDACIÓN DE CONTENIDO EVALUADORES EXPERTOS

Nombre del evaluador: _____ Fecha: _____

Claridad: Hace referencia a construcción gramatical de las preguntas que componen el instrumento, en aspectos relacionados como: redacción, puntuación, ortografía, uso de términos adecuados y apropiados de acuerdo a la población de investigación.

Donde: (1) Es claro, (2) No es claro.

Pertinencia / Esencial: Hace alusión al grado de correspondencia o coherencia entre lo que evalúa el reactivo y el constructo a evaluar en cada categoría.

Donde: (1) Es pertinente, (2) No es pertinente.

Ubicación: Se refiere al orden lógico en el que se ubica cada reactivo con relación a las categorías.

Donde: (1) Es adecuada, (2) Es inadecuada.

Suficiencia: Aporte o contribución individual del ítem a la comprensión de la variable a evaluar en cada categoría, de forma que los ítems que la conforman sean suficientes, necesarios y haya equilibrio entre las categorías propuestas para su medición. Puede sugerir preguntas complementarias que midan en mejor forma la categoría.

Donde: (1) Es suficiente (2) Es insuficiente.

DEFINICI ÓN CATEGOR ÍA	No. Pregun ta	PREGUNTA	Criterios de Evaluación						Observacione s y comentarios a cada pregunta
			Clarida d		Pertinenci a/ Esencial		Ubicació n		
			1	2	1	2	1	2	
	1	Indagación sobre el manejo	x		x		x		

Balance- trabajo – vida familiar		de tiempo en las actividades cotidianas, como el trabajo, la crianza, relación de parejas y actividades de ocio.							
	2	Profundización para conocer la planificación de tareas diarias que comparten como familia y pareja.	x		x		x		
	3	Las temáticas en las que se		x	x		x		Explorar las condiciones

		profundizará es sobre las condiciones que se tienen en el trabajo y que pueden generar estrés.							laborales que pueden generar estrés y que influyen en el equilibrio entre el trabajo, la crianza y la vida en pareja.
	4	Actividades que impidan el balance de la vida familiar y la vida laboral.		x	x		x		Identificar las actividades o demandas que dificultan mantener un balance entre la vida familiar y la vida laboral.
	5	Relata los roles principales que ejercen en la	x		x		x		

		vida diaria dentro del ámbito laboral, en tu rol como madre/padre y en la relación de pareja.							
	6	Explica el manejo del estrés cuando el trabajo, las tareas de la crianza y la relación de pareja demandan la atención al mismo tiempo.	x		x		x		
	7	Describir las situaciones		x	x		x		Describir situaciones

		recientes en la que haya resultado complicado priorizar entre responsabilidad es laborales, cuidado de los hijos y tiempo en pareja.							recientes en las que haya sido difícil priorizar entre las responsabilida des laborales, el cuidado de los hijos y el tiempo en pareja.
Suficiencia									
Crianza de los hijos	8	Descripción de cómo la pareja maneja las emociones, evidenciando acuerdos, roles diferenciados, tensiones en la forma de acompañar a	x		x		x		Describir cómo la pareja maneja las emociones en la crianza, identificando acuerdos, diferencias en los roles y tensiones que

		los hijos, así como el impacto de esa dinámica en la convivencia familiar.							influyen en la convivencia familiar.
	9	Explorar las prácticas más efectivas dentro del hogar para fortalecer la expresión emocional y mantener armonía en la convivencia y vida laboral, destacando cambios logrados, momentos de éxito y	x		x		x		

		proyecciones de mejora.							
	10	Existen acuerdos que favorecen la expresión emocional de los hijos y el balance familiar, evidenciadas en cambios positivos en la convivencia, la comunicación.		x	x		x		Identificar los acuerdos establecidos por la pareja que favorecen la expresión emocional de los hijos y promueven el balance familiar.
	11	Explorar los significados otorgados al rol parental, la forma en que conciben la	x		x		x		

		corresponsabilidad dentro del hogar, la relación de pareja y la vida laboral y cómo dichas percepciones influyen en el desarrollo y acompañamiento de sus hijos.							
	12	- Profundización para conocer los procesos de negociación y construcción conjunta de normas, re-		x	x		x		Explorar los procesos de negociación y construcción conjunta de normas, reglas y límites dentro del hogar, y su impacto en la

		glas y límites dentro del hogar, identificando cómo se establecen acuerdos, cómo se sostienen y el impacto en la convivencia familiar y relación de pareja.							convivencia y relación de pareja.
Suficiencia									
Relación de pareja	13	Describir las formas de comunicación que se	x		x		x		

		presentan en la relación de pareja, la vida laboral y crianza de los hijos.							
	14	Destacar las situaciones que con mayor frecuencia generan desacuerdos en la relación de pareja, la vida laboral y la crianza de los hijos y qué aprendizajes han obtenido.	x		x		x		

	15	Analizar la construcción de acuerdos entre los conyugues en torno a aspectos de la vida laboral, la crianza de los hijos y la relación de pareja, identificando las estrategias que utilizan y los compromisos a los que llegan.	x		x		x		
Suficiencia									

Formato de Instrumento:

Hace referencia a la apariencia física del instrumento, en términos de su estructura e instrucciones del instrumento.

