

2025

# Estado del arte sobre el equilibrio ocupacional en la maternidad : una revisión sistemática de la literatura en español (2019-2024)

Terrana, Daiana Soledad Rebeca

Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social

---

<http://kimelu.mdp.edu.ar/xmlui/handle/123456789/1133>

*Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository*

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y TRABAJO SOCIAL**

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR POR  
LA LICENCIATURA EN TERAPIA OCUPACIONAL**

**TÍTULO: "Estado del arte sobre el Equilibrio Ocupacional en la maternidad: Una Revisión  
sistemática de la literatura en español (2019-2024)"**

**TESISTA: Daiana Soledad Rebeca Terrana**

**DIRECTORA: Lic. Ana Julia Martinez**

**CO-DIRECTORA: Lic. Florencia Musumeci**



## Hoja de firmas

### Directora



Lic. Ana Julia Martinez

Nº Matricula Provincial Obligatoria: 1386

### Co-directora



Lic. Florencia Musumeci

Nº Matricula Provincial: 206628

N Matricula Provincial Obligatoria: 749

### Autora

Terrana, Daiana Soledad Rebeca

DNI: 38441456

## **Agradecimientos**

Gestamos vida, sueños, proyectos, nos autogestamos... una y otra vez. Hoy culmina un proceso de gestación profundo, sentido y transformador. Si pienso en agradecer, lo primero que siento es gratitud hacia la Terapia Ocupacional, porque atravesó fuertemente mi vida y mi Ser, se transformó en una filosofía de vida y me brindó diversas herramientas para acompañar cada uno de mis procesos.

Culminar este capítulo con un Trabajo Final que refleja mis deseos me emociona. Me agradezco por ser fiel a mi intuición y por finalizar mi amada carrera explorando la temática que me apasionó desde el principio.

Agradezco a mi Directora y Co-Directora por su cálida guía y compromiso... a Flor, por acompañarme desde el inicio, y a Juli, por sumarte con tanta predisposición. Gracias por su andamiaje tan profesional y humano; me permitió disfrutar el camino, aprender y aportar mi visión.

Gracias a cada docente y TO que supo marcar huella y que, de una u otra manera, también están presentes en este trabajo.

Gracias a mi familia por su acompañamiento infinito; a mi gran compañero de vida, por su amor, escucha y sostén; y a mis hijas, las que gesté y la que me regaló la vida, mis grandes maestras sin lugar a dudas, gracias por ser fuente infinita de inspiración y transformación, por permitirme habitar mis luces, pero también mis sombras.

Gracias a cada compañera que me regaló la TO, especialmente a Agus, mi gran amiga, a quien admiro profundamente, y que supo abrazarme y hacer más liviano este viaje... Ojalá sigamos encontrándonos en este camino, con proyectos por y para la TO.

Gracias a mi tribu de amigas por su amor incondicional y por ser fuente de inspiración.

Dedico esta Tesis a cada persona que materna y me comprometo a seguir trabajando para que el ejercicio de materner sea reconocido y abrazado social y humanamente.

## Índice

Resumen.....	6
Introducción.....	6
Fundamentación.....	7
Problema de investigación .....	8
Objetivos .....	8
Objetivo general .....	8
Objetivos específicos.....	8
Marco Teórico .....	8
<i>Modelo de Ocupación Humana</i> .....	8
<i>Equilibrio Ocupacional</i> .....	10
<i>Maternidad</i> .....	11
<i>Equilibrio Ocupacional en la Maternidad</i> .....	12
Diseño Metodológico.....	13
Resultados.....	14
Análisis de los resultados de la revisión sistemática.....	14
<i>Diagrama de flujo PRISMA</i> .....	15
<i>Caracterización de artículos incluidos en la Revisión Sistemática</i> .....	16
<i>Análisis de la producción científica según área profesional, tipo de investigación, país de realización y población estudiada</i> .....	18
Caracterización de las áreas ocupacionales abordadas y los significados atribuidos a la maternidad y al Equilibrio Ocupacional.....	19
<i>Análisis de las áreas ocupacionales abordadas en los estudios</i> .....	31
<i>Maternidad y Equilibrio Ocupacional: reflexiones desde una perspectiva ocupacional</i> .....	32
Reflexión crítica sobre los hallazgos: conclusiones de los estudios revisados y el rol de la Terapia Ocupacional.....	33
<i>I.Maternidad en contextos de vulnerabilidad social</i> .....	34
<i>II.Ocupaciones específicas atravesadas por el rol materno</i> .....	36
<i>III.Impacto del rol materno en el equilibrio ocupacional</i> .....	37
<i>IV.Reflexiones integradoras sobre los hallazgos y el rol de la Terapia Ocupacional</i> .....	39
Conclusiones .....	40
Conclusiones generales .....	40
Futuras líneas de investigación .....	41
Reflexiones finales .....	46
Referencias.....	49

Anexo I .....	52
Anexo II.....	54

## **Resumen**

La adquisición del rol materno constituye una experiencia trascendental que transforma profundamente la vida cotidiana, generando modificaciones en las ocupaciones de autocuidado, productividad y ocio, y afectando inevitablemente el equilibrio ocupacional. El presente trabajo tuvo como objetivo explorar y caracterizar el estado del arte de la literatura en español sobre el equilibrio ocupacional en la maternidad en el período comprendido entre 2019 y 2024. Para ello, se realizó una revisión sistemática siguiendo la Declaración PRISMA 2020.

La búsqueda se efectuó en las bases de datos Medline, Google Académico, Cinhal, IBECs, LILACS, Bireme, Scielo y Dialnet, utilizando como palabras clave “equilibrio ocupacional”, “ocupación” y “maternidad”. Como criterios de inclusión, se seleccionaron artículos que abordan el impacto de la maternidad en las ocupaciones; que consideran los cambios en autocuidado, productividad y ocio; y que analizaron el impacto en el bienestar y en los proyectos de vida a partir de la asunción del rol materno.

Los resultados evidencian que la maternidad, entendida como ocupación significativa y situada, implica tensiones entre las diversas esferas de la vida cotidiana, atravesadas por condiciones estructurales de género, factores socioculturales y demandas físicas y emocionales. Asimismo, se reconoce el potencial de la Terapia Ocupacional para acompañar los procesos de transición ocupacional vinculados a la maternidad, promoviendo el equilibrio ocupacional y la justicia social.

## **Introducción**

La adquisición del rol materno es una vivencia trascendental en la vida de una persona, dicho rol puede ser asumido por la persona gestante o por quien lleve a cabo los cuidados fisiológicos y emocionales principales del bebé. En el caso de ser la persona gestante quien asume el rol materno, desde el momento de la gestación se producen cambios integrales en la misma, ya que se brinda física, emocional y psicológicamente para gestar una vida intrauterina y luego extrauterinamente.

Estos cambios se intensifican tras el parto, cuando la fusión emocional y la dependencia fisiológica del recién nacido transforman de manera radical la organización de la vida cotidiana. Cada ocupación, rol, hábito y rutina se ve atravesado por el quehacer materno, configurando un proceso de adaptación ocupacional que la Ciencia de la Ocupación entiende como “una respuesta interna a un desafío significativo en el desempeño de roles” (Gómez Lillo, 2021, p.170). La maternidad, en este sentido,

puede comprenderse como una co-ocupación que implica la participación activa tanto de quien materna como de quien recibe el cuidado.

Según el *Marco de Trabajo para la Práctica de la Terapia Ocupacional* (AOTA, 2020), las ocupaciones son actividades cotidianas que realizan las personas como individuos, en familia y con las comunidades, que otorgan sentido y propósito a la vida, y constituyen fuente de salud y bienestar. El equilibrio ocupacional —entendido como un proceso dinámico, subjetivo e interpersonal que surge de la interacción entre ocupaciones de una persona y su contexto— resulta clave para transitar esta experiencia. Tal como sostienen Sánchez Martín, López Roig y Peral Gómez (2017), implica construir rutinas equilibradas con ocupaciones significativas, ajustadas a capacidades, intereses y demandas del entorno.

La maternidad supone entonces una transición ocupacional singular, donde la salud y el desarrollo integral del infante dependen en gran medida del bienestar y la organización ocupacional de quien materna. Analizar cómo se configura este equilibrio resulta fundamental, más aún si se considera que la experiencia está atravesada por determinantes estructurales —sociales, culturales, políticos, económicos e históricos— que pueden favorecer o dificultar su vivencia.

En este marco, se realizó una revisión sistemática de la literatura en idioma español publicada entre 2019 y 2024 sobre equilibrio ocupacional en la maternidad. Este estudio busca aportar conocimiento actualizado y generar insumos para futuras intervenciones e investigaciones que acompañen a quienes transitan este proceso vital.

### **Fundamentación**

Conocer y caracterizar la producción científica en español sobre el equilibrio ocupacional durante la maternidad permitirá identificar el estado del conocimiento en esta área y las competencias que la Terapia Ocupacional aporta a dicha transición ocupacional. Además, facilitará la detección de lagunas en el conocimiento existente, lo que abrirá nuevas líneas de investigación que enriquezcan la práctica de la Terapia Ocupacional.

Dado que la maternidad es un fenómeno sociocultural y que la humanidad tiene una naturaleza ocupacional innata, es fundamental comprender los factores que influyen en el equilibrio ocupacional en cada contexto. Este entendimiento no solo responderá a las necesidades de las personas que maternan, sino que también contribuirá al desarrollo integral de la infancia.



## **Problema**

A pesar de la creciente atención que ha recibido la temática del equilibrio ocupacional en diversas poblaciones, existe una notable falta de estudios que aborden específicamente el contexto de la maternidad desde una perspectiva integral en la literatura en español. El equilibrio ocupacional se presenta como un desafío particular para las madres, quienes deben equilibrar la vida laboral, las responsabilidades familiares y el autocuidado.

Sin embargo, es poco lo que se ha documentado en la literatura en idioma español sobre la importancia del equilibrio ocupacional, cómo las madres lo perciben y los factores que intervienen. Esto plantea interrogantes sobre el estado actual del conocimiento en este campo. Por lo tanto, surge la necesidad de investigar y caracterizar el estado del arte de la literatura en español sobre el equilibrio ocupacional en la maternidad desde 2019 hasta 2024.

## **Objetivos**

### **Objetivo General:**

Explorar y caracterizar el estado del arte de la producción científica en español sobre el equilibrio ocupacional en la maternidad desde el año 2019 hasta el año 2024.

### **Objetivos Específicos:**

- Caracterizar la producción científica según el área profesional de sus autores, el tipo de investigación implementada, el país en el que se llevó a cabo y la población de estudio.
- Indagar acerca de las áreas ocupacionales que se tuvieron en cuenta en los estudios y describir los significados atribuidos a la maternidad y al equilibrio ocupacional, reconociendo los factores que repercuten en ellos.
- Describir la importancia que se le dio al área de Terapia Ocupacional en cada investigación, reflexionar acerca de las conclusiones arribadas y determinar las lagunas de conocimiento para pensar en futuras líneas de investigación.

## **Marco Teórico**

### **Modelo de Ocupación Humana (MOHO)**

La expresión “ocupación humana” se refiere a que la ocupación es parte de la condición humana. Según Kielhofner (2004) “cualquiera que sean las otras cosas que caracterizan al ser humano -nuestros principios espirituales, nuestra capacidad de amar- también compartimos una naturaleza ocupacional innata” (p.1).

Ocupación humana hace referencia al hacer del trabajo, juego o de las actividades de la vida cotidiana dentro de un contexto temporal, físico o sociocultural que caracteriza gran parte de la vida humana

(Kielhofner, 2004, p.1). Estas áreas de participación intervienen en el bienestar de las personas. Las actividades de la vida diaria son esenciales para el cuidado de sí mismo y el automantenimiento. El juego o las actividades recreativas, son todas aquellas actividades que se realizan por el propio gusto. El trabajo son las actividades que proporcionan servicios o comodidades a otros y pueden ser remuneradas o no remuneradas.

Desde dicho modelo se entiende al ser humano como un sistema abierto compuesto por 3 subsistemas con su propia estructura y función: volición, habituación y capacidad de desempeño.

La volición hace referencia al proceso por el cual las personas se sienten motivadas y eligen libre y conscientemente las ocupaciones en las cuales participan. Dicha elección va a estar determinada por la causalidad personal, los valores y los intereses. La causalidad personal responde a aquellos pensamientos y sentimientos sobre las propias capacidades y la eficacia en el hacer, que van a determinar el interés en las actividades, el cual si bien se inicia por predisposiciones innatas, va a estar atravesado por las oportunidades de participación en ocupaciones. Los valores son todas aquellas creencias sobre lo que se considera importante y significativo en el hacer.

La volición tiene una influencia expansiva en la vida y determina la experiencia del hacer a partir de la forma en que las personas ven el mundo. Según Kielhofner (2004) “La volición se refleja en la amplia gama de pensamientos y sentimientos que tienen las personas acerca de las cosas que han hecho, están haciendo o podrán hacer” (p.17).

La habituación es el proceso por el cual las personas organizan sus acciones en patrones o rutinas según sus contextos específicos, y van a estar guiados por hábitos y roles; estos últimos dan a las personas un sentido de identidad y un sentido de obligación que corresponde con dicha identidad, la cual va a ser internalizada a partir de la interacción con otras personas. Las expectativas que los demás tienen acerca de un rol y la naturaleza del sistema social donde se ubica cada rol proporciona parámetros de comportamientos.

La habituación es un patrón semiautónomo de comportamiento organizado por hábitats temporales, físicos y sociales familiares.

La capacidad de desempeño son las habilidades que posee una persona y su forma de utilizarlas y percibir las durante el desempeño ocupacional, es decir durante las acciones con propósito relacionadas con las áreas de participación. “La capacidad de desempeño depende del estado de los sistemas musculoesquelético, neurológico, cardiopulmonar y otros sistemas corporales de la persona que son utilizados cuando se actúa en el mundo” (Kielhofner, 2004. p.25).

La volición, la habituación, la capacidad de desempeño y el medio ambiente están en constante retroalimentación, creando condiciones que hacen emerger sentimientos, pensamientos y comportamientos, los cuales son esenciales para la organización y el cambio.

Un cambio en las circunstancias internas o externas va a producir sentimientos, pensamientos y conductas nuevas, si son sostenidas en el tiempo van a generar una nueva organización interna que al interactuar con el medio ambiente crea nuevos patrones.

