



UNIVERSIDAD LATINA S. C.

**Universidad
Latina**

3344-85

**ESTRÉS EN MUJERES CON TRABAJO
REMUNERADO Y NO REMUNERADO:
UN ESTUDIO COMPARATIVO**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A :

PATRICIA AEDO PALADINO

ASESOR: DRA. EVA GONZÁLEZ RODRÍGUEZ

CIUDAD DE MÉXICO 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a Dios por este gran regalo que es mi vida, y por nunca abandonarme en este hermoso camino recorrido hasta el día de hoy.

A mi abuelita que siempre me ha motivado a seguir adelante y siempre me ha hecho sentir especial en su vida.

A mi mami por haberme dado un gran ejemplo de vida, por nunca dejarme sola y por haber sido base para mi formación espiritual, por cada abrazo y apapacho en los momentos más difíciles y por todo su amor y apoyo, los cuales me dieron la fortaleza necesaria para retomar este proyecto y por fin cerrar esta etapa en mi vida.

A mis hijas Diana y Barby por haberme aguantado y apoyado durante este duro proceso de desvelos, falta de tiempo y atención a su crecimiento y por su motivación para no claudicar y llegar al final.

A mi hermana Yadira y mi niña Yainy por ser pilares en mi familia y formar parte de mi grandiosa vida, por tantos momentos de alegrías y hermosas experiencias en viajes y vacaciones llenas de emociones y momentos inolvidables.

A mi papa por haberme dado la vida y mostrarme la manera de convivir con la naturaleza en su mejor contexto.

A José Luis por estar de manera incondicional, por todo su amor, apoyo y comprensión para poder concluir este sueño. Gracias mi amor

A toda mi familia tanto los Aedo como los Paladino, por ser parte de mi existencia.

A todos mis amigos y amigas que me han acompañado a lo largo de mi vida y a esas nuevas amistades logradas en este período, con las cuales en un principio solo compartía el interés de terminar una licenciatura en Psicología, y a lo largo de este proceso se han convertido en parte de lo que soy ahora.

A mis magníficos profesores y buenos compañeros de la Universidad Latina, que compartieron conmigo tanto sus conocimientos como su tiempo durante este proceso. Y en especial a la Dra. Eva González Rodríguez por ser una excelente asesora de tesis además de una gran profesora, al Mtro. Alberto Seyler Mancilla por sus conocimientos y amor a la investigación y al Mto. Edgar E. Ávalos Soto por su entrega en las clases, que siempre invitan a seguir aprendiendo.

Índice

Resumen	1
Introducción.....	2
Estrés	4
Definición de estrés	4
Tipos de estrés	7
Tipos de estrés en una línea de tiempo.	8
Principales causas del estrés	9
Consecuencias del estrés	10
Mujer y trabajo	18
Inserción de la mujer en el mercado laboral.....	18
Trabajo remunerado y no remunerado	23
Estrés en mujeres con trabajo remunerado y no remunerado.....	28
Justificación	33
Planteamiento del problema	34
Objetivos.....	34
General.....	34
Específicos.....	34
Hipótesis	34
Método.....	34

VARIABLES OBJETO DE ESTUDIO	34
Definición conceptual.....	34
Definición operacional	35
Participantes	35
Instrumento.....	37
Tipo de estudio	38
Diseño de investigación.....	38
Procedimiento.....	38
Análisis de datos.....	39
Resultados.....	40
Discusión	42
Conclusiones.....	44
Referencias	46
Anexo 1	57
Anexo 2	59
Anexo 3	60

Índice de figuras

Figura 1. Fases clásicas: Alarma, Resistencia o Adaptación y Agotamiento o Colapso.	5
Figura 2. Estrés mental como factor de desarrollo de hipertensión arterial	11
Figura 3 . Gráfico de la respuesta inmune en función de la duración del estresor.....	14
Figura 4 .Indicadores de ocupación y empleo al cuarto trimestre de 2015	22
Figura 5. Escolaridad de las participantes.	36
Figura 6. Estado civil.....	36
Figura 7. Participantes con hijos y sin hijos.	37
Figura 8. Comparativa de percepción de estrés en participantes con trabajo remunerado y con trabajo no remunerado.	40