Extensión del Instrumento:

Hace referencia al número de preguntas que conforman las categorías y el instrumento en general.

Escala Utilizada:

Hace referencia a las posibilidades de respuestas que tienen las preguntas.

¡Muchas gracias por sus aportes y colaboración!

Validación de instrumento

Descripción de la entrevista a profundidad

Objetivo general: Analizar el balance vida trabajo y su repercusión en la crianza y la relación de parejas de familias nucleares.

Objetivos específicos:

4. Caracterizar las dimensiones de la crianza, como la protección, el afecto y el restablecimiento de los límites en las familias participantes.
5. Comprender las dinámicas de las relaciones de pareja con respecto a la toma de decisiones, resolución de conflictos y el apoyo mutuo.
6. Identificar las estrategias de gestión implementadas por los miembros de la familia, para el logro del balance vida trabajo.

Para obtener la información necesaria que permita responder a los objetivos del estudio desde un punto de vista cualitativo se utilizará una entrevista a profundidad. La entrevista a profundidad presencial, porque posibilita el acceso a los significados, vivencias y puntos de vista que las familias generan acerca del balance trabajo vida, la crianza y la relación pareja, además esta técnica se enfoca en comprender a profundidad los fenómenos, como también es flexible y dinámica para sus participantes, se establecen preguntas abiertas que reflexionar y evita preguntas cortas que limiten el avance de la investigación. Teniendo en cuenta que solo se entrevistarán a los padres (papá y mamá); ya que por factores legales no es prudente realizar este tipo de preguntas a los menores de edad. De acuerdo con lo anterior, el autor Izcara (2014) refiere que la entrevista a profundidad es fundamental en la investigación cualitativa ya que permite enfocarse en la comprensión que presentan los participantes de sus experiencias vividas como también es flexible en la interacción con sus sujetos.

A continuación, se presentan las categorías y su definición conceptual:

Categorías	Definiciones
Balance Trabajo vida familiar	Propiedad relacional del sistema familiar que emerge de la articulación funcional entre los subsistemas (conyugal, parental, fraterno e individual) y los sistemas extrafamiliares (p. ej., el trabajo), mediante límites claros y permeables, reglas y distribución de roles que sostienen la cohesión y la adaptabilidad del sistema. El balance depende de la diferenciación del <i>self</i> y de procesos de resiliencia que permiten reorganizarse ante estresores y

	demandas del ciclo vital (Minuchin, 1974; Bowen, 1978; Olson, 2000; Walsh, 2016; Epstein, Bishop, & Levin, 1978).
Crianza de los hijos	Función del subsistema parental orientada a proveer cuidado, protección y socialización de niños y niñas a lo largo del ciclo vital; se ejerce en coordinación con el subsistema conyugal mediante una alianza coparental que organiza la distribución de roles, reglas y límites del sistema familiar. La calidad de la crianza es un proceso relacional que emerge de las transacciones entre cuidadores e hijos y de la resiliencia familiar para reorganizarse ante estresores y transiciones del desarrollo (Minuchin, 1974; Feinberg, 2003; Walsh, 2016).
Relación de pareja	Subsistema conyugal del sistema familiar que organiza la vida afectiva, económica y parental mediante patrones de comunicación, reglas y distribución de roles, sostenidos por límites claros con otros subsistemas. Su calidad se expresa en niveles de cohesión y adaptabilidad y en competencias de resolución de problemas, expresión afectiva y control de la conducta. La diferenciación del <i>self</i> de cada miembro modula la reactividad emocional y la negociación, mientras que los procesos de resiliencia diádica/familiar facilitan la reorganización ante estresores y transiciones del ciclo vital. El funcionamiento de este subsistema impacta la crianza y el balance trabajo–vida del sistema familiar en su conjunto (Bowen, 1978; Epstein et al., 1978; Gottman & Notarius, 2000; Minuchin, 1974; Olson, 2000; Walsh, 2016).

