



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL BALANCE VIDA-TRABAJO DE LAS MUJERES

Dra. Heira Georgina Valdez Bocanegra, Pedro José Murrieta Ramírez y Diana Karelly García Muñoz.

Antecedentes

En la antigüedad, el rol de la mujer se centraba principalmente en el trabajo doméstico y la crianza de los hijos. No fue hasta el siglo XVIII, en la revolución industrial, cuando las mujeres empezaron a tener participación en la vida laboral. Sin embargo, en tiempos modernos, esto ha generado una doble carga de trabajo para las mujeres (Fernández, 2020).

Objetivo

Analizar los factores que influyen en el equilibrio entre la vida personal y laboral, con el fin de identificar estrategias que mejoren la calidad de vida y el bienestar de las mujeres trabajadoras.

Resultados

Tan (2023)	El estudio de este autor se enfoca específicamente en las mujeres casadas y analiza los efectos del teletrabajo en su satisfacción vital.
Khan (2023)	Las mujeres deben desempeñar simultáneamente un doble papel en la construcción de una carrera profesional y de una familia feliz.
Anastasopoulou (2023)	Este autor afirma que en la sociedad actual se sigue esperando que las mujeres sean las principales responsables de las tareas familiares «tradicionales».
Lakshmi y Oinam (2021)	El empoderamiento de las mujeres es fundamental para el desarrollo sostenible.



Método

Para esta investigación, se aplicó una metodología documental, enfocada en la compilación de artículos digitales con el propósito de analizar las posturas de diversos autores en el contexto del balance vida-trabajo de las mujeres.

Conclusión

En la actualidad, las mujeres continúan enfrentando una doble carga entre el ámbito laboral y familiar, lo que repercute en su bienestar y calidad de vida. Por esta razón, es relevante diseñar estrategias que promuevan un balance efectivo entre la vida personal y profesional, así como fomentar el empoderamiento femenino como base para el desarrollo sostenible.

Referencias

- Anastasopoulou, A. (25 de agosto de 2023). Recovery for Resilience: The Mediating Role of Work-Life Balance on the Quality of Life of Women Employees. Obtenido de sustainability: <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/17/12877>
- Fernández, A. (14 de julio de 2020). Mujeres en el mundo laboral. Obtenido de LA VANGUARDIA: <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20180129/44376132844/mujeres-mundo-laboral.html>
- Khan, (2023). Impact of Work-Life Balance on Working Women in the Banking Sector. Obtenido de administrative sciences: <https://www.mdpi.com/2076-3387/13/1/7>.
- Raj Lakshmi, R. K. R., & Oinam, E. (2021). Impact of yoga on the work-life balance of working women during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 785009. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785009>
- Tan, J. (28 de junio de 2023). The Impact of Teleworking on Women's Work-Life Balance and Life Satisfaction: a Longitudinal Study from Singapore. Obtenido de SPRINGER NATURE link: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-024-10340-x>

