

**MADRES SOLAS Y CONCILIACIÓN: APOYOS PERCIBIDOS EN LA  
MONOMARENTALIDAD COMO PROYECTO DE VIDA**

*Single mothers and work-life balance: perceived support in single motherhood as a life project*

**Estefanía Gómez Muñoz**

[egomm@unileon.es](mailto:egomm@unileon.es)

Universidad de León – España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5740-6317>

**Luis Mena Martínez**

[mena@usal.es](mailto:mena@usal.es)

Universidad de Salamanca - España

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2388-6782>

*Recibido: 13-03-2025*

*Aceptado: 23-05-2025*

## **Resumen**

El presente estudio analiza la experiencia de la maternidad en solitario por elección en mujeres de clase media, explorando sus trayectorias, redes de apoyo y estrategias de conciliación. La investigación parte de los cambios demográficos y socioculturales que han diversificado los modelos familiares, destacando la monomarentalidad como una opción creciente. Metodológicamente, se realizó un estudio cualitativo basado en entrevistas semiestructuradas a tres mujeres, permitiendo reconstruir sus experiencias. Los resultados evidencian que, si bien estas madres experimentan empoderamiento y autonomía, enfrentan desafíos emocionales, laborales y económicos, compensados por redes de apoyo informales y estrategias de conciliación flexibles. Se concluye que es necesaria una mayor protección institucional para facilitar la conciliación y reducir la carga que enfrentan estas mujeres en su vida cotidiana.

**Palabras clave:** monomarentalidad, apoyo social, conciliación, solidaridad intergeneracional, cuidados.

## **Abstract**

This study examines the experience of single motherhood by choice among middle-class women, exploring their life trajectories, support networks, and strategies for balancing work and family life. The research is grounded in demographic and sociocultural changes that have diversified family models, highlighting single motherhood as an increasingly common choice. Methodologically, a qualitative study was conducted using semi-structured interviews with three women, enabling the reconstruction of their experiences. The findings reveal that although these mothers experience empowerment and autonomy, they also face emotional, occupational, and economic challenges, which are mitigated by informal support networks and flexible reconciliation strategies. The study concludes that greater institutional protection is needed to facilitate work-life balance and reduce the daily burdens these women face.

**Keywords:** single parenthood, social support, work-life balance, intergenerational solidarity, care work.

## 1. Introducción

A lo largo del siglo XX, la institución familiar ha experimentado transformaciones profundas, reflejo de los cambios demográficos, socioeconómicos y culturales que han redefinido las formas de convivencia. La realidad familiar actual difiere significativamente de la de hace unas décadas debido a varios factores: el descenso de la nupcialidad, el aumento de la cohabitación, la disminución de la natalidad, el incremento de las tasas de separación y divorcio, el aumento de la esperanza de vida y la postergación tanto del matrimonio como de la maternidad (Pascual Lavilla, 2022). A estos cambios demográficos se suman otros de índole socioeconómica, como la incorporación de la mujer al mercado laboral y el aumento del nivel educativo y formativo. En el plano cultural, se ha producido una revalorización de la autonomía individual, la autorrealización y la libertad de decisión, que han desafiado los valores tradicionales asociados al deber, el orden y la autoridad masculina (Beck y Beck-Gernsheim, 2001).

Estos cambios han tenido un impacto directo en la estructura y el tamaño de los hogares, cuyo promedio se sitúa en 2,5 personas (INE, 2024), reflejando una creciente diversidad de modelos familiares más allá de la familia nuclear biparental, tradicionalmente considerada la norma. Entre estas nuevas configuraciones destacan las familias monoparentales, que son aquellas en las que un único progenitor asume la responsabilidad del cuidado y bienestar de los hijos e hijas (Federación de Asociaciones de Madres Solteras, 2021).

Hasta finales de los años 60, el término “madre soltera” se usaba para referirse a mujeres que, fuera del matrimonio y a menudo de forma inesperada y no deseada, se encontraban embarazadas y asumían solas la crianza de sus hijos. Este tipo de familia era minoritario y generaba gran alarma social, siendo vinculado en ocasiones con comportamientos inmorales, como el libertinaje o la prostitución, debido a las connotaciones morales de la maternidad fuera del matrimonio (Cordón y Soler, 1998). Sin embargo, el cambio cultural que comenzó a finales de los años 60 en los países occidentales transformó drásticamente esta realidad. Según William Goode (1980), los valores, las normas sociales y las alternativas de vida tanto para hombres como para mujeres cambiaron profundamente, alterando el sistema familiar y las conductas demográficas asociadas.

El sexo dejó de considerarse una actividad exclusiva del matrimonio, y este cambio sociocultural fue impulsado por la aparición de la píldora anticonceptiva y otros métodos de control de la natalidad en los años 70. Este cambio de valores y la mayor permisividad sexual contribuyeron al aumento de los nacimientos extramatrimoniales en todas las clases sociales, así como al crecimiento del número de madres solteras (Castro, 2007; Lewis y Kiernan, 1996). Al mismo tiempo, el estigma social vinculado a la maternidad fuera del matrimonio comenzó a disminuir, lo que permitió que emergieran nuevas formas de maternidad en solitario (Avilés Hernández y Sánchez Manzanares, 2015).

En España, los hogares monoparentales representan el 10,4% del total, de los cuales el 81,4% están encabezados por mujeres (INE, 2024). Esta predominancia femenina hace necesario abordar este fenómeno desde una perspectiva de género, razón por la cual se emplea el término monomarentalidad, que no solo enfatiza el protagonismo de las mujeres en esta forma de familia, sino que también permite visibilizar las desigualdades estructurales en la distribución de los cuidados y la falta de políticas públicas adecuadas para su protección.