Dependiendo la forma en la que se produzca el cambio y la percepción que la persona tenga de él, va a definirse como incremental, transformacional o catastrófico. El cambio incremental se refiere a una alteración gradual que ocurre dentro del contexto de la propia identidad y competencia ocupacional, inversamente a lo que ocurre en el cambio transformacional que implica una modificación fundamental y tiende a ser caótico, con la posibilidad de producir cierto desequilibrio entre la persona y el ambiente. El cambio catastrófico ocurre cuando las circunstancias internas o externas alteran drásticamente la situación vital ocupacional, lo cual requiere de una reorganización fundamental, que muchas veces exige la reconstrucción de la identidad y la competencia ocupacional.

### **Equilibrio Ocupacional**

Se denomina equilibrio ocupacional al proceso dinámico, subjetivo e interpersonal que surge de la interacción de las ocupaciones de una persona y su contexto, y que genera un impacto en la salud y el bienestar. Dicho proceso va a estar determinado tanto por factores internos, es decir aquellos que son propios de la persona, como por factores externos correspondientes con el contexto socio-histórico, económico, político y cultural.

Según el Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional las ocupaciones son “las actividades cotidianas que las personas realizan como individuos, en familia y con las comunidades para ocupar el tiempo y dar sentido y propósito a la vida” (AOTA, 2020). Las ocupaciones pueden clasificarse en: Actividades de la vida diaria (AVD), Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD), Manejo de la salud, Descanso y sueño, Educación, Trabajo, Juego, Ocio y Participación social. Estas ocurren en contextos y dependen de la interacción de los patrones de desempeño, las habilidades de desempeño y los factores de la persona.

El equilibrio ocupacional comprende las esferas de autocuidado, ocio y productividad. El autocuidado hace referencia a todas aquellas ocupaciones que generan bienes internos (AVD, AIVD, manejo de la salud, descanso y sueño, participación social). El ocio son aquellas actividades que no son obligatorias y se realizan por una motivación interna. La productividad son las ocupaciones que generan bienes externos (educación, trabajo).

Gomez Lillo (2021) afirma que hay un equilibrio que se da en el universo entero, como el producido entre el día y la noche, en los ciclos lunares, en el funcionamiento de los seres vivos, y que lleva implícito un ritmo, un orden acompasado, que es dinámico y que se da a través de las partes que lo componen y su respectiva interacción. Pero la particularidad del equilibrio ocupacional es que no solo

es dinámico, sino también inestable, ya que está influenciado por los constantes cambios del contexto y del medio en general; y esta inestabilidad puede impactar positiva o negativamente en la salud y en el bienestar de las personas. En la misma línea de pensamiento considera que:

Si bien, idealmente y en forma continua, debemos tratar de mantener equilibradas nuestras ocupaciones, su mismo dinamismo, factores de personalidad o de condiciones de vida hacen que también haya desequilibrios. De esta manera existe un inter juego continuo entre equilibrio y desequilibrio por lo que algún grado de desequilibrio es normal. Pero si el desequilibrio es mantenido o intenso puede ser nocivo (p.173)

Toda ocupación surge de la interacción entre las características internas de la persona (volición, habituación y capacidad de desempeño) y las características de los entornos físicos, sociales y culturales. Es por esto que el equilibrio ocupacional tiene la particularidad de ser interpersonal, porque no solo va a depender de las propias características y el desempeño de cada persona, sino también de los entornos socioculturales que van a influir sobre dicho equilibrio. Es decir que la manera en que una persona se desempeñe en sus roles y ocupaciones va a impactar en el desempeño de su entorno más próximo, generando una retroalimentación constante.

### **Maternidad**

El concepto de maternidad varía a lo largo de la historia, respondiendo a las necesidades contextuales, sociales y culturales. Según Palomar Vereá (2005), es necesario ver a la maternidad como:

Una práctica en movimiento cuya fenomenología y cuyo sentido se modifican conforme el contexto se va transformando. Las madres tienen una historia y, por lo tanto, la maternidad ya no puede verse como un hecho natural, atemporal y universal, sino como una parte de la cultura en evolución continua.(p.40)

En la presente investigación se entiende por “persona que materna” a aquella que ejerce el rol de cuidadora o cuidador principal. De todas formas, cabe destacar que en Argentina, según un informe realizado en septiembre del 2020 por la Dirección Nacional de Economía, Igualdad y Género, el 76% del trabajo no remunerado, que representa el cuidado y las tareas del hogar, es llevado a cabo por mujeres, además representa un 16% del Producto Bruto Interno (PBI).

Los desafíos implicados en el proceso de la maternidad varían a lo largo del ciclo vital tanto de la madre como del hijo o hija. Y si bien cada etapa va a representar desafíos de adaptación ocupacional, es en la primera etapa de la vida donde estos son aún mayores. Según Llumiquinga Viracocha, C. (2022) para las madres reanudar a sus ocupaciones anteriores sumado el nuevo rol, supondrá un desgaste físico, emocional y psicológico. Es por esto que contar con redes de apoyo que contengan y acompañen en esta transición ocupacional resulta de suma importancia.

Crear una conciencia colectiva femenina para que las mujeres nos demos cuenta de que la ayuda concreta, la asistencia y el acompañamiento efectivo durante el puerperio no es un lujo sino que, por el contrario, es una prioridad que todas las mujeres merecemos. El niño recién nacido depende del equilibrio emocional de la madre. De hecho, a lo largo de la historia las mujeres hemos construido apoyos posibles que nos han garantizado suficiente contención para la crianza de los niños.(Gutman,L.2008. p.87)

Oberman (2005) sostiene que “ser madre en la especie humana excede el hecho biológico y tiene un significado a nivel social, cultural, histórico y psicológico” (p.116). Por lo que alude que es necesario repensar la complejidad de la maternidad, ya que el amor maternal es ambivalente, ambiguo y complejo, y no un sentimiento puro e ideal, ni tampoco simple, sin conflictos, tal como aparece representado en el imaginario colectivo.

### **Equilibrio ocupacional en la maternidad**

Kielhofner (2004) afirma que “el mundo que nos rodea, nuestro hábitat, tiene cierta estabilidad; nosotros, en respuesta, también tenemos una tendencia a actuar de un modo consistente organizado en patrones” (p.22). Cuando la llegada de la maternidad irrumpe en la aparente estabilidad, el equilibrio ocupacional se altera y cada ocupación se impregna del sentimiento maternal y su particular forma de ser y hacer.

“Las elecciones ocupacionales se definen como compromisos deliberados para entrar en un nuevo rol ocupacional, adquirir un nuevo hábito o emprender un proyecto personal” (p.20). Elegir o aceptar la asunción del rol materno lleva implícito un impacto sustancial en las áreas ocupacionales del autocuidado, el ocio y la productividad. La vivencia temporal subjetiva que comprendía cada área ocupacional previa a la maternidad se diluye frente al quehacer del cuidado maternal.

La transición ocupacional de la maternidad responde a un cambio en la vida ocupacional, y que este sea vivido de forma transformacional o catastrófica va a depender de las particularidades de cada persona y de la consistencia y permanencia de las redes de apoyo. Dichas redes cumplen un papel fundamental en la forma en la que se vivencia la internalización del rol. Kielhofner (2004) afirma que el rol internalizado responde a la incorporación de una posición definida social y/o personalmente y a un conjunto relacionado de actitudes y comportamientos.

Que la experiencia del cambio ocupacional sea vivenciado de forma incremental y que permita pasar de la exploración del rol a la competencia y el logro, no solo va a depender de la capacidad de resiliencia de la persona sino también del contexto ambiental y familiar en el cual se produzca.

Kielhofner (2004) sostiene que la exploración brinda la oportunidad para el aprendizaje y el descubrimiento de nuevas formas de hacer y aprender la vida, pero para que sea posible es crucial un ambiente relativamente seguro que lo permita.

La maternidad tiene la fructífera particularidad de brindar una oportunidad constante de cambio y crecimiento personal, para dar respuesta a las necesidades del desarrollo presentes en cada etapa del ciclo vital de las infancias.

Si bien el constructo de la maternidad responde a las características particulares de cada contexto histórico, político, social y cultural, el inevitable impacto en el equilibrio ocupacional de quienes asumen el rol materno se torna universal.

## **Diseño metodológico**

### **Estrategia de búsqueda**

Con el objetivo de explorar y caracterizar el estado del arte de la literatura en español sobre el equilibrio ocupacional en la maternidad desde el año 2019 hasta el año 2024, se llevó a cabo una revisión sistemática para la cual se utilizó la Declaración PRISMA 2020.

PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) es un conjunto mínimo de ítems basados en la evidencia que hay que incluir al realizar una revisión sistemática. El objetivo principal es orientar a los autores en la redacción de la publicación de las revisiones sistemáticas.

La revisión se produjo en: MEDLINE (PubMed, U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health), Google Académico, Cinhal, IBECS, LILACS, BIREME, SCIELO, DIALNET. La búsqueda se realizó en idioma español con las palabras claves “Equilibrio Ocupacional” y Maternidad, en el caso de no arrojar resultados se procedió a utilizar las palabras claves “maternidad” y “ocupación”.

### **Criterios de Inclusión y de exclusión**

Las investigaciones fueron incluidas si cumplían con alguno de los siguientes criterios:

- Abordar el impacto de la maternidad en las ocupaciones.
- Considerar los cambios ocupacionales que se producen en las esferas de productividad, ocio y autocuidado.
- Estudiar el impacto en el bienestar y los proyectos de vida a partir de los cambios ocupacionales producidos con la adquisición del rol materno.

Los resultados fueron excluidos si poseían alguno de los siguientes criterios:

- Estar escrito en otro idioma que no sea español.
- No poder acceder gratuitamente a la totalidad del documento.
- No abordar la maternidad desde una perspectiva ocupacional.

Teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión se realizó una primera selección de los artículos a través de la lectura del título y el resumen, luego se llevó a cabo la eliminación de

duplicados y se concluyó la selección con un cribado más exhaustivo realizando una lectura total de los mismos. Dichas acciones se realizaron con la utilización del Diagrama de flujo PRISMA.

Una vez seleccionados los artículos finales, se procedió a caracterizar los mismos según los objetivos específicos ya mencionados.

## **Resultados**

### **Análisis de los resultados de la revisión sistemática**

La búsqueda Bibliográfica se llevó a cabo entre el 13 de marzo y el 2 de abril del año 2025, para la selección de los artículos se utilizó la declaración PRISMA versión 2020.

La identificación de los artículos en las bases de datos se llevó a cabo entre el 13 y el 17 de marzo del año 2025, utilizando las palabras claves “Equilibrio Ocupacional” AND “maternidad” y en caso de no arrojar resultados se utilizó la combinación de "ocupación " AND "maternidad ".

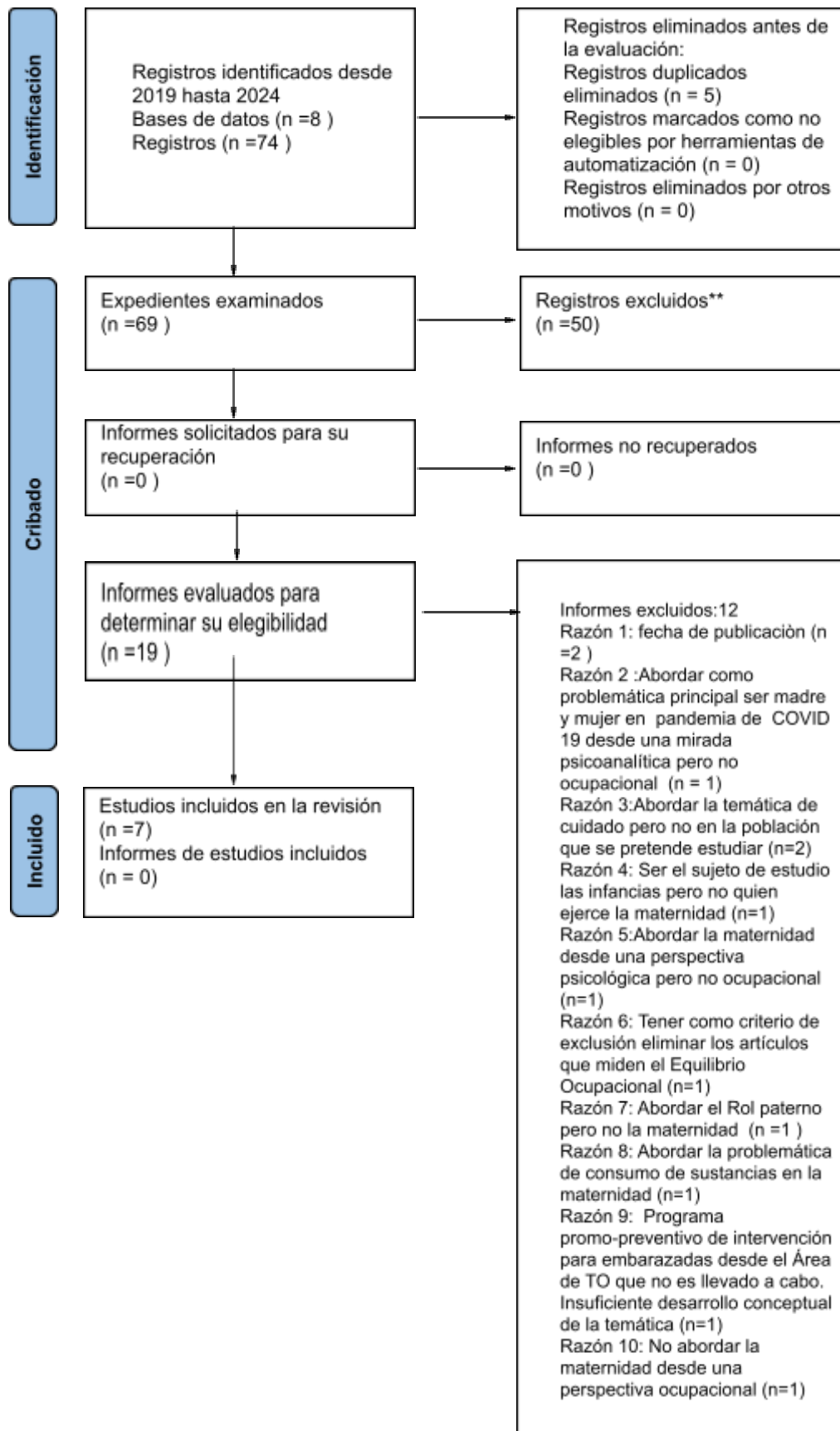
La búsqueda inicial arrojó un total de 74 artículos. Con la combinación de “Equilibrio Ocupacional” AND “maternidad”, las bases de datos en las que se encontraron resultados fueron LILACS (n=3), Google Académico (n=40), y DIALNET (n=4). Con la combinación “ocupación” AND “maternidad” se encontraron resultados en CINAHL (n=19) y SCIELO (n=8). En PUBMED e IBECS no se hallaron resultados con ninguna de las dos combinaciones.