PROTOTIPO DEL GUION DE LA ENTREVISTA A PROFUNDIDA

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

3. Identificación espaciotemporal:

Lugar:

Fecha:

Hora:

Duración:

Participantes:

Investigadores:

4. Datos sociodemográficos

Género:

Edad:

Nivel De Escolaridad:

Estado Civil:

Tiempo con la pareja:

Número de hijos:

Ocupación:

Horario laboral:

PREGUNTAS

Categoría: Balance- trabajo – vida familiar

- Indagación sobre el manejo de tiempo en las actividades cotidianas, como el trabajo, la crianza, relación de parejas y actividades de ocio.
- Profundización para conocer la planificación de tareas diarias que comparten como familia y pareja.
- Las temáticas en las que se profundizará es sobre las condiciones que se tienen en el trabajo y que pueden generar estrés.
- Actividades que impidan el balance de la vida familiar y la vida laboral.
- Relata los roles principales que ejercen en la vida diaria dentro del ámbito laboral, en tu rol como madre/padre y en la relación de pareja.
- Explica el manejo del estrés cuando el trabajo, las tareas de la crianza y la relación de pareja demandan la atención al mismo tiempo.
- Describir las situaciones recientes en la que haya resultado complicado priorizar entre responsabilidades laborales, cuidado de los hijos y tiempo en pareja.

4. Categoría: Crianza de los hijos

- Descripción de cómo la pareja maneja las emociones, evidenciando acuerdos, roles diferenciados, tensiones en la forma de acompañar a los hijos, así como el impacto de esa dinámica en la convivencia familiar.

- Explorar las prácticas más efectivas dentro del hogar para fortalecer la expresión emocional y mantener armonía en la convivencia y vida laboral, destacando cambios logrados, momentos de éxito y proyecciones de mejora.
- Existen acuerdos que favorecen la expresión emocional de los hijos y el balance familiar, evidenciadas en cambios positivos en la convivencia, la comunicación.
- Explorar los significados otorgados al rol parental, la forma en que conciben la corresponsabilidad dentro del hogar, la relación de pareja y la vida laboral y cómo dichas percepciones influyen en el desarrollo y acompañamiento de sus hijos.
- Profundización para conocer los procesos de negociación y construcción conjunta de normas, reglas y límites dentro del hogar, identificando cómo se establecen acuerdos, cómo se sostienen y el impacto en la convivencia familiar y relación de pareja.

5. Categoría: Relación de pareja

- Describir las formas de comunicación que se presentan en la relación de pareja, la vida laboral y crianza de los hijos.
- Destacar las situaciones que con mayor frecuencia generan desacuerdos en la relación de pareja, la vida laboral y la crianza de los hijos y qué aprendizajes han obtenido.
- Analizar la construcción de acuerdos entre los conyugues en torno a aspectos de la vida laboral, la crianza de los hijos y la relación de pareja, identificando las estrategias que utilizan y los compromisos a los que llegan.
-

FORMATO VALIDACIÓN DE CONTENIDO EVALUADORES EXPERTOS

Nombre del evaluador: _____ Fecha:

Claridad: Hace referencia a construcción gramatical de las preguntas que componen el instrumento, en aspectos relacionados como: redacción, puntuación, ortografía, uso de términos adecuados y apropiados de acuerdo a la población de investigación.

Donde: (1) Es claro, (2) No es claro.

Pertinencia / Esencial: Hace alusión al grado de correspondencia o coherencia entre lo que evalúa el reactivo y el constructo a evaluar en cada categoría.

Donde: (1) Es pertinente, (2) No es pertinente.

Ubicación: Se refiere al orden lógico en el que se ubica cada reactivo con relación a las categorías.

Donde: (1) Es adecuada, (2) Es inadecuada.

Suficiencia: Aporte o contribución individual del ítem a la comprensión de la variable a evaluar en cada categoría, de forma que los ítems que la conforman sean suficientes, necesarios y haya equilibrio entre las categorías propuestas para su medición. Puede sugerir preguntas complementarias que midan en mejor forma la categoría.

Donde: (1) Es suficiente (2) Es insuficiente.

DEFINICI ÓN CATEGOR ÍA	No. Pregun ta	PREGUNTA	Criterios de Evaluación						Observacione s y comentarios a cada pregunta
			Favor señalar con una X						
			Clarida d		Pertinenci a/ Esencial		Ubicació n		
			1	2	1	2	1	2	
Balance- trabajo – vida familiar	1	Indagación	x		x		x		
		sobre el manejo de tiempo en las actividades cotidianas, como el trabajo, la crianza, relación de parejas y actividades de ocio.							

	2	Profundización para conocer la planificación de tareas diarias que comparten como familia y pareja.	x		x		x		
	3	Las temáticas en las que se profundizará es sobre las condiciones que se tienen en el trabajo y que pueden generar estrés.		x	x		x		Explorar las condiciones laborales que pueden generar estrés y que influyen en el equilibrio entre el trabajo, la crianza y la vida en pareja.