El concepto familias monoparentales tiene su origen en el término anglosajón *one-parent families*, acuñado en los años sesenta por sociólogas y politólogas feministas con el objetivo de sustituir denominaciones estigmatizantes como familias rotas o familias incompletas (Avilés Hernández, 2013). Sin embargo, a pesar del avance en la terminología, la conceptualización de estas familias sigue siendo objeto de debate, ya que las situaciones familiares son diversas y dependen del criterio utilizado para su clasificación. De acuerdo con diferentes definiciones (FAMS, 2021; Jociles *et al.*, 2008), hay tres elementos comunes a todos los grupos monomarentales: la presencia de un único adulto con responsabilidad legal sobre menores, la existencia de uno o más hijos/as, y la configuración de un vínculo social, político, económico y legal dentro de una dinámica familiar, sin que esto implique necesariamente la ausencia de otras personas en el hogar.

Históricamente, la monomarentalidad se ha asociado a situaciones de precariedad económica, debido a su vinculación con la maternidad en solitario o la viudedad. No obstante, las transformaciones sociales recientes exigen un enfoque más amplio que reconozca la heterogeneidad de estas familias y supere la visión que las asocia automáticamente con la exclusión social. Si bien algunas de estas familias enfrentan dificultades económicas, existen trayectorias diversas dentro de esta categoría, determinadas por factores como el nivel educativo, la inserción laboral o el acceso a redes de apoyo.

En este sentido, la monomarentalidad no puede entenderse exclusivamente a partir del estado civil, ya que las trayectorias que conducen a esta realidad son múltiples. Tradicionalmente, se distinguían tres vías principales: maternidad en solitario, separación o divorcio y viudedad. Sin embargo, esta clasificación resulta insuficiente en el contexto actual, caracterizado por el declive del matrimonio y el auge de la cohabitación. Desde una perspectiva de Jociles *et al.* (2008) diferencian entre la monomarentalidad como un proyecto de vida elegido y aquella que es consecuencia de una circunstancia sobrevenida. Esta distinción resulta clave, ya que cada trayectoria implica un acceso diferente a los recursos y privilegios sociales.

Dentro de la monomarentalidad como decisión personal, se incluyen aquellas mujeres que acceden a la maternidad voluntaria y libremente, sin un proyecto de pareja. Son tres las vías que suelen dar acceso a una maternidad de este tipo: la fecundación sexual planificada, declarada o no, las técnicas de reproducción asistida, y adopción nacional o internacional, o acogimiento. Todas estas mujeres han quedado englobadas bajo la categoría sociológica de “madre soltera por elección” (MSPE). Junto a esta, la expresión “madre sola por elección” ha ganado popularidad, ya que resulta

más adecuada que la anterior. Esto se debe a que el estado civil no define a estas mujeres: aunque muchas de ellas son solteras, también hay quienes enviudan, se separan o se divorcian antes de decidir convertirse en madres en solitario.

En ambos casos, la cuestión de los cuidados ocupa un papel central, ya que estas mujeres asumen en solitario la doble responsabilidad de proporcionar los cuidados y el soporte económico de sus hijos e hijas. Esta carga se enmarca en una dinámica histórica de división sexual del trabajo, donde tradicionalmente la familia combinaba funciones productivas y reproductivas (Macionis y Plummer, 2012). Con la modernización económica, se consolidó una separación entre el ámbito público y productivo, reservado a los varones en su rol de proveedores, y el ámbito privado, centrado en los cuidados y adjudicado a las mujeres. La monomarentalidad, en este sentido, visibiliza las tensiones entre la permanencia de este modelo y la necesidad de reorganizar el trabajo y los cuidados en las sociedades contemporáneas.

Sin embargo, estas tensiones no son exclusivas de esta modalidad familiar, sino que forman parte de un modelo estructural más amplio que ha condicionado históricamente la distribución del trabajo y los cuidados. Este modelo, sustentado en el concepto de contrato sexual (Pateman, 1988), consolidó la pareja heterosexual con una distribución asimétrica y complementaria de roles: el hombre como proveedor económico y la mujer como principal responsable de los cuidados. Sin embargo, esta estructura invisibilizó el valor social y económico del trabajo reproductivo o de cuidados, a pesar de ser indispensable para la sostenibilidad del sistema económico (Hernández Moneleón, 2016). A medida que las mujeres han logrado acceder al mercado laboral y conquistar derechos en la esfera pública, han enfrentado el dilema que ya vislumbraba Wollstonecraft en el siglo XVIII: la dificultad de conciliar la independencia económica con la vida familiar, sin que esto implique una sobrecarga desproporcionada (Taylor, 2004). Como señala Postigo Asenjo (2023), esta paradoja se traduce en un sistema que exige a las mujeres adaptarse a un modelo de ciudadanía diseñado desde una perspectiva masculina, lo que las obliga a elegir entre avanzar en su carrera profesional o asumir una doble responsabilidad en el ámbito doméstico y laboral.

La persistencia de estas desigualdades ha desembocado en la denominada crisis de cuidados, un problema estructural que expone la contradicción entre el ideal de igualdad de oportunidades y las limitaciones materiales para alcanzarlo. Las familias monomarentales representan uno de los casos más paradigmáticos de esta crisis, al asumir en solitario la conciliación entre empleo y crianza. La sobrecarga que esto supone afecta a su estabilidad económica, así como a su bienestar físico y emocional, debido a la falta de apoyo y a la exigencia de cumplir simultáneamente con responsabilidades productivas y reproductivas (Carrasco, 2006).