Resumen

El papel de la mujer como fuerza de trabajo es innegable y se encuentra presente a lo largo de la historia, sin embargo, esta labor no siempre fue reconocida, debido principalmente a que no generaba ninguna remuneración económica por las actividades que realizaba. Actualmente se puede distinguir el trabajo de la mujer como remunerado o no remunerado, cuya diferencia básica consiste en percibir una retribución económica o salario por la realización de actividades o prestación de un servicio, o no recibirlo. Ahora es común que varios miembros de la familia trabajen para contribuir a la economía, y que la mujer sea remunerada por su trabajo. Se ha documentado que las responsabilidades del hogar y del trabajo son uno de los mejores predictores de estrés psicológico entre mujeres trabajadoras a través de todos los niveles jerárquicos y sectores. El estrés es la relación entre las reacciones cognitiva-emocional, fisiológicas y conductual que tiene un individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas. El objetivo del presente estudio fue comparar la percepción de estrés en mujeres con trabajo remunerado y no remunerado. Participaron 76 mujeres (38 con trabajo remunerado y 38 mujeres con trabajo no remunerado), con edades entre 21 y 66 años. Para la evaluación se empleó la Escala de Estrés Percibido (Por sus siglas en inglés, PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), versión validada para población mexicana (González, 2007). Se realizó un estudio comparativo mediante un diseño no experimental, transversal. Se analizaron los datos mediante estadística descriptiva e inferencial con la prueba t de Student para muestras independientes, con la cual se determinó que, sí existen diferencias significativas en la percepción de estrés entre los grupos comparados. Dentro de la discusión se hizo una comparativa con otras investigaciones, concluyendo que el trabajo remunerado en las mujeres, no es el único factor que determine la percepción del nivel de estrés.

Introducción

Con la lucha realizada por la mujer durante décadas para conseguir que se le reconozca como parte de la actividad económica de un país, se ha logrado un cambio en el papel de la mujer dentro de la relación familiar, pero este éxito ha incrementado las actividades en su rutina diaria, ya que por tradición la mujer era la encargada de las actividades domésticas de su hogar, ahora sigue siendo la responsable de las tareas domésticas y educación de los hijos, pero aparte contribuye con la economía familiar con un trabajo remunerado, actualmente tiene un doble rol; al situarse en este lugar, la mujer está más expuesta a vivir en un ambiente de mayor exigencia de actividades y menor cantidad de tiempo para descansar, siendo este el medio perfecto para incrementar los niveles de estrés psicológico.

El estrés es un constructo que ha sido estudiado ampliamente, al principio fue utilizado por la física y la arquitectura para referirse a la fuerza aplicada constantemente para deformar o romper un objeto. Posteriormente Hans Selye en 1936 lo define como una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual al factor estresante mediante cambios en el sistema nervioso, endócrino e inmunológico. Lazarus en 1997, plantea el estudio del estrés como la relación entre las reacciones (cognitiva-emocional, fisiológica y conductual) que tiene un individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas.

Aunado al estrés se mencionan dos variables más, el trabajo remunerado y el trabajo no remunerado los cuales se diferencian por la retribución económica que se genera en el caso del que es remunerado y reconocido como un trabajo productivo, mientras que el no remunerado (limpieza de la casa y cuidado de los hijos) carece de un pago, por lo tanto no es valorado y es considerado como una obligación exclusiva de la mujer.

Así, el interés de realizar el presente estudio para evaluar la percepción de estrés entre mujeres con trabajo remunerado y con trabajo no remunerado (amas de casa).