	4	Actividades que impidan el balance de la vida familiar y la vida laboral.		x	x		x		Identificar las actividades o demandas que dificultan mantener un balance entre la vida familiar y la vida laboral.
	5	Relata los roles principales que ejercen en la vida diaria dentro del ámbito laboral, en tu rol como madre/padre y en la relación de pareja.	x		x		x		
	6	Explica el manejo del	x		x		x		

		estrés cuando el trabajo, las tareas de la crianza y la relación de pareja demandan la atención al mismo tiempo.							
	7	Describir las situaciones recientes en la que haya resultado complicado priorizar entre responsabilidades laborales, cuidado de los hijos y tiempo en pareja.		x	x		x		Describir situaciones recientes en las que haya sido difícil priorizar entre las responsabilidades laborales, el cuidado de los hijos y el

									tiempo en pareja.
Suficiencia									
Crianza de los hijos	8	Descripción de cómo la pareja maneja las emociones, evidenciando acuerdos, roles diferenciados, tensiones en la forma de acompañar a los hijos, así como el impacto de esa dinámica en la convivencia familiar.	x		x		x		Describir cómo la pareja maneja las emociones en la crianza, identificando acuerdos, diferencias en los roles y tensiones que influyen en la convivencia familiar.
	9	Explorar las prácticas más	x		x		x		

		efectivas dentro del hogar para fortalecer la expresión emocional y mantener armonía en la convivencia y vida laboral, destacando cambios logrados, momentos de éxito y proyecciones de mejora.							
	10	Existen acuerdos que favorecen la expresión emocional de los hijos y el balance		x	x		x		Identificar los acuerdos establecidos por la pareja que favorecen la expresión emocional de

		familiar, evidenciadas en cambios positivos en la convivencia, la comunicación.							los hijos y promueven el balance familiar.
	11	Explorar los significados otorgados al rol parental, la forma en que conciben la corresponsabili dad dentro del hogar, la relación de pareja y la vida laboral y cómo dichas percepciones influyen en el desarrollo y	x		x		x		

		acompañamiento de sus hijos.							
	12	- Profundización para conocer los procesos de negociación y construcción conjunta de normas, reglas y límites dentro del hogar, identificando cómo se establecen acuerdos, cómo se sostienen y el impacto en la		x	x		x		Explorar los procesos de negociación y construcción conjunta de normas, reglas y límites dentro del hogar, y su impacto en la convivencia y relación de pareja.

		convivencia familiar y relación de pareja.							
Suficiencia									
Relación de pareja	13	Describir las formas de comunicación que se presentan en la relación de pareja, la vida laboral y crianza de los hijos.	x		x		x		
	14	Destacar las situaciones que con mayor frecuencia	x		x		x		

		generan desacuerdos en la relación de pareja, la vida laboral y la crianza de los hijos y qué aprendizajes han obtenido.							
	15	Analizar la construcción de acuerdos entre los conyugues en torno a aspectos de la vida laboral, la crianza de los hijos y la relación de pareja, identificando las estrategias	x		x		x		

		que utilizan y los compromisos a los que llegan.							
Suficiencia									

Formato de Instrumento:

Hace referencia a la apariencia física del instrumento, en términos de su estructura e instrucciones del instrumento.

Extensión del Instrumento:

Hace referencia al número de preguntas que conforman las categorías y el instrumento

Escala Utilizada:

Hace referencia a las posibilidades de respuestas que tienen las preguntas.

¡Muchas gracias por sus aportes y colaboración!

Anexo B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante

Desde la asesoría de trabajo de grado, a cargo de la profe **Martha Patricia Romero Caraballo**, los estudiantes **Eunice Rodriguez Romero** y **Leidy Marcela Buyucue Martinez**, pertenecientes a la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali, están llevando a cabo la investigación “ **BALANCE TRABAJO VIDA EN LA CRIANZA Y RELACIÓN DE PAREJA DE FAMILIAS NUCLEARES DE DOS MUNICIPIOS DEL SUROCCIDENTE COLOMBIANO**”, dado que la familia constituye el primer núcleo social del ser humano, en el cual se forman los valores, los vínculos afectivos y las habilidades sociales necesarias para la vida en comunidad. Finalmente se plantea como **objetivo general analizar el balance vida trabajo y su repercusión en la crianza y la relación de parejas de familias nucleares**.