En este contexto, el apoyo social constituye un recurso esencial para estas madres, ya que contribuye a mitigar la carga derivada de la crianza en solitario y a mejorar su bienestar psicológico. El apoyo social es un fenómeno multidimensional que abarca tanto la cantidad y calidad de la red social disponible como la percepción subjetiva sobre la ayuda recibida, ya sea en términos

emocionales o materiales. Contar con personas de confianza con quienes compartir emociones, problemas o dificultades, así como sentirse escuchadas y aceptadas, impacta de manera significativa en la autoestima y en la capacidad de afrontar situaciones estresantes (Landeró Hernández y González Ramírez, 2006).

Diversos estudios han confirmado la importancia del apoyo social en el bienestar psicológico de las madres monomarentales por elección, evidenciando su papel protector frente a la sobrecarga emocional y los efectos del conflicto entre las esferas productiva y reproductiva. Shamir Balderman y Shamir (2024) encontraron que niveles elevados de apoyo social se asociaban significativamente con una menor ansiedad en madres solteras por elección, además de señalar que la felicidad y el conflicto trabajo-familia también influían en su salud mental. Del mismo modo, González-Núñez y Gutiérrez-Rodríguez (2025), en observaron que la percepción de contar con redes afectivas cercanas, tales como familiares, amistades o vecinas, constituía un recurso fundamental para afrontar la crianza en solitario.

Es importante diferenciar entre la existencia de una red social y la función efectiva que cumple. Una red amplia no garantiza necesariamente el acceso a un apoyo significativo o funcional. Cobb (1976) conceptualiza el apoyo social en términos cognitivos, priorizando la dimensión subjetiva, es decir, la percepción de apoyo. Esta distinción es fundamental, ya que algunas personas pueden recibir apoyo sin percibirlo como tal, lo que reduce su efecto positivo en el bienestar (Fernández Peña, 2005). En consecuencia, la efectividad del apoyo social depende tanto del momento en que se ofrece como de la valoración que hace la persona que lo recibe.

Desde una perspectiva funcional, el apoyo social puede clasificarse en tres dimensiones principales: emocional, instrumental e informativo (Barrón, 1996). El apoyo emocional, basado en el cuidado, el afecto y la empatía, contribuye a generar bienestar y seguridad. Este tipo de apoyo está estrechamente vinculado al apoyo informativo, que se refiere a la provisión de consejos, orientación o recursos valiosos para la toma de decisiones. Por otro lado, el apoyo instrumental o material es relevante en la resolución de problemas prácticos y en la ejecución de tareas cotidianas, como el cuidado infantil o la gestión económica del hogar.

Las redes de apoyo pueden analizarse en términos de cantidad (número de personas que la conforman), densidad (grado de interconexión entre los miembros) y dispersión geográfica (proximidad o lejanía de los apoyos) (Hombrados Mendieta y Olmos Ruiz, 2016).

En este estudio, se ha considerado el apoyo social desde la perspectiva de la ayuda percibida, destacando que, para que el bienestar de las madres solas se vea mejorado, es fundamental que estas sientan que cuentan con una red de apoyo disponible. Esta percepción contribuye a reducir el impacto de eventos estresantes y a reforzar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento.

## 2. Objetivos y metodología

El objetivo general de este estudio es conocer las experiencias de mujeres de clase media que han optado por ser madres solas por elección, explorando sus percepciones sobre las redes de apoyo disponibles y las estrategias de conciliación que emplean para equilibrar su vida familiar, laboral y personal. Para ello, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- OE1: Conocer las experiencias de las mujeres en su proceso de maternidad en solitario por elección, enfocándose en las dinámicas personales, laborales y familiares que enfrentan y cómo estas influyen en su vivencia de la maternidad.
- OE2: Explorar las percepciones de las madres solas por elección sobre las redes de apoyo disponibles, identificando los apoyos formales e informales que reciben y evaluando su impacto en su bienestar emocional y en el proceso de crianza.
- OE3: Analizar las estrategias de conciliación que emplean las madres solas por elección para equilibrar las demandas laborales, familiares y personales, destacando las dificultades que enfrentan y las soluciones que desarrollan para gestionar la maternidad en solitario en una posición socioeconómica media.

Con el fin de alcanzar estos objetivos, se diseñó un estudio de caso exploratorio y sincrónico con un enfoque cualitativo, utilizando como técnica de recogida de información la entrevista, en forma reconstrucción biográfica, o historia de vida. Esta técnica permite explorar en profundidad las trayectorias de vida de las participantes, centrándose en su acceso a la maternidad y en las dimensiones económicas, laborales y de salud asociadas a esta experiencia. Las entrevistas, de carácter semiestructurado, proporcionaron la flexibilidad necesaria para que las participantes compartieran sus vivencias de manera detallada, al mismo tiempo que garantizaron la inclusión de los temas clave relacionados con los objetivos de la investigación. Esta metodología permitió abordar de manera abierta la experiencia de la maternidad en solitario, las redes de apoyo y las estrategias de conciliación, asegurando una visión completa y coherente de los aspectos más relevantes para el estudio.

Las entrevistas se llevaron a cabo en un ambiente cómodo y seguro, lo que favoreció la apertura y sinceridad de las participantes. Todas las entrevistas fueron grabadas con el consentimiento explícito de las participantes para su posterior transcripción y análisis. La muestra estuvo compuesta por tres mujeres, madres solas, residentes en la comunidad autónoma de Castilla y León, seleccionadas gracias a la colaboración de la Asociación MONOCYL. Los criterios de inclusión fueron: ser madre en solitario, con una posición socioeconómica media, haber elegido la maternidad como un proyecto de vida en solitario (independientemente de la vía utilizada) y tener al menos un hijo menor de edad, dado que los primeros años de vida requieren una dedicación intensiva y especial en términos de cuidados y crianza.