Con la realización de un primer cribado, donde se llevó a cabo la lectura del título y el resumen, se descartaron 50 artículos, quedando así un total de 24 de los cuales 5 fueron eliminados por estar duplicados, comprendiendo de esta forma un total de 19 artículos para analizar con mayor exhaustividad.

Al llevarse a cabo un segundo cribado, donde se realizó la lectura total de los artículos, se eliminaron un total de 12 documentos. Concluyendo con la selección de un total de 7 artículos para llevar a cabo el análisis final según los objetivos propuestos.

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de selección de los estudios incluidos





Con el fin de presentar los artículos incluidos y dar respuesta al objetivo específico de caracterizar la producción científica según el área profesional de sus autores, el tipo de investigación realizada, el país en el que se llevó a cabo y la población estudiada, a continuación se presenta una tabla y un gráfico, seguidos de su correspondiente análisis.

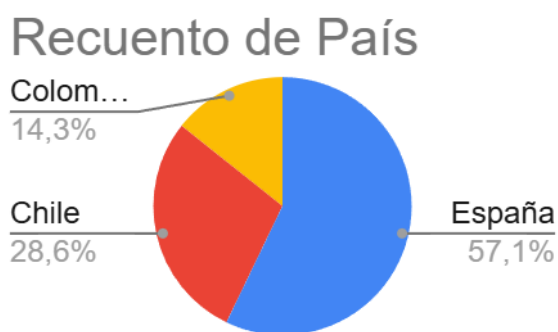
**Tabla 1**

***Caracterización de los artículos incluidos en la revisión sistemática sobre equilibrio ocupacional y maternidad***

Titulo	Objetivo	Metodología	País	Población	Área profesional del autor	Posición teórica
Perspectivas feministas sobre (in)justicias ocupacionales de maternidades adolescentes	Analizar las trayectorias de mujeres madres adolescentes desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional Feminista.	Cualitativa	España	6 Madres adolescentes entre 14 y 19 años	Terapia Ocupacional	Terapia Ocupacional Feminista
Lactancia materna exclusiva y participación en la vida diaria: una perspectiva ocupacional de la maternidad	Comprender el impacto de la lactancia materna exclusiva en la participación ocupacional de un grupo de mujeres chilenas.	Exploratorio - cualitativo	Chile	10 Mujeres madres entre 29 y 37 años	Terapia Ocupacional	Terapia Ocupacional con enfoque crítico y de género
Estudio mixto acerca de la participación y el equilibrio ocupacional en padres y madres de niños y niñas con parálisis cerebral: proyecto de investigación	El objetivo general de este trabajo es explorar y conocer la percepción que tienen las personas cuidadoras principales de niños y niñas con PC sobre su participación y equilibrio ocupacional.	Mixta	España	Personas cuidadoras principales de niños y niñas con Parálisis Cerebral	Terapia Ocupacional	Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional Marco de Justicia Ocupacional
Percepción de mujeres estudiantes de la facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la universidad Andrés Bello, Viña del Mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo	Visibilizar y problematizar la perspectiva de las mujeres estudiantes en el impacto del área ocupacional de descanso y sueño cumpliendo el rol de madre dentro de los primeros doce meses de vida del bebé.	Cualitativo-descriptivo-exploratorio	Chile	5 mujeres madres y estudiantes	Terapia Ocupacional	Paradigma social AOTA

La maternidad en mujeres con discapacidad: una visión desde Terapia Ocupacional	Recoger, comparar y analizar las diferentes dificultades, barreras y necesidades que experimentan las mujeres con discapacidad durante el proceso de la maternidad, así como, la relación con su desempeño ocupacional y calidad de vida.	Revisión sistemática	España	Mujeres madres en situación de discapacidad	Terapia Ocupacional	Perspectiva de Género Perspectiva de Derechos Modelo de Ocupación Humana (MOHO) Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional (CMOP) AOA
Propuesta de intervención desde terapia ocupacional en neonatología: Contribuyendo a la construcción del vínculo	Se pretende, por un lado, conocer el impacto que tiene un parto prematuro en las rutinas diarias de las madres, cómo afecta a su equilibrio ocupacional y satisfacción, y por otro, cómo se desarrolla el vínculo materno filial, con el objetivo de detectar necesidades para establecer las líneas de un programa de intervención de terapia ocupacional.	Cuantitativo	España	27 mujeres madres con bebés prematuros	Terapia Ocupacional	MOHO
Equilibrio ocupacional entre el rol laboral y familiar de las madres cabeza de familia.	Analizar el equilibrio ocupacional entre los roles laboral y familiar de las madres cabeza de familia.	Cuantitativo Exploratorio Descriptivo Correlacional	Colombia	30 madres cabeza de familia	Terapia Ocupacional	Modelo de Ecología del Desempeño Humano Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional (CMOP) Modelo de Ocupación Humana (MOHO)

Figura 2



#### *Análisis de la producción científica según área profesional, tipo de investigación, país de realización y población estudiada*

De 21 países que hablan lengua española, sólo 3 (Colombia, Chile, España) llevaron a cabo estudios que abordan la maternidad desde una perspectiva ocupacional, siendo España el país predominante. Por lo que resulta de suma importancia llevar a cabo estudios situados desde el área de Terapia Ocupacional para comprender el complejo fenómeno de la maternidad y sus implicancia en la salud integral de quienes maternan, con el objetivo de realizar intervenciones a partir de las subjetividades de las personas y las comunidades, teniendo en cuenta su contexto socio-económico, político y cultural.

En cuanto al análisis de la población de estudio, se puede evidenciar la diversidad de las mismas, madres adolescentes, madres en situación de discapacidad, madres y padres con hijos en situación de discapacidad, madres con hijos prematuros, madres estudiantes, madres cabeza de familia. Si bien cada población vivencia la maternidad con singularidades, el pensar la maternidad como una transición ocupacional y su consecuente alteración en el Equilibrio Ocupacional son características unísonas en todos los estudios.

De los artículos seleccionados para realizar la presente Revisión sistemática, 5 son Trabajo de fin de grado, lo que pone de manifiesto el interés de las nuevas generaciones por abordar la temática de la maternidad desde una perspectiva ocupacional, dando cuenta de la complejidad que implica dicho fenómeno.

Respecto a la metodología utilizada se puede observar que se llevaron a cabo investigaciones cualitativas (n=3), cuantitativas (n=2), mixtas (n=1) y revisiones sistemáticas (n=1), lo que evidencia una variedad en el abordaje de los estudios con predominio en el enfoque cualitativo. También se puede visualizar la ausencia de la utilización de la etnografía como metodología de investigación, lo que aportaría un análisis profundo del fenómeno de la maternidad a partir de las propias concepciones de los actores estudiados.

**Caracterización de las áreas ocupacionales abordadas y los significados atribuidos a la maternidad y al equilibrio ocupacional en los estudios revisados**

Para dar respuesta al objetivo específico de indagar acerca de las áreas ocupacionales que se tuvieron en cuenta en los estudios y describir los significados atribuidos a la maternidad y al equilibrio ocupacional, reconociendo los factores que repercuten en ellos, a continuación se presenta una tabla con los resultados arribados, un gráfico que representa las áreas estudiadas y un posterior análisis de los mismos.

**Tabla 3**

*Caracterización de áreas ocupacionales, significados atribuidos a la maternidad y al equilibrio ocupacional*

Artículo	Áreas ocupacionales estudiadas	Maternidad	Equilibrio Ocupacional
Perspectivas feministas sobre (in)justicias ocupacionales de maternidades adolescentes	Autocuidado Ocio Productividad	Molina, Rodríguez-Garrido, & Pino-Morán (2021) sostienen que la maternidad en la adolescencia está relacionada con riesgos biopsicosociales que afectan la salud de las mujeres al momento de la gestación, puerperio y crianza. Estas consecuencias ocurren principalmente por la inmadurez física, fisiológica y psicoemocional propias de la etapa del ciclo vital. Entienden a la reproducción humana como un hito ocupacional, cultural y político, que ha sido históricamente producido como una forma de explotación naturalizada para	Molina, Rodríguez-Garrido, & Pino-Morán (2021) aluden que la repentina transición de la adolescencia a la adultez que las jóvenes vivencian se considera un cambio complejo, ya que puede afectar considerablemente su equilibrio ocupacional, limitando y perjudicando así, su calidad de vida. La crianza muestra un impacto ocupacional en la rutina y en el desempeño ocupacional de las entrevistadas, lo que conlleva un importante cambio en comparación con la rutina diaria que mantenían con anterioridad

		<p>las mujeres en las sociedades capitalistas, las cuales vulneran e invisibilizan la maternidad e impiden llevar a cabo maternidades que contemplen el apoyo de la comunidad, de las instituciones, de las políticas públicas y de todo un entorno. Esto implica visualizar los complejos ejes que atraviesan la maternidad adolescente. Así, la edad, el género, la propia maternidad, la inmadurez tanto física como psicológica, la condición socioeconómica y la escolaridad, son algunas de las cuestiones de gran injerencia de cara al ejercicio libre y responsable de la maternidad. Es por ello, por lo que las entrevistadas señalan como fundamental la presencia de familiares que acompañen y apoyen los cuidados de sus hijos/as, acentuándose aún más cuando la figura paterna se encuentra ausente.</p>	<p>al nacimiento de sus hijos/as. La mayoría de las informantes coinciden y refieren que esta se trataba de una rutina típica de la adolescencia con un favorable equilibrio entre la productividad (estudios), las actividades significativas de ocio y tiempo libre, junto a su variadas relaciones y vínculos sociales. Desde el nacimiento de sus hijos/as, las mujeres relatan que su rutina se enfocó en la crianza, la productividad y las tareas domésticas, así como refieren presentar rutinas interminables y establecer horarios según las demandas de los hijos/as. Por ello, se observa una ausencia relevante de ocupaciones significativas en el día a día, lo que provoca un desequilibrio ocupacional. Por otro lado, destacan la pérdida del rol como adolescente para ocupar el nuevo rol de madre.</p> <p>Las extensas y agotadoras rutinas de vida que llevan las mujeres entrevistadas no pueden sino afectarles en su desempeño y equilibrio</p>
--	--	---	--

			ocupacional.
Lactancia materna exclusiva y participación en la vida diaria: una perspectiva ocupacional de la maternidad	Autocuidado  Ocio  Productividad	Meline-Quñones, Rodríguez-Garrido, & Zango-Martin (2020) consideran a la maternidad un fenómeno complejo y atemporal, una ocupación que implica aspectos físicos, emocionales y socioculturales, los cuales impactan directamente en la adaptación y en la participación de las actividades cotidianas. En cuanto al acto de amamantar, cuando se opta por llevarlo a cabo se considera una ocupación central y compleja en la maternidad. Los autores toman a Spano-Nakano et al., (2007) quien sostiene que se espera que el proceso de lactancia materna sea natural, fácil e instintivo, pero la realidad es compleja, requiere de aprendizaje y, sobre todo, de un proceso de transición ocupacional que implica el manejo de demandas y expectativas socioculturales que no pueden ser ignoradas para poder comprender la complejidad de este	Meline-Quñones, Rodríguez-Garrido, & Zango-Martin (2020) consideran que es fundamental tener en cuenta de qué modo se producen las transiciones, los ajustes y las adaptaciones del rol cultural, que implica el acto de lactar como ocupación, de las mujeres madres, y cómo afecta su participación y equilibrio ocupacional, teniendo en cuenta el conflicto de intereses que surge entre el rol de madre y el rol laboral. Consideran que la elección de optar por la lactancia materna exclusiva repercute en los cambios personales que constituye la llegada de los hijos e hijas en las perspectivas de vida de las mujeres, efectuándose un impacto en las diferentes áreas ocupacionales, destacándose las actividades de la vida diaria, principalmente las adaptaciones que se producen en la alimentación, el arreglo

		<p>fenómeno.</p> <p>Los autores consideran que el acto cultural que comprende la lactancia materna y su complejidad ha quedado invisibilizada desde la óptica sanitaria e investida de las características nutritivas que involucra la LME, ya que es comprendida desde una óptica capitalista y patriarcal, lo que anula la comprensión de la lactancia como un acto de interdependencia vincular entre la mujer y el recién nacido desde una lógica biopsicosocial con características biológicas, nutritivas, psicológicas, emocionales y socioculturales. No comprender la LME desde esta lógica puede generar afectaciones en la salud mental de la mujer.</p> <p>Los autores toman a Llopis para explicar que esta compleja situación, da respuesta a las condiciones sociales y culturales en las cuales se desarrolla el acto de materner y criar en la sociedad actual. Así, el ejercicio de la maternidad en esas condiciones precariza y</p>	<p>personal y la higiene, y el área laboral.</p>
--	--	---	--

		<p>supedita a las mujeres, en tanto existe un rol de género femenino que guía y supervisa su actuar y comportamiento (Llopis, 2015).</p> <p>La comprensión de la maternidad desde una lógica capitalista y patriarcal impacta en el ámbito laboral de las mujeres, por un lado generando conflictos entre el rol de madre y el rol laboral, y por otro generando una precarización en los puestos laborales.</p>	
<p>Estudio mixto acerca de la participación y el equilibrio ocupacional en padres y madres de niños y niñas con parálisis cerebral: Proyecto de investigación</p>	<p>Autocuidado</p> <p>Productividad</p> <p>Ocio</p>	<p>Quintas Balado (2023) entiende la crianza como un reto y como una etapa que en muchas ocasiones está cargada de estrés, donde se inicia un proceso de cuidados hacia la infancia para mantener su bienestar teniendo en cuenta su dependencia innata.</p> <p>Entiende al cuidado como todas las tareas realizadas en pos del bienestar de las personas que se encuentran en situación de dependencia, abarcando así diversos colectivos.</p> <p>Destaca que el periodo de</p>	<p>Quintas Balado (2023) entiende por equilibrio ocupacional “al uso del tiempo en las diversas ocupaciones, que varían en cantidad, espacio, compromiso, calidad e intensidad, y según las demandas familiares, laborales, educativas, contextuales”. Lo considera un constructo que explica la experiencia subjetiva de las personas al participar en ocupaciones organizadas de tal manera para establecer una armonía adecuada en su vida diaria, esto impacta</p>