En el primer capítulo del presente trabajo se expone el constructo de estrés, desde sus inicios en la física, hasta su ingreso en la psicología, mostrando las diferentes definiciones a lo largo de la historia, los tipos de estrés, las causas y consecuencias que se desprenden de los distintos niveles de estrés y los posibles problemas psicosociales que pudieran generar en un individuo.

El segundo capítulo es dedicado a la inserción de la mujer en el mercado laboral, donde se observa la lucha que ha tenido que pelear a lo largo de la historia para ganar un derecho negado por el hombre y como se ha ido modificando su rol en la sociedad.

En el tercer y último capítulo se describe la relación entre la percepción de estrés en mujeres con trabajo remunerado y no remunerado.

Posteriormente se desarrollan los objetivos, la hipótesis y la metodología en donde se mencionan los participantes, los instrumentos utilizados y el análisis de datos, presentando al final los resultados de esta investigación y las conclusiones obtenidas, en aras de aportar nueva información para futuras investigaciones.

Estrés

Definición de estrés

El término estrés inicialmente fue utilizado por la física y la arquitectura para referirse a la fuerza que, al ser aplicada repetidamente, puede deformar o romper un objeto (Cano, s.f.).

En 1867 Claude Bernard (como se citó en Garay, 2005) sugirió que los cambios externos del ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno, aunque se modifiquen las condiciones del medio externo.

Hans Selye (como se citó en Barlow, 2001) médico fisiólogo nacido en Austria y posteriormente de nacionalidad canadiense define en 1936 al estrés como “una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual al factor estresante mediante cambios en el sistema nervioso, endócrino e inmunológico”.

Selye en 1926 descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo. Él llamó a esta colección de síntomas Síndrome del Estrés, o Síndrome de Adaptación General (Por sus siglas en inglés GAS), y lo clasificó en tres fases, la primera es la fase de alarma que se caracteriza porque ante una situación estresante, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico (la alteración del sistema simpático como alteraciones de la actividad endócrina, digestiva, cardiovascular y mayor secreción de adrenalina), psicológico (ansiedad, inquietud), y psicosocial (alteración del clima social, irritabilidad, alteración de la comunicación); la segunda la nombró fase de resistencia que supone es la etapa de adaptación ante la situación

estresante en la cual se desarrollan una serie de respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales, destinadas a contener la situación estresante; si no se logra contener, aparece la tercera fase llamada de agotamiento donde los factores fisiológicos, psicológicos y psicosociales tienden a ser crónicos e irreversibles (Valera, Pol & Vidal, s.f.), (Ver figura 1). El mismo Selye en 1976 (como se citó en Garay, 2005) mencionó que el estrés es la respuesta no específica del cuerpo ante cualquier exigencia a que se le somete.