El análisis de los datos se realizó mediante un enfoque inductivo, lo que permitió que las narrativas de las participantes orientaran la identificación de categorías emergentes y la construcción de relaciones entre los temas abordados. En una primera fase, se llevó a cabo una codificación abierta, mediante la cual se detectaron los conceptos clave presentes en las entrevistas, sin imponer categorías predefinidas. Posteriormente, se aplicó una codificación axial, a través de la cual se establecieron relaciones entre los temas identificados y se generó una estructura analítica que reflejó la complejidad de las experiencias relatadas por las participantes. Este proceso permitió capturar las particularidades de cada caso individual, así como identificar tendencias comunes en la vivencia de la maternidad en solitario, en el contexto de una posición socioeconómica media.

A continuación, se presenta el perfil sociodemográfico de las participantes en este estudio, que fueron seleccionadas según los criterios de inclusión previamente mencionados (ver Tabla 1):

**Tabla 1. Perfil sociodemográfico de las participantes**

Código	Edad	Vía de acceso a la maternidad	Número de hijos	Edad de los hijos	Situación laboral
E1	44	Reproducción asistida	1	16 meses	Asesora en empresa privada
E2	40	Reproducción asistida	1	2 años	Trabajadora asalariada en empresa de alimentación
E3	50	Adopción internacional	2	19 años (biológica), 16 meses (adoptivo)	Empresaria, negocio familiar

*Fuente: Elaboración propia.*

### 3. Resultados

Para dar respuesta al primer objetivo específico (OE1) de esta investigación, cuyo propósito fue conocer las experiencias de mujeres en su proceso de maternidad en solitario por elección, se analizaron las dinámicas personales, familiares y laborales a las que se enfrentan, así como la incidencia de estas dinámicas en su vivencia cotidiana de la maternidad.

La maternidad en solitario por elección representa un proceso complejo, largo y muy meditado para cada una de las entrevistadas que, exige decisiones profundas acerca de aspectos de la vida personal, familiar y profesional. Las participantes de esta investigación expresaron una gran diversidad de perspectivas sobre cómo esta decisión ha transformado sus vidas. La mayoría señaló que iniciar este camino requirió una profunda reflexión sobre su autonomía personal, sobre sus deseos genuinos de ser madres y sobre su capacidad de asumir una maternidad sin pareja. En general, el proceso fue percibido como una experiencia de empoderamiento y crecimiento personal, aunque no exenta de dudas, inseguridades y retos emocionales importantes.

La decisión de convertirse en madres solas fue generalmente tomada con mucha anticipación y estuvo motivada, principalmente, por el deseo de tener hijos en un momento específico de sus vidas,

sin condicionarse a la estabilidad de una relación de pareja. Sin embargo, muchas reconocieron que la experiencia resultó más desafiante de lo esperado inicialmente. Esta dificultad trajo consigo constantes cuestionamientos sobre la idoneidad y consecuencias de su elección, llevándolas a reevaluar profundamente su identidad como mujeres y como madres.

En términos laborales, las condiciones económicas y profesionales resultaron determinantes para tomar esta decisión. La mayoría de las mujeres entrevistadas cuentan con trabajos estables y condiciones laborales favorables, que incluyen la posibilidad de reducción de jornada o excedencias, ventajas generalmente inaccesibles para mujeres en situaciones laborales precarias o temporales. Como señaló una entrevistada:

*“Llevo muchos años trabajando [...] tengo una situación bastante buena, tengo trabajo y casa propia”*  
(Entrevistada 1).

Otra participante complementó:

*“Mi idea era tomarme un primer año de excedencia y poder vivir tranquila ese año [...]. Económicamente debes tener estabilidad, no hace falta ser rica ni nada, pero sí tener cierta seguridad económica”* (Entrevistada 3).

Esta estabilidad laboral y económica, junto con la independencia residencial desde el principio, les ha permitido enfrentar la maternidad con menos preocupaciones en torno al sustento económico y material del hogar, marcando una clara diferencia frente a otras mujeres que dependen de redes familiares más amplias:

*“También me planteaba, si las abuelas, que no o tenían recursos, sacan adelante siete u ocho hijos, yo con uno no iba a poder [...] no iba a poder darle de comer, educarle [...] si ellas han podido, porque yo con uno no puedo [...] Entonces bueno, son preguntas que te vas haciendo, que ahora te lo cuento así porque ya ha pasado, pero sí, la decisión es complicada [...] Principalmente, el miedo, te entra el miedo y el miedo te tira para atrás”* (Entrevistada 2).

Así mismo, la autonomía emergió como un aspecto central en sus testimonios. Varias participantes destacaron que tomar la decisión de manera independiente les brindó una sensación de fortaleza y realización personal, aunque también reconocieron que esta elección implicó sacrificios significativos. En palabras de una entrevistada:

*“Me siento muy orgullosa de mi decisión, pero también soy consciente de lo difícil que es. Tienes que estar en sintonía contigo misma para asumir que vas a ser la única persona que estará ahí en muchos momentos”* (Entrevistada 1).



La carga emocional que implica no tener una pareja con quien compartir responsabilidades fue uno de los principales desafíos señalados. Este factor generó sentimientos frecuentes de soledad, estrés y ansiedad, aunque, paradójicamente, también permitió una liberación frente a las expectativas sociales tradicionales sobre cómo debería configurarse una familia. Otra participante expresó claramente esta idea:

*“Estoy totalmente satisfecha de haber tenido al niño sin pareja; las decisiones son solo mía”*  
(Entrevistada 2).