		<p>tiempo de dependencia innata propio de la infancia puede modificarse en los casos de los niños y niñas con discapacidad, ya que las necesidades aumentan de manera proporcional al incremento en la dependencia base, lo que produce un cambio de rol y mayor responsabilidad en comparación con menores con desarrollo típico. Dicho cambio donde se acepta y se asume el rol de persona cuidadora muchas veces se percibe como una transición impuesta, imprevista y espontánea donde las necesidades complementarias de los niños o las niñas con discapacidad se vivencia como un impacto negativo en la calidad de vida de quienes ejercen los cuidados, afectando directamente su propio equilibrio ocupacional al intentar mantener en simultáneo sus responsabilidades, necesidades y ocupaciones diarias.</p>	<p>tanto en la salud mental y física, así como también en el bienestar y en la satisfacción con la vida. La autora sostiene que cuando se ejerce el rol de cuidador de un niño o niña con discapacidad se pueden producir situaciones de privación y desequilibrio ocupacional, donde muchas veces las causas son provenientes de factores estructurales y barreras socio-comunitarias que restringen el derecho de poder llevar a cabo la autonomía personal y la participación en ocupaciones significativas.</p>
<p>Percepción de mujeres estudiantes de la facultad de</p>	<p>Autocuidado (descanso y sueño) Productividad</p>	<p>Galdames Fuentes &amp; Pavez Pavez (2019) toman a</p>	<p>Galdames Fuentes &amp; Pavez Pavez (2019) toman por un</p>

<p>Ciencias de la Rehabilitación de la universidad Andrés Bello, Viña del Mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo</p>		<p>Yolanda Puyana Villamizar (2005) para explicar que consideran a la maternidad como la función en donde “la mujer alcanza su realización y adultez” destacando que es un momento muy importante en la vida de la mujer que se complejiza si sucede junto con la realización académica, la cual trae beneficios a nivel personal y social.</p> <p>Expresan que el carácter histórico y contextual de la maternidad produjo un cambio en la comprensión de la misma, ya que las mujeres antes eran vistas como Diosas por traer al mundo la vida en su vientre, visión arcaica que fue corrida tras la dominación de pueblos guerreros que reproducen un sistema patriarcal caracterizado por la desigualdad de género.</p> <p>Por otro lado a lo largo del marco teórico toman a diferentes autores para comprender a la maternidad como un término que está en constante evolución, como un fenómeno sociocultural complejo que trasciende los aspectos biológicos de la gestación y del parto, ya que</p>	<p>lado el concepto de la Revista de Chile de Terapia Ocupacional (2003) que define al equilibrio ocupacional “como el balance entre el tiempo destinado al trabajo, juego y descanso en la vida”, y por otro al concepto definido por la Revista de Terapia Ocupacional de Galicia que entiende al equilibrio ocupacional “como la percepción o experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado. En este sentido, considera la relación con las áreas ocupacionales en las que se participa, el desarrollo de ocupaciones con características diferentes, y la relación con el uso del tiempo” (Martin, 2017).</p>
--	--	--	--

		<p>posee componentes psicológicos, sociales, culturales y se construye en la interacción de las mujeres con otras personas, en escenarios particulares que se vivencia de forma subjetiva con significados simbólicos, que al mismo tiempo son fuente y efecto del género.</p>	
<p>La maternidad en mujeres con discapacidad: una visión desde Terapia Ocupacional</p>	<p>Autocuidado Productividad Ocio</p>	<p>Cuadrado Estébanez (2023) entiende a la maternidad como una ocupación motivada por intereses intrínsecos que debe ser efectiva en un ambiente para responder a roles personales conformados por la cultura y transmitidos por el proceso de socialización, donde las madres están en un proceso de adaptación continua debido al crecimiento y desarrollo de sus hijos y de la influencia que ejercen las responsabilidades socialmente atribuidas a la mujer, las cuales pueden diferir según las circunstancias de cada una, como es el caso de las mujeres con discapacidad. Dicha autora refiere que la maternidad implica una</p>	<p>Según Cuadrado Estébanez (2023), desde la perspectiva del Modelo de Ocupación Humana, cuando una persona se involucra en una ocupación, adopta simultáneamente un rol y una identidad asociada a dicha actividad. Por lo tanto, al modificarse las ocupaciones, también se ven alteradas tanto la identidad como la competencia ocupacional, lo que impacta directamente en el desempeño y exige una reorganización de la forma en que se participa ocupacionalmente. En el contexto de la maternidad, este proceso implica una necesaria adaptación ocupacional junto con la asunción del nuevo rol de</p>

		<p>transición ocupacional que incluye la adquisición de una serie de ocupaciones y que desde la mirada del Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso (4ta edición) posee como elementos principales la actividad reproductiva, siendo una AVD, y la crianza de los hijos (AIVD), además destaca que las actividades instrumentales de la vida diaria también incluyen a la espiritualidad, forma que podría ser vivenciada la maternidad.</p>	<p>madre.</p>
<p>Propuesta de intervención desde terapia ocupacional en neonatología: Contribuyendo a la construcción del vínculo</p>	<p>Autocuidado Productividad Ocio y tiempo libre Tareas del Hogar</p>	<p>Vara Juliano (2022) entiende al rol materno como un proceso interactivo y evolutivo producido a partir de la construcción vincular que se lleva a cabo con el bebé, la cual comienza en el momento de la gestación, en el llamado estadio de anticipación, donde la madre crea expectativas acerca del futuro de su hijo. Esta relación vincular le permite la adquisición del conocimiento para el cuidado del bebé y le genera</p>	<p>Vara Juliano (2022) alude que cuando una familia tiene un bebé prematuro, el tiempo que permanecen en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) puede ser prolongado y afectar directamente el equilibrio ocupacional, debido a que todas las actividades que comprenden las áreas de productividad, ocio y tiempo libre, autocuidado y tareas del hogar disminuyen por la falta de tiempo.</p>

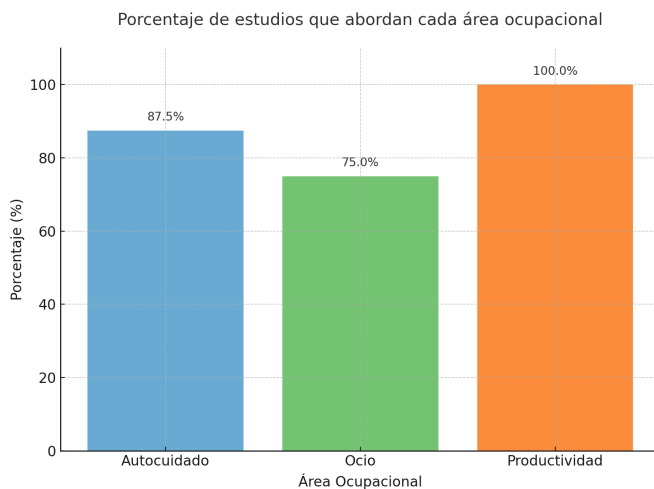
		confianza y satisfacción.	Muchas de las madres manifiestan, que lo único que ocupa su tiempo es el permanecer en neonatología, el cuidado del bebé y los desplazamientos al hospital a lo largo del día. Se evidencio que tras el parto se produce un cambio abrupto en las rutinas y la satisfacción con las mismas disminuye, lo que puede traer aparejado disfunción ocupacional.
Equilibrio ocupacional entre el rol laboral y familiar de las madres cabeza de familia.	Productividad	<p>Imbacuan Cuaran (2022) comprende a la maternidad desde una visión particular donde se destaca a las mujeres que no forman parte del modelo de familia tradicional, sino que ejercen la maternidad desde el rol de madres cabeza de familia, es decir que llevan a cabo las diferentes funciones dentro del hogar y son su sostén principal.</p> <p>La autora sostiene que el liderar solas a su familia les produce dificultades para insertarse y funcionar bajo la igualdad de oportunidades en el sistema productivo y social, el cual está asociado a estereotipos de género que</p>	<p>Imbacuan Cuaran (2022) señala que el equilibrio ocupacional es una vivencia subjetiva y particular, relacionada con la percepción que tiene cada persona respecto a la cantidad y variedad adecuadas de ocupaciones que realiza, así como su influencia en la salud y el bienestar, tal como lo proponen Wagman, Håkansson y Björklund (2012). Asimismo, la autora retoma a Reilly (1996) para definir los roles ocupacionales como patrones de comportamiento esperados, vinculados a las</p>

		<p>asume y transmite la sociedad, donde abunda la discriminación hacia la mujer.</p>	<p>ocupaciones y derivados de las posiciones sociales que se ocupan.</p> <p>En su estudio, se consideran diversos componentes que conforman el equilibrio ocupacional, tales como la satisfacción con las actividades que se realizan, la percepción de bienestar y el tiempo destinado a dichas ocupaciones. No se trata de dedicar el mismo tiempo a cada actividad, sino de participar regularmente en todas ellas, reconociendo que el equilibrio es una experiencia diversa, influida por características personales y contextuales. Por tanto, el equilibrio ocupacional no implica una distribución igualitaria del tiempo entre distintas actividades, sino más bien una organización temporal regular y adaptativa, en la que las personas se comprometen con ocupaciones variadas en términos de cantidad, calidad, intensidad y grado de implicación. Estas actividades responden tanto a intereses individuales</p>
--	--	--	---

			<p>como a demandas sociales, familiares y culturales (factores externos), y para contribuir positivamente a la calidad de vida, deben estar en consonancia con las habilidades personales, la capacidad de esfuerzo y generar satisfacción (factores internos). En este sentido, el equilibrio es un fenómeno subjetivo, cuya percepción depende de cada persona (Reed, Sanderson &amp; Kielhofner, 2006).</p> <p>Finalmente, la autora destaca la importancia de analizar cómo los roles laborales y familiares interactúan, considerando tanto la ejecución de formas ocupacionales como la satisfacción con el tiempo invertido y el patrón de participación, lo que permite comprender la motivación y la identificación en la toma de decisiones ocupacionales.</p>
--	--	--	--

### Gráfico 3

#### *Análisis de las áreas ocupacionales abordadas en los estudios*



En el Gráfico 3 se observa la frecuencia con la que las distintas áreas ocupacionales —productividad, autocuidado y ocio— fueron consideradas en los estudios analizados. Los resultados indican que el 100 % de los artículos aborda el área de productividad, el 87,5 % incluye el autocuidado, y el 75 % contempla el ocio.

La predominancia de la productividad refleja el fuerte peso que adquieren las tareas de cuidado en la vida de las mujeres que maternan y su relación con el mundo laboral remunerado . Por ejemplo, en el estudio de Molina, Rodríguez-Garrido y Pino-Morán (2021), se evidencia cómo las madres adolescentes enfrentan dificultades para insertarse o sostenerse en el ámbito educativo o laboral debido a la falta de condiciones estructurales que permitan conciliar el trabajo con la crianza. Del mismo modo, Imbacuan Cuaran (2022) señala que las madres cabeza de familia asumen múltiples roles simultáneamente, lo cual genera una sobrecarga física y emocional que repercute negativamente en su equilibrio ocupacional y su bienestar.

En cuanto al autocuidado, si bien es abordado por la mayoría de los estudios, los hallazgos muestran que suele ser relegado frente a las demandas del rol materno. Las mujeres entrevistadas por Meline-Quiñones, Rodríguez-Garrido y Zango-Martin (2020) manifestaron una disminución significativa en el tiempo y atención dedicados a sí mismas durante el proceso de lactancia materna exclusiva, generando baja autoestima, abandono de la imagen corporal y percepción de desequilibrio ocupacional. Por su parte, Galdames Fuentes y Pavez Pavez (2019) registraron cómo las exigencias académicas afectan negativamente el descanso y el sueño de las madres estudiantes, generando una cadena de consecuencias en su salud física, en el vínculo con sus hijos e hijas, y en el desarrollo de otras ocupaciones significativas.



Respecto al ocio en diversos estudios se observa una limitación en la participación en actividades recreativas y sociales, asociada a sentimientos de pérdida, aislamiento o resignación. En particular, Molina et al. (2021) destacan cómo las madres adolescentes vivencian una sensación de pérdida de su juventud al verse imposibilitadas a participar en actividades propias de esa etapa vital.

En conjunto, el análisis permite observar que las áreas ocupacionales se ven significativamente alteradas por la experiencia materna, especialmente cuando esta se desarrolla en contextos de vulnerabilidad. Las tensiones entre los roles esperados, la falta de apoyos y la sobrecarga de responsabilidades generan desequilibrios ocupacionales que afectan el bienestar integral de quienes maternan.

Desde este marco, la Terapia Ocupacional emerge como una disciplina con un fuerte potencial para abordar estos procesos de manera integral y situada. Tal como proponen Mesa Molina et al. (2021), es urgente una Terapia Ocupacional con enfoque feminista, capaz de problematizar los estereotipos de género y edad, visibilizar el cuidado como una ocupación socialmente valiosa, e intervenir tanto a nivel individual como estructural para promover justicia ocupacional y calidad de vida para las maternidades diversas.

### ***Maternidad y Equilibrio Ocupacional: reflexiones desde una perspectiva ocupacional***

A partir de la revisión de la literatura científica en español entre 2019 y 2024, se observa una amplia diversidad en las formas de conceptualizar el equilibrio ocupacional y la maternidad, que responden tanto a marcos teóricos específicos como a los contextos sociales, económicos y culturales de cada investigación.

En cuanto al equilibrio ocupacional, todos los estudios coinciden en reconocerlo como un proceso subjetivo, dinámico e interpersonal, tal como se lo define en el marco teórico, influido por múltiples factores internos y externos. Autores como Balado Quintas (2023) e Imbacuan Cuaran (2022) destacan la variabilidad de ocupaciones en cuanto a cantidad, calidad, intensidad y compromiso, y cómo estas se interrelacionan con las demandas familiares, laborales y sociales.