Se le invita a participar en la investigación, **Balance trabajo vida en la crianza y relación de pareja de familias nucleares de dos Municipios del Suroccidente Colombiano**”, el cual tendrá una duración de 1 año aproximadamente. Los beneficios que usted puede obtener por su participación son: reflexionar sobre sus dinámicas internas, comunicación y estrategias de convivencia, lo que puede favorecer su fortalecimiento como grupo. También se informarán a las familias sobre los resultados de la investigación. Asimismo, durante el proceso de investigación, los participantes adquieren nuevos conocimientos y herramientas para afrontar situaciones familiares cotidianas; y los posibles riesgos son: La presente investigación, de tipo cualitativo, no implica riesgos físicos ni económicos para los participantes. Sin embargo, pueden presentarse algunos riesgos emocionales leves, debido a que durante las entrevistas podrían abordarse temas

sensibles relacionados con las dinámicas familiares, conflictos o experiencias personales que generen incomodidad, tristeza o ansiedad; para ello se activaría la ruta del protocolo de atención en crisis, como plan de apoyo.

La participación en la investigación consta de la aplicación del instrumento con varios encuentros con las familias (como mínimo 3 y máximo 5 encuentros), que participan en el proceso de estudio. Antes de aceptar o rechazar su participación en la investigación, debe de tener en cuenta lo siguiente:

- La decisión de participar en la investigación es completamente PERSONAL, LIBRE y VOLUNTARIA.
- Sus datos personales y la información obtenida son completamente CONFIDENCIALES, por el contrario, se utilizará un **CÓDIGO/PSEUDÓNIMO** para identificarlo.
- En el transcurso del estudio usted podrá SOLICITAR información actualizada sobre el mismo.
- En el transcurso del estudio usted podrá RETIRARSE en cualquier momento, agradeciendo que nos informe las razones.
- En el transcurso del estudio nosotros podremos retirarnos en cualquier momento, y le explicaremos nuestras razones.
- NO recibirá ningún beneficio económico por su participación.
- NO tendrá que hacer un gasto económico durante su participación.

La investigación se enmarca en los artículos 2, 3, 10, 15, 17, 23, 24, 29, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 50 y 52 de la Ley 1090 del 06 de septiembre del año 2006, establecida por el Congreso de la

República de Colombia, por medio de los cuales se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología, y los artículos 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15 y 16 de la Resolución No. 008430 de 1993 que regula de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos en áreas de la salud.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar el siguiente Consentimiento Informado.

La información recolectada en el marco de la presente investigación cualitativa, a través de entrevistas realizadas a familias nucleares, será tratada con estricta confidencialidad y utilizada exclusivamente para fines académicos y científicos, de conformidad con los principios éticos de la investigación y los lineamientos establecidos por el Comité de Ética en Investigación de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

Los datos obtenidos serán custodiados por las siguientes estudiantes Eunice Rodriguez Romero identificada y Leidy Marcela Buyucue Martinez como Investigadoras principales del estudio, quien será responsable de garantizar su adecuada protección, conservación y uso ético. La información será preservada por un período de dos (2) años posteriores a la finalización de la investigación, conforme a la normativa institucional. Transcurrido este tiempo, los archivos serán eliminados de manera segura, asegurando la imposibilidad de su recuperación.

Las entrevistas a profundidad podrán ser grabadas en audio, previo consentimiento de los participantes. Dichos registros, así como las transcripciones y demás documentos derivados, serán almacenados en medios digitales protegidos por las investigadoras, además, la información física será resguardada en archivos ubicados en un espacio seguro.

El acceso a la información estará limitado exclusivamente al equipo investigador autorizado, quienes asumirán el compromiso de mantener la confidencialidad y reserva de los datos. En ningún

caso se divulgarán nombres, datos personales u otra información que permita la identificación directa o indirecta de los participantes

Los resultados de la investigación serán presentados de forma agregada y anonimizada en trabajos académicos, publicaciones o socializaciones, garantizando la protección de la identidad y la privacidad de las familias participantes. La participación en el estudio no implica riesgos adicionales relacionados con el manejo de la información, dado que se implementarán medidas técnicas, éticas y administrativas para salvaguardar su confidencialidad, integridad y uso responsable.

Una vez leída y comprendida la información anterior en pleno uso de mis capacidades, manifiesto mi participación en la investigación. En tal sentido, la firma del consentimiento informado, implica autorización para yo realizar la entrevista.

La familia _____, identificado con CC _____ declaro que he sido informado(a) de los objetivos, fines del presente estudio a realizar por estudiantes de la Pontifica Universidad Javeriana Cali. Y obrando en forma autónoma y consciente, acepto la participación en esta investigación. Se firma a los días ____ del mes ____ del año ____.

FIRMA PARTICIPANTE

Nombre: _____

CC: _____

FIRMA PARTICIPANTE

Nombre: _____

CC: _____

Teléfono: _____

Teléfono: _____

Firma del **ESTUDIANTE**

CC.

Correo

CEL.