Sin embargo, aunque decidieron afrontar la maternidad sin pareja, varias entrevistadas reconocieron que el modelo convencional de familia biparental continúa ejerciendo una fuerte influencia sobre sus imaginarios. Algunas participantes señalaron que optaron por la maternidad en solitario al percibir limitadas sus oportunidades para conformar una familia tradicional, lo cual genera a menudo sentimientos encontrados, que van desde la frustración hasta la culpa. Al respecto, dos entrevistadas ilustran claramente estos sentimientos:

*“Siempre quise formar una familia con alguien, pero el tiempo pasaba y no se daba la situación adecuada, así que decidí hacerlo yo sola [...] Cuando eres joven crees que encontrarás pareja y formarás una familia”* (Entrevistada 1).

*“Durante el proceso piensas incluso que es egoísta hacerlo sola, que la niña no tenga figura paterna porque quisiste ser madre sin pareja [...] Pero viendo que no había otra opción, al final decides que sí quieres ser madre, aunque sientas que le privas al niño de una familia tradicional”* (Entrevistada 1).

Pese a estos conflictos internos, también valoran positivamente la maternidad en solitario frente a experiencias negativas previas en pareja. Una entrevistada afirmó:

*“Mi experiencia con el padre de mi primera hija fue tan negativa, que a mí no me asustaba embarcarme en otra maternidad en solitario. Porque yo con el no conté con ningún apoyo en ningún sentido, entonces eso nunca lo eché de menos [...] El hecho de ser familia monoparental es un esfuerzo en todos los sentidos, pero no por estar en pareja te va a resultar más fácil. Todo es el apoyo que tu tengas”*  
(Entrevistada 3).

Esta realidad pone de manifiesto que el bienestar de estas mujeres no depende exclusivamente de la ausencia de una pareja, sino de la solidez de las redes de apoyo con las que cuentan. En este sentido, resulta fundamental profundizar en cómo estas dinámicas de apoyo, tanto formales como informales, influyen en su experiencia de maternidad en solitario por elección.

A partir de ello, y para dar repuesta al objetivo específico 2 (OE2), que se centra en explorar las percepciones de estas mujeres respecto a dichas redes, las entrevistas realizadas ponen de relieve que las redes de apoyo, tanto formales como informales, son elementos fundamentales en la

experiencia de maternidad en solitario. Entre los apoyos informales, el soporte familiar ocupa un lugar predominante, siendo las madres y hermanas quienes con mayor frecuencia asumen roles significativos en las tareas cotidianas y el cuidado de los niños. Como señala una de las informantes:

*“Me apañé al principio porque estaban en horario escolar, porque yo seguí trabajando mañana y tarde, pero tenía unas horitas que me apoyaba mi madre. Se los quedaban, me ayudaban a recogerlos del cole y se los llevaban a su casa hasta que yo salía del trabajo”* (Entrevistada 3).

No obstante, se evidencia una notable complejidad en estas redes familiares de apoyo, ya que muchas de las mujeres recurren a sus madres, quienes a menudo asumen múltiples responsabilidades al cuidar simultáneamente de nietos y esposos mayores, generando una doble carga sobre ellas. Esta sobrecarga refleja desigualdades intergeneracionales en las cadenas de cuidados, como lo expresa una entrevistada:

*“El niño estaba con mi madre, porque yo tenía claro que quería que mis padres lo disfrutaran [...], pero operaron a mi padre y ya mi madre no se podía hacer cargo del niño porque mi padre en aquel momento pegó otro bajón”* (Entrevistada 2).

En cuanto a las amistades, las mujeres entrevistadas señalan que estas cumplen un papel fundamentalmente emocional en el acompañamiento inicial y en la toma de decisiones, más que en el cuidado práctico cotidiano. Una entrevistada manifestó claramente esta distinción:

*“Entonces sí que es verdad que tienes amigas y dices bueno [...] Pero me da pena dejar al niño con amigas cuando mis padres están deseando cuidar de él”* (Entrevistada 2).

Con respecto a las asociaciones y grupos de apoyo formal, aunque menos utilizados en términos prácticos cotidianos, fueron valorados positivamente por su función informativa y de apoyo emocional. Estas organizaciones se perciben como espacios fundamentales para aliviar sentimientos de aislamiento, compartir experiencias y construir redes de apoyo mutuo más fuertes y estables:

*“Estoy en esa asociación desde hace muy poquito tiempo porque quería conocer a personas que estuvieran como yo, en la misma situación. Porque ser mamá tú sola hace que te sientas aislada, sin gente alrededor que comparta tu situación”* (Entrevistada 1).

Adicionalmente, se mencionan explícitamente las plataformas digitales y redes sociales como herramientas valiosas para obtener información y reducir incertidumbres sobre los procesos reproductivos, la adopción y las experiencias personales de otras madres en situaciones similares. Una participante enfatizó la importancia de estas fuentes:

*“Encontré una asociación nacional, y su fundadora hacía videos en YouTube contando lo que había pasado ella, y yo me sentía identificada, porque te muestra una realidad parecida a la tuya”* (Entrevistada 3).

Finalmente, las entrevistadas coinciden en señalar que, aunque la maternidad en solitario conlleva desafíos particulares y significativos, las redes de apoyo, tanto formales como informales, son fundamentales para asegurar el bienestar emocional y facilitar la conciliación laboral y familiar.

Con respecto al tercero de los objetivos específicos (OE3), que fue analizar las estrategias de conciliación para equilibrar las demandas laborales, familiares y personales, esto, constituye un desafío constante para las mujeres en general, y para las madres solas en particular. Además, en el contexto en el que se desarrolla esta investigación, la crisis del COVID-19 supuso una reconfiguración de las rutinas desarrolladas hasta el momento y la implementación de soluciones innovadoras para hacer frente a las dificultades impuestas por la emergencia sanitaria.