Por otra parte, se observa consenso en que el equilibrio ocupacional no implica una distribución equitativa del tiempo entre ocupaciones, sino una participación significativa y regular en ocupaciones diversas. Tal como lo plantean Galdames Fuentes y Pavez Pavez (2019), el equilibrio se configura a través de la satisfacción percibida, la organización temporal y el sentido atribuido a las actividades realizadas.

Respecto a la maternidad, los estudios analizados coinciden en definirla como una ocupación compleja, interdependiente y atravesada por construcciones socioculturales. Desde una mirada crítica y feminista, Molina, Rodríguez-Garrido y Pino-Morán (2021) proponen comprender la maternidad como un fenómeno político e históricamente invisibilizado, condicionado por estructuras de poder que imponen y naturalizan el rol de cuidadora como exclusivo de las mujeres. Esta perspectiva, que

dialoga con lo desarrollado por Palomar Vereá (2005) y Oíberman (2005), permite repensar la maternidad más allá de sus dimensiones biológicas, reconociendo sus componentes simbólicos, sociales, afectivos, económicos y culturales.

Asimismo, el acto de maternar aparece en todos los trabajos como una transición ocupacional que implica una transformación profunda en las áreas de autocuidado, ocio y productividad. Tal como plantea Kielhofner (2004), los cambios en la rutina y los roles pueden ser vivenciados como transformacionales o incluso catastróficos, dependiendo de las características personales y del entorno. Esta situación es evidente en casos como el de mujeres que maternan en contextos de discapacidad (Cuadrado Estébanez, 2023) y (Quintas Balado, 2023) o como únicas proveedoras (Imbacuan Cuarán, 2022), donde se identifican desequilibrios ocupacionales sostenidos que afectan el desempeño y la calidad de vida.

### **Reflexión crítica sobre los hallazgos: conclusiones de los estudios revisados y el rol de la Terapia Ocupacional**

El presente capítulo da respuesta al objetivo específico de esta investigación que se propuso reflexionar sobre las conclusiones de los estudios seleccionados y el papel que se le otorga a la Terapia Ocupacional en relación con el equilibrio ocupacional en la maternidad. Para ello, se realizó una lectura analítica e interpretativa de los siete artículos incluidos en la revisión bibliográfica, focalizando tanto en las principales conclusiones a las que arriban los autores, como en el modo en que se incorpora —o se propone incorporar— la mirada de la Terapia Ocupacional en cada caso.

Con el fin de organizar el análisis y favorecer la comprensión de los hallazgos, los artículos han sido agrupados en tres ejes temáticos que responden a dimensiones transversales observadas en las distintas investigaciones. Esta clasificación pretende visibilizar las múltiples formas en que el rol materno impacta en la participación y el equilibrio ocupacional, según los contextos, las condiciones sociales y las características específicas de cada experiencia de maternidad.

El primer eje, “Maternidad en contextos de vulnerabilidad social”, reúne trabajos que abordan las experiencias de mujeres madres atravesadas por situaciones de desigualdad estructural —como la adolescencia, la discapacidad o la jefatura de hogar— y que reflejan cómo estas condiciones intensifican los desafíos ocupacionales. En el segundo eje, “Ocupaciones específicas atravesadas por el rol materno” se incluyen estudios que examinan como actividades específicas presente en muchas maternidades, como la lactancia materna exclusiva, puede afectar el desempeño y equilibrio ocupacional. Finalmente, el tercer eje, “Impacto del rol materno en el equilibrio ocupacional”, analiza investigaciones que abordan como parte del objetivo principal el Equilibrio ocupacional y profundizan en las transformaciones de las rutinas, los roles y el bienestar ocupacional.

### ***I. Maternidad en contextos de vulnerabilidad social***

Mesa Molina, Rodríguez-Garrido, Pino-Morán (2021), en su artículo “Perspectivas feministas sobre (in)justicias ocupacionales de maternidades adolescentes” analizan cualitativamente la experiencia de 6 maternidades adolescentes de España, de las cuales emergen 3 categorías de análisis que explican las trayectorias ocupacionales: “Precarización ocupacional: una vulnerabilidad sexo-genérica”, la cual da cuenta de las condicionantes previas que posibilitan la gestación adolescente; “Una ocupación familiar: maternidad (inter)dependiente”, refleja la organización familiar de los cuidados y la crianza dando cuenta de la relevancia de las figuras femeninas que sostienen esta experiencia; y, finalmente, la categoría “El giro ocupacional: sus repercusiones psicosociales”, que considera el impacto de la maternidad en las proyecciones, tanto a nivel educativo como en su inserción laboral.

Los autores concluyen que las mujeres madres adolescentes reflejan un vaivén de emociones y complejidades en sus maternidades asociadas al periodo de vida en el cual se llevan a cabo; y que dichas maternidades representan desafíos para la salud pública y las políticas sociales, sobre todo de cuidados. En ese sentido, sostienen que las dimensiones analíticas antes nombradas develan un desequilibrio ocupacional reflejado en la diversidad de ocupaciones significativas y enriquecedoras propias del periodo de la vida que las mujeres madres adolescentes se encuentran privadas de hacer, denotando una alienación ocupacional, debido a la intensificación del trabajo remunerado y no remunerado donde se reestructuran las ocupaciones en base al cuidado y la productividad.

Por lo tanto afirman la importancia de la emergencia de una Terapia Ocupacional Feminista que profundice sus intervenciones desde un enfoque situado, político y de género, como perspectiva emancipadora para problematizar y romper con los estereotipos estigmatizadores de género y edadistas existentes en la sociedad heteropatriarcal que adjudica a la mujer el rol de cuidadora principal. Así la asunción de una TO Feminista como perspectiva epistemológica permitirá la promoción de la participación en ocupaciones significativas interpelando el patrón heteronormado, reduciendo y/o eliminando las injusticias ocupacionales derivadas de dicho orden.

Además sugieren que los y las Terapeutas Ocupacionales, como promotores de la salud, pueden actuar identificando posibles factores de riesgo que afectan a la calidad de vida diaria de las mujeres madres adolescentes, teniendo en cuenta la justicia ocupacional como base, para prevenir y reducir la limitación o privación que presentan respecto a su participación colectiva y en la crianza de su hijo/a.

Cuadrado Estébanez (2023) en su trabajo de fin de grado “La maternidad en mujeres con discapacidad: una visión desde Terapia Ocupacional” llevó a cabo una revisión sistemática cuyo objetivo fue analizar las dificultades, barreras y necesidades que enfrentan las mujeres con discapacidad durante la maternidad, desde la mirada de la Terapia Ocupacional. A través de 14 estudios seleccionados mediante la declaración PRISMA, se abordaron dimensiones clave como el

estigma social, la discriminación estructural, la violencia institucional y la medicalización del embarazo y parto.

El estudio evidencia cómo la discapacidad, junto con los mandatos de género, provoca una doble discriminación en las mujeres que desean ejercer la maternidad. Estas mujeres suelen ser percibidas como incapaces, lo que se traduce en prácticas vulneradoras como la esterilización forzada, el aborto coercitivo o la negación del derecho a la información y al consentimiento informado. El análisis también muestra que, en muchos casos, estas mujeres enfrentan barreras para participar en decisiones sobre su salud sexual y reproductiva, así como en la crianza de sus hijos.

El estudio sugiere que el Terapeuta Ocupacional puede intervenir durante todo el proceso perinatal: desde la preparación para el parto —entendido como un proceso fisiológico y no meramente médico— hasta el acompañamiento en el puerperio, facilitando la adaptación a nuevos roles y la organización familiar. También se identificó la necesidad de que la Terapia Ocupacional participe en el diseño de productos de apoyo y adaptaciones domiciliarias que favorezcan la autonomía de las madres con discapacidad, particularmente física.

Como conclusión, se destaca que la Terapia Ocupacional tiene el potencial de convertirse en un nexo entre los servicios de atención a la discapacidad y los servicios de maternidad, promoviendo justicia ocupacional, empoderamiento y calidad de vida. No obstante, el trabajo remarca la necesidad de seguir desarrollando evidencia científica que respalde la inclusión de terapeutas ocupacionales en equipos interdisciplinarios de atención materna, tanto para mujeres con como sin discapacidad.

Imbacuan Cuaran (2022) en su trabajo de fin de grado “Equilibrio ocupacional entre el rol laboral y familiar de las madres cabeza de familia” llevó a cabo un estudio cuantitativo, de tipo exploratorio, descriptivo y correlacional, en el cual se enfocó en analizar la relación entre los roles ocupacionales laboral y familiar, y el equilibrio ocupacional de madres cabeza de familia. La investigación se realizó en la ciudad de Pamplona, con una muestra de 30 mujeres pertenecientes al Hogar Infantil Niño Jesús de Praga. Se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional (versión española) y el Listado de Roles.

Los resultados evidenciaron que estas mujeres asumen múltiples funciones simultáneamente, como proveedoras, cuidadoras, amas de casa y trabajadoras, generando una carga significativa que incide negativamente en su equilibrio ocupacional. Factores como el desempleo, la sobrecarga de tareas, la escasa corresponsabilidad familiar, y la falta de acceso a trabajos formales y compatibles con la vida familiar, contribuyen a un desgaste físico y mental sostenido. Las mujeres expresaron insatisfacción con el tiempo dedicado a sí mismas, al descanso y al ocio, y muchas manifestaron experimentar desmotivación, agotamiento y conflicto entre sus diferentes roles.

En este contexto, se propone que la Terapia Ocupacional desempeñe un papel central para comprender y abordar la problemática desde una perspectiva integral. A través de modelos como el Modelo de la

Ocupación Humana (MOHO), el Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional (CMOP) y el Modelo de Ecología del Desempeño Humano, se puede intervenir sobre los hábitos, rutinas y elecciones ocupacionales, promoviendo un mejor desempeño y bienestar. Además, desde el enfoque comunitario, la Terapia Ocupacional puede diseñar programas de intervención que contemplen no solo a la persona, sino también al entorno físico, social y cultural, para generar ajustes que favorezcan el equilibrio entre las responsabilidades laborales y familiares.

Las conclusiones del estudio subrayan la necesidad de reconocer las condiciones desiguales que enfrentan las madres cabeza de familia en sus contextos cotidianos. Se destaca que el desequilibrio ocupacional no solo afecta el bienestar subjetivo, sino también la capacidad de sostener una identidad ocupacional saludable. A partir de esta evidencia, se elaboró un plan de acción con estrategias orientadas a mejorar la participación en actividades significativas, reorganizar roles y promover el autocuidado, reafirmando el potencial de la Terapia Ocupacional como agente de transformación social.

## ***II. Ocupaciones específicas atravesadas por el Rol materno***

Meline-Quiñones, Rodríguez-Garrido y Zango-Martin (2020) en su artículo “Lactancia materna exclusiva y participación en la vida diaria: una perspectiva ocupacional de la maternidad” buscaron comprender de qué modo impacta en la partición ocupacional la lactancia materna exclusiva (LME) en un grupo de mujeres chilenas. Dichos autores manifestaron que según los resultados obtenidos desde el inicio de la LME se presentan facilitadores y dificultades sobre el proceso de participación en ocupaciones significativas, lo que afecta directamente la identidad ocupacional de las mujeres madres, así como su estado de salud y bienestar, por lo que es fundamental la comprensión de la construcción cultural del fenómeno de amamantar, y sus implicaciones personales, ocupacionales y contextuales.

Desde el Rol de la Terapia Ocupacional aluden que es crucial comprender la perspectiva ocupacional de la LME para dar respuesta ante las demandas de las mujeres que se encuentran en este proceso, llevando a cabo abordajes ocupacionales que promuevan la adaptación de la mujer madre en el proceso de lactancia y crianza, siendo conscientes de las dinámicas hegemónicas que están presentes en dichos procesos. Al mismo tiempo destacan que sería de suma importancia realizar abordajes ocupacionales de prevención y promoción de la salud para mujeres embarazadas que se plantean optar por la LME.

Junto a ello, también sostienen que es importante considerar de qué modo el acto de amamantar está relacionado con aspectos de participación e implicación en ocupaciones significativas para la mujer madre, como son el cuidado personal y el ámbito laboral, entre otras áreas ocupacionales, afectadas por dicho fenómeno. Esta ruptura con la cotidianidad de las mujeres madres, así como la dificultad de participación ocupacional deben ser visibilizadas como un aspecto clave para el desarrollo comunitario, social y personal de las mujeres. Sin embargo, es importante no obviar que este proceso

está inmerso en un entramado de significados socioculturales que no se pueden ni deben ignorar en el abordaje del complejo y atemporal fenómeno de la maternidad.

### ***III. Impacto del rol materno en el equilibrio ocupacional***

Vara Juliano (2022), en su trabajo de fin de grado “Propuesta de intervención desde terapia ocupacional en neonatología: Contribuyendo a la construcción del vínculo” presenta como objetivo, por un lado, conocer el impacto que tiene un parto prematuro en las rutinas diarias de las madres, cómo afecta a su equilibrio ocupacional y satisfacción, y por otro, cómo se desarrolla el vínculo materno filial, con el objetivo de detectar necesidades para establecer las líneas de un programa de intervención de terapia ocupacional.

Cabe destacar que teniendo en cuenta los intereses de la presente investigación solo se tomarán los resultados de la primer parte del objetivo, el cual concluye que se ha evidenciado que, tras el parto, las rutinas cambian y la satisfacción con las mismas disminuye, lo que puede suponer una disfunción ocupacional, que se produce cuando los ámbitos de autocuidado, tareas del hogar, ocio y productividad, no se encuentran en equilibrio.

La autora también propone que teniendo en consideración que una mayor calidad de vida viene dada entre otras cosas, por una correcta organización de las actividades en las que nos involucramos a diario, se podría desde la profesión, profundizar en el concepto de equilibrio ocupacional, concientizando de los beneficios que conlleva y aportando diversas pautas para prevenir e intervenir en casos de disfunción ocupacional. Es por esto que manifiesta como líneas futuras de investigación, profundizar más en el concepto de vínculo materno filial, desarrollando nuevas técnicas que permitan consolidar la interacción entre madres y neonatos y hacer hincapié en la prevención y detección de desequilibrio ocupacional de las familias de bebés prematuros, es decir, extrapolar la intervención al entorno social del bebé.