Anexo C

Técnica de recolección de Información: entrevista a profundidad

La presente entrevista a profundidad fue diseñada con el propósito de abordar diversos aspectos vinculados al balance trabajo vida en la crianza y relación de pareja de familias nucleares de dos Municipios del Suroccidente Colombiano, integrando categorías y subcategorías previamente definidas en el marco de la investigación. Además, se estructuraron preguntas que permite explorar de manera flexible y contextualizada las experiencias, percepciones y significados que las personas participantes atribuyen a los fenómenos estudiados. Este instrumento se presenta como una herramienta fundamental para favorecer el análisis cualitativo y apoyar la interpretación de los resultados derivados del trabajo de campo.

Identificación espaciotemporal:

Lugar:

Fecha:

Hora:

Duración:

Participantes:

Investigadores:

Datos sociodemográficos

Género:

Edad:

Nivel De Escolaridad:

Estado Civil:

Categoría	Subcategorías	Grandes temáticas y posibles preguntas
Balance- trabajo – vida familiar	1. Organización del tiempo 2. Estrés laboral y emocional 3. Priorizaciones de roles	- Indagación sobre el manejo de tiempo en las actividades cotidianas, como el trabajo, la crianza, relación de parejas y actividades de ocio. - Profundización para conocer la planificación de tareas diarias que comparten como familia y pareja. - Las temáticas en las que se profundizará es sobre las condiciones que se tienen en el trabajo y que pueden generar estrés. - Actividades que impidan el balance de la vida familiar y la vida laboral.

		- Relata los roles principales que ejercen en la vida diaria dentro del ámbito laboral, en tu rol como madre/padre y en la relación de pareja. - Explica el manejo del estrés cuando el trabajo, las tareas de la crianza y la relación de pareja demandan la atención al mismo tiempo. - Describir las situaciones recientes en la que haya resultado complicado priorizar entre responsabilidades laborales, cuidado de los hijos y tiempo en pareja.
Crianza de los hijos	1. Educación Emocional	- Descripción de cómo la pareja maneja las emociones

	2. Corresponsabilidad parental 3. Apoyo afectivo y normativo	nes, evidenciando acuerdos, roles diferenciados, tensiones en la forma de acompañar a los hijos, así como el impacto de esa dinámica en la convivencia familiar. - Explorar las prácticas más efectivas dentro del hogar para fortalecer la expresión emocional y mantener armonía en la convivencia y vida laboral, destacando cambios logrados, momentos de éxito y proyecciones de mejora. - Existen acuerdos que favorecen la expresión emocional de los hijos y el balance familiar, evidenciadas en cambios positivos en la convivencia, la comunicación.
--	--	---

		- Explorar los significados otorgados al rol parental, la forma en que conciben la corresponsabilidad dentro del hogar, la relación de pareja y la vida laboral y cómo dichas percepciones influyen en el desarrollo y acompañamiento de sus hijos. - Profundización para conocer los procesos de negociación y construcción conjunta de normas, reglas y límites dentro del hogar, identificando cómo se establecen acuerdos, cómo se sostienen y el impacto en la convivencia familiar y relación de pareja.
--	--	--

Relación de pareja	1. Comunicación conyugal 2. Resolución de conflicto 3. Toma de decisiones	- Describir las formas de comunicación que se presentan en la relación de pareja, la vida laboral y crianza de los hijos. - Destacar las situaciones que con mayor frecuencia generan desacuerdos en la relación de pareja, la vida laboral y la crianza de los hijos y qué aprendizajes han obtenido. - Analizar la construcción de acuerdos entre los conyugues en torno a aspectos de la vida laboral, la crianza de los hijos y la relación de pareja, identificando las estrategias que utilizan y los compromisos a los que llegan.
--------------------	---	---

Cierre de la entrevista: Con esto finalizamos nuestra conversación. Quiero agradecerle por abrir este espacio y compartir sus experiencias de manera tan honesta. Todo lo que nos ha contado será de gran utilidad para comprender mejor el tema de investigación. Si después recuerda algo más que desee agregar, estaré completamente disponible. Gracias nuevamente por su confianza.

Anexo D

Protocolo De Atención En Crisis En El Momento De Recolección De Datos

A continuación, se presenta un plan de apoyo para la intervención en crisis y remisión a soporte profesional, que debe ser desarrollado por los/as entrevistadores en caso de que alguno de los participantes del estudio, presente una crisis durante el desarrollo de las entrevistas y/o grupos focales y requiera acompañamiento psicológico.

Se resalta que la estrategia a implementar contará con el apoyo de la red de servicios de cada una de las instituciones universitarias vinculadas o el servicio personal de cada participante; las facilitadoras actuarán, en caso de ser necesario, como un canal de orientación para el acceso a estos servicios.

Adicionalmente, se deja claro que se cuenta con los datos (teléfono/celular) de la red de IPS que atienden las EPS, los contactos de los consultorios Psicológicos gratuitos de la ciudad y el contacto de algunos Psicólogos en caso de ser necesario.