El decreto del Estado de Alarma generó una serie de cambios abruptos en la organización diaria de estas mujeres, obligándolas a replantear la conciliación y buscar nuevas estrategias de apoyo. Algunas optaron por trasladarse temporalmente a la vivienda de familiares cercanos, como hermanas, quienes asumieron parte del cuidado mientras ellas trabajaban. Como menciona una de las entrevistadas:

*“Yo me he tenido que venir donde mi hermana y mi cuñado porque con la situación no tenía donde dejar al niño [...] es que no me quedaba otra... esa, o dejaba de trabajar”* (Entrevistada 2).

Otra madre relata una situación similar, recurriendo a su hermano y cuñada para el cuidado de su hija cuando no podía teletrabajar:

*“Se ha estado quedando con mi hermano, porque claro, como la situación estaba como estaba, pues... las veces que me ha tocado ir a trabajar a la oficina, la he dejado con mi hermano y mi cuñada”* (Entrevistada 1).

La necesidad de reorganizar los apoyos familiares se intensificó debido a que los abuelos, quienes tradicionalmente desempeñan un rol fundamental en el cuidado infantil, se convirtieron en una población de riesgo, limitando su participación. Como consecuencia, algunos hombres, como hermanos y cuñados, comenzaron a involucrarse en tareas de cuidado, aunque su participación sigue siendo parcial y focalizada en actividades específicas:

*“Le dejo a mi cuñado contando 'un elefante se balanceaba', a ver si se duerme, y yo me bajo a trabajar”* (Entrevistada 2).

Esta incorporación contrasta con el rol más pasivo que desempeñaban los hombres de generaciones anteriores, como los abuelos.

Si bien estas mujeres encuentran tranquilidad en contar con el apoyo de sus familiares cercanos, también son conscientes del riesgo de sobrecargar a sus cuidadores. En palabras de una de ellas:

*“Con la certeza de que el niño está en perfectas manos, sin tener la preocupación de si lo están cuidando, si le han cambiado el pañal, si le han dado de comer [...] Ya es mucho tiempo con el niño y ellos no pueden hacer su vida tranquila, que tenían. Entonces yo ahora les digo, mira que este sábado me bajo... pues les da un 'chispum'”* (Entrevistada 2).

La crisis del COVID-19 también evidenció la dificultad de compaginar el teletrabajo con la atención a los hijos. Sin embargo, algunas mujeres encontraron ventajas en el hecho de que sus hijos fueran pequeños y no requirieran apoyo escolar:

*“Entre que estoy teletrabajando y que, dada la edad que tiene, no tengo que estar más pendiente de ella que de lo que esté jugando, pues ayuda claro”* (Entrevistada 1).

Esta estrategia, definida como “cuidado pasivo”, permite simultanear el trabajo con la supervisión de los hijos, aunque con menor eficiencia y visibilización de la carga real de cuidado:

*“Ella me permite hacer el horario, intento en vez de a las ocho estar a las siete conectada, por si en algún momento tienes que dedicárselo a ella, cambiarle un pañal, o ponerle la ropa”* (Entrevistada 1).

Por otro lado, aquellas madres que continuaron trabajando de manera presencial experimentaron un mayor nivel de estrés y dificultades en la conciliación. Algunas de ellas tuvieron que recurrir a apoyos menos accesibles geográficamente, lo que redujo el tiempo de interacción con sus hijos:

*“El niño ahora está con mi hermana, que vive en un pueblo, y mi madre, claro, vive al lado mío, se tarda... no llega a cuarto de hora. Entonces yo veía más al niño, podía estar más con él, porque al mediodía venía a comer dos días, y comía con el niño. De esta manera, no me da tiempo a subir a comer. Entonces cuando quiero llegar, hay días que cuando salgo de trabajar y son las siete y media... pues me dan las nueve [...] Entonces, no veo al niño, y eso es lo que peor llevo”* (Entrevistada 2).

Finalmente, algunas de las entrevistadas subrayaron la importancia de contratar apoyo externo ocasional, como servicios de cuidado infantil privados, para cubrir necesidades puntuales, aunque esto implica un coste económico adicional que solo es asumible para mujeres con cierta estabilidad económica, resulta ser una solución efectiva para situaciones específicas.

“Contrataba una canguro cuando no podía contar con mi familia para suplir alguna tarde que tenía que trabajar” (Entrevistada 3).

En definitiva, estas madres han desarrollado un conjunto de estrategias complejas y adaptativas para conciliar su maternidad en solitario con sus responsabilidades laborales y personales. Estas estrategias, aunque eficaces en muchos casos, evidencian tensiones y desafíos significativos, particularmente en contextos excepcionales como crisis sanitarias o familiares, poniendo de manifiesto tanto su resiliencia como la necesidad de apoyos estructurales más sólidos que faciliten su conciliación cotidiana.

#### 4. Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos en esta investigación proporcionan un análisis detallado de la maternidad en solitario por elección, destacando las experiencias personales, laborales y familiares, así como el papel determinante de las redes de apoyo en la conciliación cotidiana de estas madres. En línea con estudios previos, este trabajo confirma que la maternidad en solitario por elección representa un acto de empoderamiento personal para muchas mujeres, ya que les permite experimentar satisfacción al lograr su deseo de maternidad de forma independiente, desafiando las normas tradicionales de la familia nuclear (Fernández y Tobío, 1998; Flaquer *et al.*, 2006).

Sin embargo, junto al empoderamiento emergen tensiones emocionales y prácticas que requieren estrategias de adaptación específicas. Las madres solteras por elección experimentan sentimientos ambivalentes: satisfacción y orgullo por su independencia, pero también estrés y culpa debido a las exigencias de la crianza sin pareja y a los mandatos sociales sobre la presencia de un padre. Investigaciones recientes han encontrado que estas mujeres a menudo se enfrentan a cuestionamientos sobre el bienestar de sus hijos en ausencia de una figura paterna, lo que puede generar presión psicológica adicional (Dor, 2021).