Galdames Fuentes & Pavez Pavez (2019), en su Trabajo de fin de grado titulado “Percepción de mujeres estudiantes de la facultad de ciencias de la rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del Mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo” abordaron la investigación desde el área social para analizar los elementos que componen la percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y cómo impactan en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida. Las mujeres entrevistadas refieren que perciben de manera negativa el impacto ocupacional de descanso y sueño en el rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo/a, ya que no pueden cumplirlo de manera eficaz por carencia de un equilibrio ocupacional en sus actividades, puesto que no cuentan con respaldo y/o apoyo desde la universidad y esto hace que ocupen la mayor parte de su día en las demandas que requiere ser estudiante

universitaria dejando de lado ejercer su rol de madre generando alteraciones en el vínculo, apego, crianza, juego, lactancia materna, dado que esto es de suma importancia en los primeros doce meses de vida debido a que el niño se encuentra en pleno desarrollo y descubrimiento.

Desde el rol de la Terapia Ocupacional establecen que dicha disciplina permite abordar la problemática de forma holística, permitiendo una visión personal, social y cultural. La Terapia Ocupacional busca el desarrollo integral de los individuos y fomenta el desempeño ocupacional, para lo cual es fundamental el descanso y el sueño porque les va a permitir a las madres reponerse del desgaste producido durante la vigilia.

La investigación “Estudio mixto acerca de la participación y el equilibrio ocupacional en padres y madres de niños y niñas con parálisis cerebral” de Balado Quintas (2023) fue desarrollado mediante una metodología mixta y se propuso explorar la percepción de padres, madres o tutores legales de niños y niñas con parálisis cerebral (PC) en relación con su participación y equilibrio ocupacional. La autora destaca la falta de investigaciones centradas en el impacto que tiene el rol de cuidadores desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional.

En el estudio, desde la perspectiva ocupacional, se observa cómo el rol de cuidador principal genera un impacto profundo y sostenido en la vida cotidiana de las personas cuidadoras, afectando su salud física, emocional y su desempeño ocupacional. Los datos reflejan que la atención continua y especializada que requiere un niño o niña con PC condiciona la participación en ocupaciones significativas, como el autocuidado, el ocio y la vida laboral, provocando desequilibrios ocupacionales y, en muchos casos, sintomatología asociada como estrés, ansiedad, dolor físico o trastornos del sueño.

En este sentido, la Terapia Ocupacional se plantea como una disciplina esencial, no solo en la intervención directa con el menor, sino también en el acompañamiento y apoyo a las personas cuidadoras. Se propone que desde una mirada centrada en las ocupaciones significativas, la Terapia Ocupacional puede ofrecer estrategias de intervención orientadas a promover el equilibrio ocupacional y mejorar la calidad de vida.

Las conclusiones del trabajo refuerzan la necesidad de visibilizar y atender el impacto que tiene el cuidado prolongado desde una perspectiva ocupacional integral. Se evidenció que muchas madres, principalmente, experimentan una carga significativa, lo que pone de manifiesto la urgencia de implementar políticas y recursos que acompañen no solo al niño o niña con PC, sino también a su entorno familiar. La investigación destaca además la importancia de continuar desarrollando estudios que aborden el equilibrio ocupacional en contextos reales, y se sugiere ampliar la evidencia empírica desde la Terapia Ocupacional en países hispanohablantes y contextos diversos.

En suma, el estudio concluye que el abordaje de las necesidades de las personas cuidadoras no puede separarse del tratamiento del menor, y que la Terapia Ocupacional debe situarse como agente activo en la defensa del bienestar y la justicia ocupacional de las familias cuidadoras.

#### ***IV. Reflexión integradora sobre los hallazgos y el rol de la Terapia Ocupacional***

Del análisis de los artículos seleccionados se desprende que la maternidad, en sus distintas expresiones y contextos, implica transformaciones profundas en la organización cotidiana, la identidad y el desempeño ocupacional de las mujeres. Las autoras y autores revisados coinciden en que esta etapa vital genera una alta exigencia adaptativa y, en muchos casos, desequilibrios ocupacionales sostenidos que impactan directamente en el bienestar físico, emocional y social.

Las investigaciones reflejan cómo los roles de cuidado, históricamente adjudicados a las mujeres, son asumidos en condiciones de desigualdad estructural, sin reconocimiento ni acompañamiento institucional adecuado. En contextos de vulnerabilidad social —como en el caso de madres adolescentes (Mesa Molina et al., 2021), madres cabeza de familia (Imbacuan Cuaran, 2022) o mujeres con discapacidad (Cuadrado Estébanez, 2023)— las exigencias del rol materno se entrelazan con barreras estructurales que profundizan la precarización de la experiencia de materner. En todos los casos analizados, se evidencia cómo el acceso desigual a ocupaciones significativas limita la posibilidad de sostener un equilibrio ocupacional saludable.

Desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional, los estudios destacan la necesidad de ampliar el campo de acción hacia intervenciones contextualizadas, comunitarias y con enfoque de derechos. En esta línea, varios trabajos sostienen que el ejercicio de la maternidad debe ser abordado considerando su complejidad y diversidad, y no desde un ideal homogéneo, biologicista o medicalizado. Así, se afirma la urgencia de adoptar una Terapia Ocupacional feminista, capaz de visibilizar las injusticias ocupacionales que atraviesan a las mujeres madres y de promover la participación en ocupaciones significativas desde una perspectiva crítica, política y situada (Mesa Molina et al., 2021; Meline-Quiñones et al., 2020).

La necesidad de reconocer y acompañar el impacto del cuidado prolongado, especialmente en casos de niños/as con discapacidad, es un eje central en las conclusiones de Balado Quintas (2023). Allí se subraya que el rol de cuidadora principal genera una carga que repercute en todas las áreas ocupacionales, lo cual refuerza la importancia de incluir a la familia en los procesos de intervención, más allá del abordaje centrado exclusivamente en el niño o niña.

Por su parte, estudios como el de Galdames Fuentes y Pavez Pavez (2019) abordan dimensiones específicas como el descanso y el sueño, mostrando cómo la maternidad temprana en contextos educativos puede generar tensiones que afectan no solo la salud ocupacional, sino también el vínculo materno infantil. En consonancia, Vara Juliano (2022) resalta el impacto del parto prematuro en la



rutina diaria de las familias y la necesidad de que la Terapia Ocupacional se posicione en unidades de neonatología, promoviendo el equilibrio ocupacional desde una mirada preventiva e integral.

Todos los trabajos coinciden en señalar que la Terapia Ocupacional tiene un rol fundamental como disciplina promotora de bienestar, capaz de acompañar procesos de reorganización ocupacional durante la maternidad. A través de modelos como el MOHO, el Modelo Canadiense o el Modelo de Ecología del Desempeño Humano, se plantea que los y las terapeutas ocupacionales pueden intervenir desde un enfoque centrado en la persona, pero sin perder de vista el contexto y las estructuras de poder que condicionan el hacer cotidiano (Imbacuan Cuaran, 2022).

En síntesis, los estudios revisados ponen en evidencia que el rol de la Terapia Ocupacional en relación al equilibrio ocupacional en la maternidad no debe limitarse al acompañamiento clínico o rehabilitador, sino que debe expandirse hacia una práctica reflexiva, crítica y transformadora, que reconozca a las mujeres como sujetos ocupacionales atravesados por múltiples mandatos, tensiones y derechos. La maternidad, entendida como una ocupación compleja y cambiante, requiere ser abordada desde un enfoque que contemple el bienestar integral, la equidad y la justicia ocupacional.

## **Conclusiones**

### **Conclusiones generales**

La revisión sistemática realizada permitió caracterizar el estado actual del arte en idioma español sobre el equilibrio ocupacional en la maternidad entre los años 2019 y 2024. Los estudios analizados evidencian que la maternidad, en tanto ocupación significativa, implica una transformación profunda de la vida cotidiana, generando tensiones entre las áreas de autocuidado, productividad y ocio, especialmente durante los primeros años de vida del hijo/a.

Desde una perspectiva ocupacional, se identificaron múltiples factores que inciden en el equilibrio ocupacional de quienes maternan, entre ellos: las condiciones estructurales de desigualdad de género, la precarización laboral, la medicalización del embarazo y parto, y la escasa corresponsabilidad en las tareas de cuidado. Estos factores, sumados a la exigencia emocional y física del rol, configuran escenarios de desequilibrio ocupacional sostenido que afectan directamente la salud y el bienestar de las mujeres.

La maternidad fue entendida en los estudios no como una experiencia universal, homogénea o naturalizada, sino como una ocupación compleja, situada y atravesada por dimensiones sociales, culturales e históricas. Este enfoque permitió visibilizar situaciones particulares como la maternidad adolescente, la discapacidad, la crianza en soledad o el cuidado de hijos/as con discapacidad, donde el impacto sobre el equilibrio ocupacional es aún más significativo.

En coherencia con el Modelo de Ocupación Humana, se reconoció que la transición hacia el rol materno puede vivirse como un cambio incremental, transformacional o catastrófico, dependiendo de las condiciones internas de la persona y del sostén ambiental disponible. Las alteraciones en la volición, la habituación y la capacidad de desempeño impactan en la identidad ocupacional, afectando el modo en que se habita el nuevo rol.

Respecto al papel de la Terapia Ocupacional, los estudios coinciden en señalar su potencial transformador como disciplina crítica, situada y promotora de justicia ocupacional. Se propone que los y las terapeutas ocupacionales acompañen los procesos de adaptación durante la maternidad, facilitando estrategias que promuevan el equilibrio ocupacional, la participación en ocupaciones significativas y la reorganización de los roles desde una perspectiva integral.

Asimismo, se destaca la necesidad de continuar generando evidencia científica en esta temática, fortaleciendo el abordaje desde enfoques interseccionales que incluyan perspectiva de género, derechos humanos y justicia social. La Terapia Ocupacional, al reconocer a las personas como seres ocupacionales en contextos diversos, puede contribuir a la construcción de maternidades habitables, sostenibles y elegidas.

## **Futuras líneas de investigación**

### ***1.El bienestar materno y su impacto en las infancias***

Una de las principales lagunas de conocimiento identificadas es la necesidad de profundizar en cómo el desequilibrio ocupacional de quienes maternan impacta no solo en su propio bienestar, sino también en las formas de crianza y en el desarrollo integral de las infancias. La evidencia revisada muestra que la simultaneidad de tareas, la falta de sueño, el escaso o nulo tiempo destinado al ocio, la desigualdad de género y la reducción de espacios de autocuidado constituyen factores determinantes en la salud de las madres, afectando al mismo tiempo la calidad de los vínculos tempranos con sus hijos e hijas (Mesa Molina et al., 2021; Galdames Fuentes & Pavez Pavez, 2019; Cuadrado Estébanez, 2023).

Los estudios destacan que, tras el parto, el ocio se ve severamente reducido o incluso anulado, el descanso se altera significativamente y el autocuidado se posterga en favor de las demandas de cuidado. Esta reorganización de los patrones de ocupación no solo conlleva un desgaste físico y emocional para las mujeres, sino que incide directamente en la calidad de la crianza, repercutiendo en la construcción del apego y en el desarrollo socioemocional infantil. En el caso de las maternidades adolescentes, por ejemplo, se resalta la importancia del entorno familiar como sostén para garantizar instancias de autocuidado y favorecer la continuidad de actividades previas a la gestación (Mesa Molina et al., 2021).

De manera similar, el estudio sobre descanso y sueño en madres estudiantes universitarias evidenció que la falta de reposo adecuado repercute en la irritabilidad y la disminución de la paciencia, generando tensiones en el vínculo materno-filial (Galdames Fuentes & Pavez Pavez, 2019). En la misma línea, investigaciones centradas en mujeres con discapacidad revelan que, al reorganizar su identidad ocupacional tras la maternidad, las actividades de ocio y autocuidado suelen ser las más relegadas, reforzando el desequilibrio ocupacional (Cuadrado Estébanez, 2023).

Estos hallazgos subrayan la urgencia de desarrollar investigaciones que exploren de manera más sistemática la relación entre el equilibrio ocupacional materno y el bienestar de las infancias. Sería valioso indagar cómo la distribución del tiempo y el acceso a ocupaciones significativas de autocuidado, descanso y ocio inciden en la calidad del vínculo, en la consolidación del apego y en el desarrollo emocional de los niños y niñas en etapas tempranas. Asimismo, se requieren estudios que evalúen intervenciones situadas desde la Terapia Ocupacional, orientadas a promover rutinas más equilibradas y a generar apoyos comunitarios que sostengan tanto a las madres como a sus hijos e hijas, bajo una perspectiva de género y de justicia ocupacional.

## ***II. Autocuidado y conexión con el cuerpo***

El autocuidado emerge como un área críticamente afectada durante la maternidad, muchas veces relegada frente a las demandas de cuidado hacia otros. Los estudios revisados evidencian cómo las mujeres suelen anteponer el rol de madre por sobre el de mujer, lo que fragmenta la identidad ocupacional y las enfrenta a sentimientos de ambivalencia en torno a quiénes son y cómo desean habitar su vida cotidiana (Meline-Quiñones, Rodríguez-Garrido & Zango-Martin, 2020). La dificultad para involucrarse en actividades de autocuidado genera sentimientos de agobio, frustración y baja autoestima, vinculados tanto a la sobrecarga de responsabilidades como a los cambios corporales de la gestación, el puerperio y la lactancia.

Las narrativas de las participantes revelan una tensión permanente entre “ser mujer” y “ser madre”, en la que el autocuidado personal se posterga o se omite en favor de las demandas de crianza. A su vez, los cambios físicos y fisiológicos propios de la gestación y el puerperio influyen en la construcción de la identidad ocupacional y pueden ser percibidos como un obstáculo para el cuidado de sí mismas. Este proceso se ve reforzado por dinámicas sociales que tienden a anular o invisibilizar la dimensión de la mujer más allá de la maternidad, generando nostalgia, despersonalización y sentimientos negativos hacia el propio cuerpo.