Contactos del servicio psicología de IPS

Contactos de Consultorios Psicológicos en la ciudad

Contacto de psicólogos accesibles para los participantes:

Plan de apoyo:

- Antes de iniciar las entrevistas y/o grupos focales, los/as investigadores conocerán los centros de bienestar de la universidad e informará acerca de las características de la investigación y la posibilidad que algunos de los participantes sean remitidos allí en caso de ser necesario. Lo anterior, tiene el propósito de anticipar alguna emergencia y estar preparado para ella.

- Durante el desarrollo de las entrevistas, los investigadores estarán atentos a las manifestaciones que puedan presentar los participantes y en caso de observar que la persona requiere alguna atención profesional, seguirá los siguientes pasos:
 1. Apagar la grabación de audio.
 2. Determinar la necesidad prioritaria del participante (observando los signos físicos y psicológicos que requieran atención).
 3. Realizar una contención emocional, teniendo en cuenta la necesidad evidenciada (tomar agua, respirar, preguntas de contención).
 4. Comunicarse con los investigadores principales para analizar el caso y determinar si el participante requiere o no acompañamiento psicológico y si puede o no continuar con el desarrollo de las entrevistas.
 5. En caso de requerir acompañamiento psicológico, se remitirá al participante al Centro de Bienestar de la Universidad sede de la entrevista o se orientará la solicitud a la entidad de salud a la que pertenezca el participante.
 6. Se realizará un seguimiento personal o telefónico del proceso.
 7. En caso de que el participante manifieste su disposición a continuar en el estudio, y de que el equipo de investigadores lo considere pertinente, se convendrá una nueva cita para reanudar el proceso de entrevista. De lo contrario, la participante puede abandonar el proceso sin que por haya sea expuesta a ninguna repercusión.

Anexo E

Aval ético de proyectos de investigación, innovación o creación



**Pontificia Universidad
JAVERIANA**
ca

Vicerrectoría Académica
Oficina de Investigación
y Desarrollo

**AVAL ÉTICO DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN,
INNOVACIÓN O CREACIÓN**
Registro del aval en acta del CEI No.01 -2026

Seguendo la normativa de la Pontificia Universidad Javeriana, con su Decreto 33/2023 del Consejo Académico de la Seccional Cali, que reglamenta los Comités de Ética de la Investigación (CEI) y las normativas pertinentes nacionales e internacionales de ética en investigación en sus diversas modalidades, este CEI declara que: realizó la revisión ética detallada del proyecto y sus respectivos anexos, descritos a continuación:

NOMBRE DEL PROYECTO "BALANCE TRABAJO VIDA, CRIANZA Y RELACIÓN DE PAREJA EN FAMILIAS DE DOS MUNICIPIOS DEL SUROCCIDENTE COLOMBIANO"
Nombre de los estudiantes: **EUNICE RODRIGUEZ ROMERO, LEIDY MARCELA BUYUCUE MARTINEZ**
Programa académico Maestría en asesoría familiar

RESUMEN: La presente investigación tiene como objetivo analizar el balance trabajo- vida, y su repercusión en la crianza de los hijos y la relación de pareja en familias nucleares de dos municipios del suroccidente colombiano: Palmira (Valle del Cauca) e Ipiales (Nariño). El estudio se desarrolla desde un enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico, orientado a comprender las experiencias, percepciones y significados que las familias atribuyen a balance trabajo vida, crianza y relación de pareja. La población objeto de estudio está conformada por ocho familias nucleares, integradas por parejas heterosexuales con más de cinco años de convivencia, con hijos menores de edad y con uno o ambos padres vinculados laboralmente. La técnica de recolección de información utilizada es la entrevista a profundidad, aplicada exclusivamente a las madres, lo que permite explorar de manera detallada las dinámicas familiares relacionadas con la organización del tiempo, la corresponsabilidad parental, la comunicación conyugal y las estrategias de conciliación trabajo-familia. La investigación se clasifica como de riesgo mínimo, ya que no implica afectaciones físicas ni económicas; sin embargo, se reconoce la posibilidad de riesgos emocionales leves, los cuales serán abordados mediante protocolos éticos y de contención emocional. Como productos, se espera generar conocimiento contextualizado que aporte a la comprensión del balance trabajo-vida en familias nucleares, así como insumos académicos que orienten futuras intervenciones, políticas de conciliación laboral-familiar y procesos de asesoría familiar.