En términos personales y emocionales, las redes de apoyo juegan un papel clave en la sostenibilidad de la maternidad en solitario. La familia, y particularmente el papel de las abuelas fue claramente destacado por las participantes, corroborando lo señalado por la literatura existente. Esta solidaridad intergeneracional, aunque efectiva, también plantea problemas adicionales, como la sobrecarga de trabajo para las mujeres mayores, lo que refuerza la necesidad de considerar soluciones más equitativas en la distribución del cuidado. Por otra parte, aunque menos mencionadas en términos prácticos cotidianos, las redes formales fueron percibidas como recursos relevantes proporcionando información, apoyo emocional y psicológico, además de espacios para compartir experiencias con otras madres en situaciones similares. La importancia de estas redes formales es consistente con los hallazgos de estudios previos que subrayan su potencial para aliviar el aislamiento y la presión emocional inherente a la maternidad en solitario (Jociles *et al.*, 2008).

Los resultados también revelan la importancia de la estabilidad económica y laboral para enfrentar con éxito la maternidad en solitario. Mujeres que cuentan con recursos y una situación laboral favorable manifiestan una mayor satisfacción y menos incertidumbre en comparación con aquellas en condiciones más precarias. Este aspecto resalta la necesidad de políticas públicas enfocadas en brindar apoyo económico específico a familias monomarentales, para reducir así la desigualdad estructural que enfrentan.

Las estrategias de conciliación descritas por las entrevistadas reflejan claramente un alto grado de resiliencia, particularmente ante situaciones extraordinarias, como la pandemia de COVID-19, la cual representó un desafío extremo para estas familias. Durante los confinamientos, estas familias tuvieron que reorganizar completamente sus rutinas para equilibrar el teletrabajo y el cuidado infantil sin apoyo externo (Avilés Hernández, 2021). Investigaciones han mostrado que, aunque lograron desarrollar estrategias innovadoras, como la formación de redes de apoyo con otras madres o el uso intensivo de tecnología para el aprendizaje y entretenimiento infantil, el impacto emocional fue considerablemente alto (Dor, 2021). Esto refuerza la idea de que, si bien estas mujeres pueden adaptarse a circunstancias difíciles, el acceso a recursos externos sigue siendo fundamental para su bienestar.

Respecto a la conciliación en general, estudios anteriores también han identificado estas estrategias flexibles y adaptativas como fundamentales en la gestión de las demandas cotidianas en contextos de maternidad monomarental (Flaquer *et al.*, 2006). Sin embargo, la dependencia de la familia como principal soporte y la frecuente necesidad de soluciones improvisadas o costosas (como la contratación de servicios externos) ponen de relieve las carencias de apoyos institucionales sólidos y accesibles.

A modo de conclusión, es preciso señalar que la maternidad en solitario por elección representa una forma familiar que implica importantes desafíos personales, laborales y emocionales, pero también una experiencia de empoderamiento y autonomía femenina. Para que esta elección resulte sostenible y positiva, es indispensable contar con sólidas redes de apoyo informales (familiares y amistades cercanas) y formales (asociaciones, instituciones y servicios públicos). En cuanto a las políticas públicas, resulta imprescindible generar marcos específicos que contemplen las particularidades de estas familias, incluyendo mayores facilidades laborales, políticas de permisos ampliadas y servicios públicos accesibles de cuidado infantil.

Finalmente, este estudio abre múltiples vías para futuras investigaciones. Se sugiere profundizar en estudios longitudinales que analicen la evolución del bienestar emocional y social tanto de las madres como de sus hijos a largo plazo. También sería valioso investigar la eficacia real de las redes formales e institucionales en la mejora de la calidad de vida de estas madres y su impacto en su estabilidad emocional y económica. Así mismo, se recomienda explorar comparativamente la situación de las madres solas en diferentes contextos geográficos y socioeconómicos, así como profundizar en el análisis de la conciliación laboral en distintos sectores profesionales, considerando tanto ocupaciones más flexibles como aquellas con menor posibilidad de ajuste horario o teletrabajo.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Almeda Samaranch, Elisabet; Vergés Bosch, Núria; Obiol-Francés, Sandra y Moreno Mínguez, Almudena (2016). “Monoparentalidades y políticas públicas: prestaciones económicas y permisos parentales”. En: *Arxius de Ciències Socials*, (34), Juny, pp. 43-58. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10550/57375> [01/02/2025].
- Avilés Hernández, Manuela y Sánchez Manzanares, Arancha (2015). “¡Quiero ser madre! Las técnicas de reproducción asistida como vía de acceso a la maternidad en solitario”. En: *Cuestiones de Género: de la igualdad y la diferencia*, (10), pp. 258-282. Disponible en: <https://doi.org/10.18002/cg.v0i10.1502> [01/02/2025].
- Avilés Hernández, Manuela (2021). “El impacto de la Covid-19 sobre las condiciones de vida de los hogares monoparentales de España: una lectura preliminar a partir de la Encuesta de Condiciones de Vida de 2020”. En: *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, (42), pp. 21-38. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/areas.489311> [01/02/2025].
- Avilés Hernández, Manuela (2013). “Origen del concepto de «monoparentalidad»: Un ejercicio de contextualización sociohistórica”. En: *Papers: Revista de Sociología*, 98(2), pp. 263-285. Disponible en: <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v98n2.459> [01/02/2025].
- Barrón, Ana (1996). *Apoyo social: Aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Beck, Ulrich, y Beck-Gernsheim, Elisabeth (2001). *El normal caos del amor: Las nuevas formas de la relación amorosa*. Barcelona: Paidós.
- Carrasco Bengoa, Cristina (2006). “La economía feminista: una apuesta por otra economía”. En: María Jesús Vara Miranda (Coord.). En: *Estudios sobre género y economía*. Madrid: Ediciones Akal, pp. 29-2.
- Castro, Teresa (2007). *Maternidad sin matrimonio: Nueva vía de formación de familias en España*. Madrid: Fundación BBVA.
- Cobb, Sidney (1976). “Social support as a moderator of life stress”. En: *Psychosomatic Medicine*, 38, pp. 300-314.
- Dor, Asnat (2021). “Single motherhood by choice: Difficulties and advantages”. En: *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 11(1), pp. 18-27. Disponible en: <https://doi.org/10.5539/jedp.v11n1p18> [01/02/2025].
- Federación de Asociaciones de Madres Solteras (FAMS) (2021). *Las familias monomarentales en España: Datos, problemas y necesidades*. Instituto de las Mujeres. Disponible en: <https://www.inmujeres.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE1806.pdf> [01/02/2025].
- Fernández Cordon, Juan Antonio y Torrado Soler, Constanza (1998). “Las familias monoparentales en España”. En: *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (83), pp. 51-85. Disponible en: <https://doi.org/10.2307/40184121> [01/02/2025].
- Fernández Peña, Rosario (2005). “Redes sociales, apoyo social y salud”. En: *Perifèria: Revista de Investigación y Formación en Antropología*, (3), pp.48-63. Disponible en: <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.149> [01/02/2025].
- Flaquer, Lluís; Almeda, Elisabet y Navarro-Varas, Lara (2006). *Monoparentalidad e infancia*. Barcelona: Fundación “la Caixa”. Disponible en:

[https://www.academia.edu/30020677/2006\\_Flaquer\\_Almeda\\_Navarro\\_Monoparentalidad\\_e\\_infancia\\_pdf](https://www.academia.edu/30020677/2006_Flaquer_Almeda_Navarro_Monoparentalidad_e_infancia_pdf) [01/02/2025].

González-Núñez, Andrea y Gutiérrez-Rodríguez, Nuria (2025). “La percepción de apoyo social de madres migrantes monoparentales latinoamericanas en Canarias”. En: *EHQUIDAD. Revista Internacional De Políticas De Bienestar Y Trabajo Social*. Disponible en: <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2025.0011> [01/02/2025].

Goode, William J. (1980). “Una perspectiva sociológica de la disolución conyugal”. En: Michael Anderson (Ed.). *Sociología de la familia*. México: Fondo de Cultura Económica, pp. 277-294.

Hernández Monelón, Alicia (2016). *Ni solas ni en solitario: Condiciones de vida, solidaridad informal y cuidados en la monomarentalidad*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. Disponible en: <https://www.uv.es/igualtat/webnova2014/Andrea%20Hernandez%20Tesis.pdf> [01/02/2025].

Hombrados Mendieta, Isabel y Olmos Ruiz, Carmen (2016). “Apoyo social, salud mental y situación económica en mujeres de familias monoparentales y biparentales usuarias de los Servicios Sociales”. En: *AZARBE, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (5), pp. 5-15. Disponible en: <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/241941> [01/02/2025].

INE - Instituto Nacional de Estadística (2024). *Proyección de hogares. Años 2024-2039*. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/es/PROH20242039.htm> [01/02/2025].

Jociles Rubio, María Isabel *et al.* (2008). “Una reflexión crítica sobre la monoparentalidad: el caso de las madres solteras por elección”. En: *Portularia: Revista de Trabajo Social*, 8(1), pp. 265-274. Disponible en: <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2186/b15506010.pdf?sequence=1> [01/02/2025].

Landero Hernández, René y González Ramírez, Mónica Teresa (2006). “Apoyo social en mujeres de familias monoparentales y biparentales”. En: *Psicología y Salud*, 16(2), pp. 149-157. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/26472796\\_Apoyo\\_social\\_en\\_mujeres\\_de\\_familias\\_monoparentales\\_y\\_biparentales](https://www.researchgate.net/publication/26472796_Apoyo_social_en_mujeres_de_familias_monoparentales_y_biparentales) [01/02/2025].

Lewis, Jane y Kiernan, Kathleen (1996). “The boundaries between marriage, non-marriage, and parenthood: Changes in behavior and policy in postwar Britain”. En: *Journal of Family History*, 21(3), pp. 372-387. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/036319909602100306> [01/02/2025].

Macionis, John J. y Plummer, Kenneth (2012). *Sociología*. Madrid: Pearson Educación.

Pascual Lavilla, Senador (2023). Familia: Desde el inicio hasta los últimos cambios en España. En: *Comunitania: Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, 24, pp. 9-24. Disponible en: <https://doi.org/10.5944/comunitania.24.1> [01/02/2025].

Pateman, Carole (1988). *The sexual contract*. Cambridge: Polity Press. Disponible en: <https://summermeetings2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/04/carole-pateman-the-sexual-contract-standford-university-press-1988.pdf> [01/02/2025].

Postigo Asenjo, Marta (2023). “La paradoja de la igualdad formal: Feminismo, cuidados y familias monomarentales en España”. En: *Cuestiones de Género: de la igualdad y la diferencia*, (18), pp. 538-556. Disponible en: <https://doi.org/10.18002/cg.i18.7532> Disponible en:

Shamir Balderman, Orit y Shamir, Michal (2024). “Social support, happiness, work-family conflict, and state anxiety among single mothers during the COVID-19 pandemic”. En: *Humanities and Social Sciences Communications*, (11). Disponible en: <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03764-1> [01/02/2025].

Taylor, Bárbara (2004). “Mary Wollstonecraft, sobre mujer y vida pública”. En: Rosa María Capel (Coord.). *Mujeres para la historia: Figuras destacadas del primer feminismo*. Madrid: Abada Editores, pp. 57-81.