El autocuidado también se ve afectado por factores estructurales, como lo refleja el estudio de Galdames Fuentes y Pavez Pavez (2019), donde la falta de flexibilidad universitaria, las altas demandas académicas y los largos traslados impactan directamente en el descanso, el sueño y el

rendimiento académico de las estudiantes madres. Esta sobrecarga se traduce en un agobio que no solo altera su equilibrio ocupacional, sino también sus vínculos sociales y familiares.

Frente a estos hallazgos, sería fructífero que futuras investigaciones profundicen en estrategias que permitan a las mujeres reconectarse con su cuerpo y con su identidad ocupacional más allá del rol materno, generando espacios para la habitabilidad de sí mismas. Sería valioso explorar propuestas basadas en el movimiento consciente, la escucha activa y la promoción de rutinas de autocuidado que integren tanto la dimensión física —suelo pélvico, musculatura abdominal, cambios corporales— como la emocional y simbólica. La Terapia Ocupacional se presenta aquí como un campo capaz de acompañar estos procesos, promoviendo que la maternidad pueda vivirse no sólo como una experiencia demandante, sino como una vivencia trascendental y significativa que respete la integralidad de la mujer-madre.

### ***III. Productividad y conciliación de roles***

Un eje clave a profundizar en futuras investigaciones es el vínculo entre la maternidad y el área de productividad, considerando tanto el trabajo remunerado como el no remunerado. Los estudios revisados ponen de manifiesto la falta de flexibilidad laboral y académica, lo cual genera barreras significativas para las mujeres que maternan. En el caso de las estudiantes madres, se evidenció que la rigidez de las normativas universitarias respecto a la asistencia y la falta de infraestructura, como salas cunas, dificultan la compatibilización de la vida académica con el rol materno. Las propias entrevistadas sugieren la necesidad de generar cambios institucionales, como horarios flexibles y espacios de cuidado infantil, para favorecer su permanencia educativa (Galdames Fuentes & Pavez Pavez, 2019).

A su vez, se señala que, a pesar de los avances en derechos impulsados por los movimientos feministas, persiste la exigencia de que las mujeres deban “elegir” entre maternar, desarrollarse profesionalmente o sostener vínculos afectivos, reproduciendo la lógica de la “doble presencia” (Mesa Molina et al., 2021; Estevan-Reina et al., 2014). Esto revela una persistente división sexual del trabajo, donde la maternidad continúa asociándose a la esfera privada y no remunerada, aún cuando constituye una actividad esencial para la reproducción social.

La lactancia materna exclusiva, por ejemplo, se visibiliza en los estudios como una ocupación altamente demandante, pero socialmente desvalorizada por no generar ingresos económicos, siendo percibida como “reproductiva” antes que productiva (Meline-Quiñones, Rodríguez-Garrido & Zango-Martin, 2020). Futuras investigaciones deberían problematizar estas concepciones, explorando cómo el reconocimiento social y económico de la maternidad impacta en la participación ocupacional y en el bienestar de quienes maternan.

Por otro lado, el estudio de Quintas Balado (2023) sobre familias de niños/as con parálisis cerebral refleja cómo la conciliación entre cuidados intensivos y vida laboral remunerada resulta sumamente compleja. Se observa que, en muchos casos, las personas cuidadoras principales —mayoritariamente mujeres— deben abandonar sus empleos, lo que no solo afecta la economía familiar sino también el sentido de identidad y participación ocupacional. Aun cuando algunas mantienen su empleo, lo valoran como un espacio de respiro y de sentido, mostrando que la productividad no se limita al trabajo remunerado, sino que constituye un ámbito fundamental de equilibrio ocupacional.

En este sentido, se vuelve necesario indagar sobre el impacto de la falta de adaptaciones laborales y educativas en la experiencia materna, así como en las formas de conciliación entre trabajo, cuidados, ocio y autocuidado. También resulta clave explorar propuestas de políticas públicas y de intervención desde la Terapia Ocupacional que contribuyan a desarmar la división sexual del trabajo, visibilizando la maternidad como una ocupación socialmente productiva y esencial para la sostenibilidad de la vida.

#### ***IV. Cuidado extendido y discapacidad***

Otro aspecto que requiere ser profundizado es el de las experiencias de cuidado extendido que atraviesan madres y familias de niños y niñas con discapacidad. Estas situaciones demandan una reorganización de la vida cotidiana en la cual las tareas de cuidado adquieren centralidad, generando con frecuencia un impacto negativo en el equilibrio ocupacional y en la calidad de vida de las personas cuidadoras. El estudio de Quintas Balado (2023) muestra que asumir este rol implica una transición vital muchas veces imprevista, que se experimenta como una carga física y emocional significativa, acompañada de sentimientos de aislamiento, sobrecarga y pérdida de intereses personales y sociales.

Las investigaciones dan cuenta de que este patrón de desempeño unilateral, donde la mayoría del tiempo se destina al cuidado, restringe la autonomía personal y la participación en ocupaciones significativas, incrementando el riesgo de ansiedad, depresión y estrés. Asimismo, la dedicación exclusiva al cuidado puede forzar la renuncia al desarrollo profesional o personal, generando no solo privaciones en el plano subjetivo, sino también situaciones de vulnerabilidad económica, dada la combinación entre el abandono laboral y los elevados gastos en terapias y tratamientos (Quintas Balado, 2023).

Desde una perspectiva de género, es relevante señalar que el rol de cuidador/a principal continúa recayendo mayoritariamente en las mujeres, lo que reproduce la desigualdad en la distribución de los cuidados y refuerza la división sexual del trabajo, aún cuando se observan avances en la participación de varones.

Futuras líneas de investigación deberían orientarse a explorar los efectos a largo plazo del cuidado extendido en la salud física y mental de las madres, así como en su participación ocupacional y su identidad personal. También se requiere indagar en estrategias de intervención desde la Terapia Ocupacional que favorezcan el acceso a apoyos comunitarios y políticas públicas sensibles al género, que permitan a las madres y familias mantener un desempeño significativo más allá de su rol como cuidadores. La producción de evidencia en este campo resulta indispensable para diseñar programas y recursos que promuevan un equilibrio ocupacional más justo y sostenible en contextos de discapacidad.

#### ***VI. El rol de la Terapia Ocupacional acompañando los procesos de gestación, parto y crianza***

Una futura línea de investigación relevante se centra en el rol de la Terapia Ocupacional acompañando los procesos de gestación, parto y crianza. La literatura revisada señala que este proceso conlleva transformaciones profundas en las ocupaciones, los roles y la identidad ocupacional de las mujeres, lo que puede derivar en desequilibrio ocupacional. El Modelo de Ocupación Humana, el Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional y el de la AOTA (2020) permiten comprender la maternidad como una transición ocupacional y fundamentar intervenciones que promuevan la adaptación y la participación significativa.

La evidencia también muestra que la falta de preparación, de apoyo y de información durante el embarazo y el posparto incrementa el riesgo de complicaciones emocionales, como la depresión posparto, y obstaculiza la construcción de una identidad ocupacional positiva. En este sentido, la Terapia Ocupacional puede aportar estrategias educativas, de promoción de la salud y de empoderamiento que faciliten una transición ocupacional saludable, contemplando tanto los cambios físicos como los emocionales y sociales (Cuadrado Estébanez, 2023).

Es necesario seguir investigando en este campo, ya que existe escasa evidencia específica de intervenciones de Terapia Ocupacional en maternidad, a pesar de su potencial para mejorar el bienestar, garantizar la participación ocupacional y favorecer experiencias de crianza significativas.

#### ***VII. Maternar en situación de discapacidad***

Otra línea de investigación necesaria es la maternidad en mujeres con discapacidad, un área donde aún persisten estigmas sociales y barreras estructurales que limitan la participación en ocupaciones significativas. La literatura evidencia que estas mujeres suelen enfrentar estigma, falta de apoyo social y vulnerabilidad económica, lo que afecta tanto su calidad de vida como el ejercicio de su rol materno. Sin embargo, muchas de ellas reconocen la maternidad como una experiencia positiva que transforma su identidad y amplía su proyecto vital (Cuadrado Estébanez, 2023).

La Terapia Ocupacional, por su abordaje integral, aparece como disciplina clave para favorecer la inclusión de las madres en este contexto. El terapeuta ocupacional puede colaborar en la preparación para el parto, el asesoramiento en el puerperio, la adaptación de entornos y rutinas, así como en la promoción de redes de apoyo. Asimismo, puede diseñar intervenciones individualizadas para potenciar la autonomía, prevenir el aislamiento y sostener la participación en ocupaciones significativas, incluyendo el ejercicio de la maternidad.

El desarrollo de investigaciones en esta línea permitiría generar políticas y programas inclusivos, así como visibilizar las estrategias y adaptaciones más efectivas para promover la equidad y el bienestar ocupacional de las mujeres que maternan en situación de discapacidad.

### ***VIII. Incorporación del método etnográfico***

Finalmente, se propone como línea de investigación prioritaria la incorporación del método etnográfico al estudio de la maternidad. Este enfoque permite comprender los fenómenos desde las propias subjetividades de las personas que maternan, considerando tanto sus trayectorias singulares como los marcos culturales y sociales en los que están inmersas.

Debido a la complejidad que implica el fenómeno de la maternidad, cuyas características van a depender tanto de las particularidades personales de cada persona como del contexto macroestructural en el que se lleve a cabo, donde factores culturales, sociales, políticos, económicos e históricos van a ser fundamentales, resulta pertinente comprender dicho fenómeno desde una TO híbrida, lo que va a permitir un posterior abordaje situado y conforme a las necesidades de cada maternidad. La Terapia Ocupacional híbrida implica una amalgama entre los postulados propios de la Terapia Ocupacional y los aportes de la Antropología social, los cuales van a permitir ampliar o incorporar el Lente Etnográfico como superador de la mirada clínica según Lawlor (2003). Se trata de un proceso de reconfiguración de la mirada, que comienza a captar un mundo nuevo y diferente en el inicio de su investigación/intervención. Es por esto que la Antropología Social ofrece las herramientas teóricas y metodológicas necesarias para enfrentarse a la comprensión de los problemas sociales complejos y a la vez proporciona los insumos para concebir dispositivos de intervención (Gil, 2022).

### **Cierre y reflexiones finales**

Las líneas de investigación propuestas no solo buscan señalar vacíos en la producción académica, sino también abrir caminos hacia prácticas transformadoras. La maternidad, entendida como una transición ocupacional compleja, requiere ser acompañada desde miradas sensibles, interdisciplinarias y situadas. Desde la Terapia Ocupacional, este desafío implica reconocer la riqueza de las experiencias maternas, así como las barreras estructurales que aún persisten.

En este sentido, más allá de la necesaria generación de conocimiento, resulta indispensable recuperar la dimensión humana de la maternidad, reconocerla como una ocupación esencial para el sostenimiento de la vida y situarla en el centro de las discusiones sociales, políticas y sanitarias.

### **Reflexiones finales**

La maternidad es una experiencia compleja, profunda y transformadora, que impacta de manera sustancial en la vida de quienes asumen el rol materno. Esta vivencia se encuentra profundamente atravesada por condiciones socioculturales, políticas, económicas e históricas que moldean y condicionan el modo en que se materna. En el contexto actual, regido por lógicas capitalistas y patriarcales, se ha instalado una suerte de amnesia colectiva respecto de la importancia vital de vivir en comunidad, olvidando que el compartir con otros puede potenciar y sostener el ejercicio de la maternidad.

La invisibilización del cuidado como una ocupación significativa y productiva que aporta al sostén de la vida y del entramado social, ha ubicado históricamente a quienes maternan en una posición de desventaja respecto de quienes participan de los espacios de productividad reconocida y remunerada. Esta desigual distribución del reconocimiento social y económico refuerza jerarquías de género que perpetúan la desigualdad y la sobrecarga. Campana (2023) toma la definición de cuidado de Fisher y Tronto (1990) para definirlo como “una actividad específica que incluye todo lo que hacemos para mantener, continuar y reparar nuestro mundo, de manera que podamos vivir en él tan bien como sea posible. Ese mundo incluye nuestros cuerpos, nuestro ser y nuestro ambiente, todo lo que buscamos para entretejer una compleja red del sostenimiento de la vida”. (p.33-34)

Si la función materna es reconocida como esencial para el desarrollo de las infancias y las comunidades, resulta urgente preguntarnos: **¿por qué, entonces, la sociedad no se ocupa de cuidar a quienes maternan?** Si las personas que ejercen tareas de cuidado contaran con redes de apoyo comunitarias y profesionales sólidas, podrían construir herramientas que les permitan alcanzar un equilibrio ocupacional, promoviendo así su bienestar integral.

En este escenario, la Terapia Ocupacional se presenta como una profesión comprometida con la vida cotidiana, con una mirada integral, humana y situada. Tiene el potencial de acompañar los procesos de maternidad desde una intervención sensible a las trayectorias singulares, pero también desde el ejercicio activo de producción de conocimiento que incida en las políticas públicas de cuidado y en la construcción de una conciencia social más justa.

No debemos olvidar que los seres humanos que hoy están siendo criados y cuidados, son quienes sostendrán y cuidarán el mundo mañana. Quizás debamos preguntarnos, entonces, no solo qué



sociedades deseamos construir, sino qué tipo de humanidad queremos ser. La maternidad no es únicamente una experiencia personal, sino una vivencia social profunda que concierne a todas y todos.

Como futura terapeuta ocupacional, anhelo que nuestra disciplina pueda habitar cada rincón de la sociedad, promoviendo vínculos más empáticos, entornos más equitativos y comunidades más humanas.