Principales Consideraciones Éticas:
El CEI ha evaluado el proyecto presentado por el investigador principal y ha considerado las siguientes cuestiones éticas:

- **Respeto a la Dignidad Humana, a la vida de seres no humanos y al medio ambiente:** Se garantiza que todas las poblaciones serán tratadas con respeto y dignidad durante el desarrollo del estudio. Se establecen procedimientos claros para obtener el consentimiento informado, premisos, a qué hay lugar, protegiendo la confidencialidad, confiabilidad, anonimato, veracidad de los datos obtenidos
- **Beneficencia y No Maleficencia:** Se ha evaluado cuidadosamente el balance entre los beneficios esperados del presente proyecto y los posibles riesgos. Se han tomado medidas para minimizar cualquier riesgo potencial, sin respecto al riesgo y se ha asegurado que los beneficios superen los riesgos.



**Pontificia Universidad
JAVERIANA**
ca

Vicerrectoría Académica
Oficina de Investigación
y Desarrollo

- **Justicia:** Se ha considerado la selección ética de los participantes humanos y no humanos, demandas adecuadas, evitando conflictos de interés, garantizando que los recursos sean justos y equitativos. Se han tomado medidas para evitar cualquier forma de discriminación y se ha garantizado que los recursos se distribuyan de manera equitativa.
- **Confidencialidad y Privacidad:** Se han establecido procedimientos para proteger la confidencialidad de la información recopilada, con valores científicos. Se garantiza que los datos serán tratados de manera confidencial y que se tomarán medidas para garantizar su seguridad.

Conclusiones del CEI:
El CEI ha revisado el proyecto en su totalidad presentado y ha determinado que cumple con los estándares éticos y regulatorios aplicables. Según la resolución 006430/1993 y otras normas y leyes éticas, este proyecto se encuentra categorizado como **RIESGO MÍNIMO**. Se otorga el **AVAL APROBADO CON RECOMENDACIONES** para llevar a cabo el proyecto de investigación, bajo las condiciones y consideraciones establecidas en este documento, para su ejecución por un periodo de fin (febrero 2026- agosto 2026)

RECOMENDACIONES:

- Es importante que en la presentación del documento; introducción, agencen explícitamente la justificación, descripción del problema, planteamiento del problema, los objetivos, seguidos por títulos para mejor entendimiento. Revisar el documento porque se repite, inicialmente sin logos y luego con logos. El tiempo de ejecución del proyecto dice 2025-1-2026-1 (ya lo hicieron?) de ser así se debe reportar a este comité. En técnicas de análisis manifiestan que se analizarán y consolidarán los datos recopilados, sin embargo, no se profundiza al respecto. No especifica que se va a hacer con la información recopilada, custodia, uso, tiempo de uso de datos.
- En los consentimientos proporcionar la explicación clara de lo que se va a realizar con cada participante, objetivo, el proceso, el tiempo, lugar y todo lo que se va a realizar, beneficios, si hay riesgos como intrusivos, y la ruta de manejo, como se hará la selección justa de participantes, con lenguaje sencillo, concreto y accesible a toda la población. Especificar la solicitud de permiso para toma de datos personales, imágenes fijas o en movimiento, explicar como mantener el anonimato, confidencialidad, incluir una descripción detallada sobre custodia: persona encargada de guardar los datos, el tiempo y lugar de almacenamiento, medidas de seguridad, disposición final (uso, forma de divulgación y socialización de resultados). Especificar claramente el acceso a los datos como datos de única vez o si se reutilizarán en futuras investigaciones. Vincular el correo eticainstitucional@javerianacali.edu.co para que los participantes puedan escribir en caso de alguna queja; ya que no se evidencia que haya alguna remisión cuando se considere que se vulneran los derechos, por lo cual debe de quedar claro que no serán ustedes mismos, sino una instancia independiente que en el caso de la PUJ es el CEI.
- Codificar situación, cambios en el proyecto o metodología, dificultad, terminación de proyecto, reinicio de plazo o cualquier proceso que requiera **ENMIENDA**, favor comunicarla al correo eticainstitucional@javerianacali.edu.co
- Si un proyecto es de creación o tendrá productos tales en cuenta el acta de propiedad intelectual.
- Recomenles el compromiso de enviar informes anuales a partir de la fecha de inicio, e informe final en agosto 2026 al siguiente enlace: <http://forms.office.com/r/4Dapliq5P3>.

Firmado en el mes de ENERO del año 2026, en Santiago de Cali Valle del Cauca.

Cordialmente:

Diego Agudelo Grajales
Firmado digitalmente por
Diego Agudelo Grajales
Fecha: 2026.01.30
17:03:53 -05'00'

Diego Agudelo Grajales
Presidente del Comité de Ética de la Investigación
eticainstitucional@javerianacali.edu.co

Realizó aval	Gloria Stella Lizarralde G.
Revisó y avaló	Diego Agudelo Grajales
Archivo y envío a investigadores	Yuly Adriana Roque C.