## Referencias

- American Occupational Therapy Association. (2020). *Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional: Dominio y proceso* (4.ª ed.).
- Campana, M. (2023). La organización comunitaria de los cuidados: Aportes de nuestras disciplinas y experiencias populares en los barrios. En A. Muñoz, Y. Cobos, L. T. Azcue & L. Patiño Aráoz (Comps.), *Escuela de feminismos populares* (3.ª ed., pp. 33–34). Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Ciapponi, A. (2021). La declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para reportar revisiones sistemáticas. *Evidencia - actualización en la práctica ambulatoria*, 24(3), e002139. <https://doi.org/10.51987/evidencia.v24i4.6960>
- Cuadrado Estébanez, L. M. (2023). La maternidad en mujeres con discapacidad: Una visión desde Terapia Ocupacional [Trabajo de fin de grado, Facultad Padre Ossó, Universidad de Oviedo]. <http://hdl.handle.net/10651/63245>
- Dirección de Economía, Igualdad y Género. (2020, 5 de noviembre). Los cuidados: Un sector económico estratégico. Oportunidades para la Argentina pospandemia. Ministerio de Economía de la Nación. <https://www.argentina.gob.ar/noticias/la-direccion-de-economia-igualdad-y-genero-presento-el-informe-los-cuidados-un-sector>
- Galdames Fuentes, A. I., & Pavez Pavez, S. S. (2019). Percepción de mujeres estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, Viña del Mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo [Tesis de pregrado, Universidad Andrés Bello].
- Gil, G. J. (2022). Introducción: La antropología y la formación de profesionales híbridos en el campo de la salud. En F. Valverde & G. J. Gil (Comps.), *Terapia Ocupacional & Antropología* (1.ª ed.). Juliana Burgos Editora.
- Gómez Lillo, S. (2021). Equilibrio y organización de la rutina diaria. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 22(2), 169–176. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2006.111>
- Gutman, L. (2014). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Editorial Planeta.

- Imbacuan Cuaran, I. Y. (2022). Equilibrio ocupacional entre el rol laboral y familiar de las madres cabeza de familia [Trabajo de fin de grado, Universidad de Pamplona]. [http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/5681/1/Imbacuan\\_2021\\_TG.pdf](http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/5681/1/Imbacuan_2021_TG.pdf)
- Kielhofner, G. (2004). *Modelo de ocupación humana: Teoría y aplicación*. Médica Panamericana.
- Lawlor M. C. (2003). Gazing anew: the shift from a clinical gaze to an ethnographic lens. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, 57(1), 29–39. <https://doi.org/10.5014/ajot.57.1.29>
- Llumiquinga Viracocha, C. (2022). *Terapia ocupacional en el abordaje de madres primerizas con expresión de desapego hacia el recién nacido*. Universidad Central del Ecuador.
- Meline-Quiñones, V., Rodríguez-Garrido, P., & Zango-Martin, I. (2020). Lactancia materna exclusiva y participación en la vida diaria: Una perspectiva ocupacional de la maternidad. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28, 86–110. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1871>
- Molina, P. M., Rodríguez-Garrido, P., & Pino-Morán, J. A. (2021). Perspectivas feministas sobre las (in)justicias ocupacionales de la maternidad adolescente. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 29, e2869. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO2169>
- Oiberman, A. (2005). *Historia de las madres en Occidente: Repensar la maternidad*. Universidad de Palermo. Facultad de Ciencias Sociales. *Psicodebate*, 115–130. <https://doi.org/10.18682/pd.v5i0.456>
- Oxford Centre for Evidence-Based Medicine. (2011). *Levels of evidence*. University of Oxford. <http://www.cebm.net>
- Palomar Varea, C. (2005). Maternidad: Historia y cultura. *La ventana. Revista de Estudios de Género*, 22, 35–67.
- Quintas Balado, Y. (2023). Estudio mixto acerca de la participación y el equilibrio ocupacional en padres y madres de niños y niñas con parálisis cerebral: Proyecto de investigación [Trabajo de fin de grado, Universidad de Coruña]. <http://hdl.handle.net/2183/33447>
- Sánchez Martín, A., López Roig, S., & Peral Gómez, P. (2017). Concepto de equilibrio ocupacional en estudiantes de 1º grado de Terapia Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández. *Revista TOG (A Coruña)*, 14(26), 427–435. <https://www.revistatog.com/num26/pdfs/original9.pdf>

Vara Juliano, C. M. (2022). Propuesta de intervención desde terapia ocupacional en neonatología: Contribuyendo a la construcción del vínculo [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/117862>

Willard, K., & Spackman, C. (2011). El Modelo de la Ocupación Humana. G. Kielhofner, K. Forsyth, J. M. Kramer, J. Melton, & E. Dobson (Eds.), *Terapia ocupacional* (11.ª ed., pp. 446–461). Médica Panamericana.

## Lista de verificación de PRISMA 2020

Sección y tópico	Ítem #	Ítem de la lista de verificación	Lugar de reporte del ítem (pág.)
<b>TÍTULO</b>			
Título	1	Identifique el reporte como una revisión sistemática.	
<b>RESUMEN</b>			
Resumen	2	Consulte la lista de verificación de PRISMA 2020 para resúmenes.	
<b>INTRODUCCIÓN</b>			
Fundamento	3	Describa el fundamento de la revisión en el contexto del conocimiento existente.	
Objetivos	4	Proporcione una declaración explícita de los objetivos o preguntas que aborda la revisión.	
<b>MÉTODOS</b>			
Criterio de elegibilidad	5	Especifique los criterios de inclusión y exclusión para la revisión y cómo se agruparon los estudios para la síntesis.	
Fuentes de información	6	Especifique todas las bases de datos, registros, sitios web, organizaciones, listas de referencias y otras fuentes buscadas o consultadas para identificar los estudios. Especifique la fecha de la última búsqueda o consulta de cada fuente.	
Estrategia de búsqueda	7	Presente las estrategias de búsqueda completas para todas las bases de datos, registros y sitios web, incluidos los filtros y límites utilizados.	
Proceso de selección	8	Especifique los métodos utilizados para decidir si un estudio cumplió con los criterios de inclusión de la revisión, incluyendo el número de revisores que examinaron cada registro y reporte recuperado, si trabajaron de forma independiente y, si corresponde, detalles de las herramientas de automatización utilizadas en el proceso.	
Proceso de recolección de datos	9	Especifique los métodos utilizados para recolectar los datos de los reportes, incluyendo cuántos revisores recolectaron los datos de cada reporte, si trabajaron independientemente, cualquier proceso utilizado para obtener o confirmar los datos de los investigadores de los estudios y, si corresponde, detalles de las herramientas de automatización utilizadas en el proceso.	
Ítems de datos	10a	Enumere y defina todos los resultados para los que se buscaron datos. Especifique si todos los resultados eran compatibles con cada dominio de resultados en donde se buscó cada estudio (p. ej. para todas las medidas, puntos temporales, análisis) y, en caso contrario, los métodos utilizados para decidir qué resultados recopila.	
	10b	Enumere y defina todas las demás variables para las que se buscaron datos (p. ej. características de los participantes y de la intervención, fuentes de financiación). Describa cualquier suposición hecha sobre cualquier información faltante o poco clara.	
Evaluación del riesgo de sesgo de los estudios	11	Especifique los métodos utilizados para evaluar el riesgo de sesgo en los estudios incluidos, incluyendo los detalles de las herramientas utilizadas, cuántos revisores evaluaron cada estudio, si trabajaron de forma independiente y, si corresponde, los detalles de las herramientas de automatización utilizadas en el proceso.	
Medidas de efecto	12	Especifique para cada resultado la/s medida/s de efecto utilizadas en la síntesis o presentación de los resultados (p. ej. razón de riesgo, diferencia de medias).	
Métodos de síntesis	13a	Describa los procesos utilizados para decidir qué estudios eran elegibles para cada síntesis (p. ej. tabulando de las características de la intervención del estudio y comparación con los grupos planeados para cada síntesis [ítem # 5]).	
	13b	Describa los métodos necesarios para preparar los datos para su presentación o síntesis, como el manejo de estadísticas sumarias faltantes o conversiones de datos.	
	13c	Describa cualquier método utilizado para tabular o mostrar visualmente los resultados de estudios individuales y de la síntesis.	
	13d	Describa cualquier método utilizado para sintetizar los resultados y proporcione una justificación para las opciones. Si se realizó un meta-análisis, describa el/los modelo/s, el/los método/s para identificar la presencia y el grado de heterogeneidad estadística, y los paquetes de software utilizados.	
	13e	Describa cualquier método utilizado para explorar las posibles causas de heterogeneidad entre los resultados del estudio (p. ej. análisis de subgrupos, metarregresión).	
	13f	Describa cualquier análisis de sensibilidad realizado para evaluar la robustez de los resultados sintetizados.	
Evaluación del sesgo de reporte	14	Describa cualquier método utilizado para evaluar el riesgo de sesgo debido a resultados faltantes en una síntesis (que surgen de sesgos de reporte).	

Evaluación de certeza	15	Describa cualquier método utilizado para evaluar la certeza (o confianza) en el conjunto de pruebas de un resultado.	
<b>RESULTADOS</b>			

Selección de estudios	16a	Describa los resultados del proceso de búsqueda y selección, desde el número de registros identificados en la búsqueda hasta el número de estudios incluidos en la revisión, idealmente utilizando un diagrama de flujo.	
	16b	Cite estudios que parecen cumplir con los criterios de inclusión, pero que fueron excluidos, y explique por qué fueron excluidos.	
Características del estudio	17	Cite cada estudio incluido y presente sus características.	
Riesgo de sesgo en los estudios	18	Presente las evaluaciones del riesgo de sesgo para cada estudio incluido.	
Resultados de los estudios individuales	19	Para todos los desenlaces, presente, para cada estudio: (a) estadísticas resumidas para cada grupo (cuando corresponda) y (b) una estimación del efecto y su precisión (p. ej. intervalo de confianza/credibilidad), idealmente utilizando tablas o gráficos estructurados.	
Resultados de la síntesis	20a	Para cada síntesis, resume brevemente las características y el riesgo de sesgo entre los estudios contribuyentes de la síntesis.	
	20b	Presente los resultados de todas las síntesis estadísticas realizadas. Si se realizó un meta-análisis, presente para cada uno la estimación de resumen y su precisión (p. ej. intervalo de confianza/credibilidad) y medidas de heterogeneidad estadística. Si compara grupos, describa la dirección del efecto.	
	20c	Presente los resultados de todas las investigaciones de las posibles causas de heterogeneidad entre los resultados de los estudios.	
	20d	Presente los resultados de todos los análisis de sensibilidad realizados para evaluar la robustez de los resultados sintetizados.	
Sesgos de reporte	21	Presente las evaluaciones del riesgo de sesgo debido a resultados faltantes (que surgen de sesgos de reporte) para cada síntesis evaluada.	
Certeza de la evidencia	22	Presente las evaluaciones de certeza (o confianza) en el cuerpo de evidencia para cada desenlace evaluado.	
<b>DISCUSIÓN</b>			
Discusión	23a	Proporcione una interpretación general de los resultados en el contexto de otra evidencia.	
	23b	Discuta las limitaciones de la evidencia incluida en la revisión.	
	23c	Analice las limitaciones de los procesos de revisión utilizados.	
	23d	Discuta las implicancias de los resultados para la práctica, políticas e investigaciones futuras.	
<b>OTRA INFORMACIÓN</b>			
Registro y protocolo	24a	Proporcione información del registro de la revisión, incluyendo el nombre del registro y el número de registro, o indique que la revisión no se registró.	
	24b	Indique dónde se puede acceder al protocolo de revisión o indique que no se preparó un protocolo.	
	24c	Describa y explique cualquier enmienda a la información proporcionada en el registro o en el protocolo.	
Apoyo	25	Describa las fuentes de apoyo financiero o no financiero para la revisión y el papel de los financiadores o patrocinadores en la revisión.	
Conflicto de intereses	26	Declare cualquier conflicto de interés de los revisores.	
Disponibilidad de datos, códigos analíticos y otros materiales	27	Informe cuáles de los siguientes materiales están disponibles públicamente y dónde encontrarlos: modelos de formularios de recolección de datos, datos extraídos de los estudios incluidos, datos utilizados para todos los análisis, códigos analíticos y cualquier otro material utilizado en la revisión.	

De: Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ 2021;372:n71. DOI: [10.1136/bmj.n71](https://doi.org/10.1136/bmj.n71) Más información en [www.prisma-statement.org](http://www.prisma-statement.org)

**Tabla 4****Nivel de evidencia y grado de recomendación de los estudios incluidos**

Título del artículo	Autores, año	Diseño del estudio	Nivel de Evidencia (Oxford 2011)	Grado de Recomendación
Perspectivas feministas sobre (in)justicias ocupacionales de maternidades adolescentes	Molina, Rodríguez-Garrido y Pino-Morán (2020)	Cualitativo	Nivel 4	C
Lactancia materna exclusiva y participación en la vida diaria: una perspectiva ocupacional de la maternidad	Meline-Quiñones, Rodríguez-Garrido y Zango-Martin (2020)	Cualitativo	Nivel 4	C
Estudio mixto acerca de la participación y el equilibrio ocupacional en padres y madres de niños y niñas con parálisis cerebral: proyecto de investigación	Balado-Quintas (2023)	Trabajo de fin de grado, estudio mixto	Nivel 3	B
Percepción de mujeres estudiantes de la facultad de	Galdames Fuentes y Pavez Pavez (2019)	Tesis de pregrado, estudio cualitativo	Nivel 4	C

Ciencias de la Rehabilitación de la universidad Andrés Bello, Viña del Mar, en el área ocupacional de descanso y sueño desempeñando su rol de madre en los primeros doce meses de vida de su hijo				
La maternidad en mujeres con discapacidad: una visión desde Terapia Ocupacional	Cuadrado Estébanez (2023)	Trabajo de fin de grado, revisión sistemática	Nivel 2	B
Propuesta de intervención desde terapia ocupacional en neonatología: Contribuyendo a la construcción del vínculo	Vara Juliano (2022)	Trabajo de fin de grado, propuesta de intervención, estudio cuantitativo	Nivel 3	B
Equilibrio ocupacional entre el rol laboral y familiar de las madres cabeza de familia.	Imbacuan Cuaran (2022)	Trabajo de fin de grado, cuantitativo, exploratorio	Nivel 3	B



**Nota.** La clasificación de los niveles de evidencia y grados de recomendación se realizó según el Oxford Centre for Evidence-Based Medicine (2011).

- **Nivel 1:** Revisiones sistemáticas y ensayos clínicos aleatorizados.
- **Nivel 2:** Estudios de cohorte.
- **Nivel 3:** Estudios de casos y controles.
- **Nivel 4:** Estudios descriptivos, observacionales o cualitativos.
- **Nivel 5:** Opinión de expertos, artículos teóricos o revisiones narrativas.

**Grados de recomendación:**

- **A:** Basado en evidencia de nivel 1.
- **B:** Basado en evidencia de nivel 2–3.
- **C:** Basado en evidencia de nivel 4.
- **D:** Basado en evidencia de nivel 5.