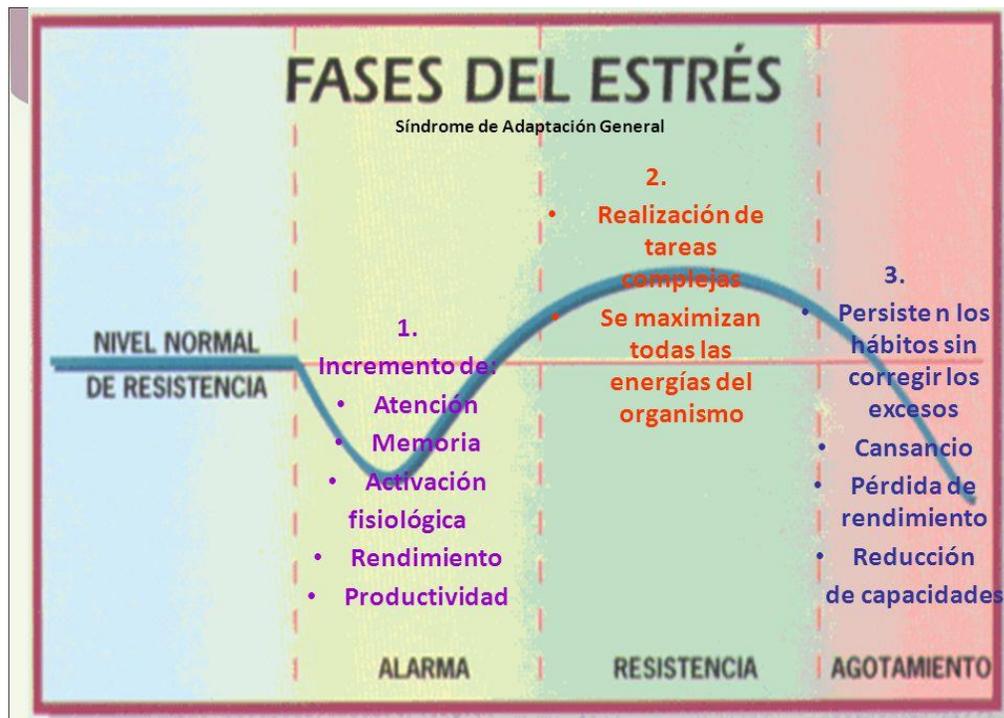


Figura 1. Fases clásicas: Alarma, Resistencia o Adaptación y Agotamiento o Colapso. Tomada de Camargo, B., 2004, Revista Medico Científica. Recuperada de <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>

Lazarus y Folkman (1984) propusieron que el estrés debe de considerarse como una relación particular entre el individuo y su medio ambiente, dicha relación al ser evaluada cómo amenazante o abrumadora de sus recursos pone en peligro su bienestar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que el estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por otro (OMS, 2004).

Everly en 1990 (como se citó Kertész, 2008) define al estrés como una respuesta fisiológica –mecanismo de mediación- entre un estresor y sus efectos, en un órgano-blanco. El estresor o estresante es el estímulo, el estrés es la respuesta.

Bacaro (1994) menciona que el estrés es toda la capacidad de adaptación del individuo frente a un nuevo desafío, esto es, que puede dejar al organismo en tensión e inquietud, no solo a nivel de sus fuerzas físicas, sino principalmente psíquicas.

Lazarus en 1997 menciona que el estrés surge de una relación entre las reacciones (cognitiva-emocional, fisiológica y conductual) que tiene un individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas.

Bruce McEwen jefe del Laboratorio de Milliken Hatch Harold y Margaret de Neuroendocrinología de la Universidad Rockefeller en Nueva York, Estados Unidos, en el año 2000 (como se citó en Daneri, 2012) mencionó que el estrés es definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan.

Otro concepto importante que se utiliza para medir el nivel de estrés, es la percepción de dicho proceso.

La palabra percepción basado en la teoría Gestalt, se define como:

Un proceso de extracción y selección de información relevante encargado de generar un estado de claridad y lucidez conciente que permita el desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia posibles con el mundo circundante (Leonard, 2004, p. 90).

Con base en esta definición, se estima que la percepción no es una copia idéntica de la cantidad de datos recibidos por la experiencia sensorial, y por lo mismo cada persona puede tener una idea diferente con relación a la información considerada relevante para cada individuo (Leonard, 2004).

Es importante conocer el concepto de percepción, pues es la manera en la que se introduce el estrés.

Tipos de estrés

Se menciona que el estrés es una respuesta normal del cuerpo para poder reaccionar ante el peligro, es un proceso normal para poder adaptarse al medio en el que se encuentra, pero en muchas ocasiones las situaciones alterantes salen del control del sujeto tanto en tiempo como en espacio, lo que puede ocasionar problemas de salud. El estrés puede afectar a cualquier individuo, no importando raza, sexo, edad o posición social. Se han catalogado dos tipos de estrés, el primero es el eustrés o estrés positivo, el cual se manifiesta cuando se tiene una respuesta adecuada al estímulo, el eustrés se muestra cuando el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa. Es un estado en el cual se potencia el nivel de conocimiento, de las ejecuciones cognitivas que provee la iniciativa, es indispensable para el funcionamiento y desarrollo óptimo (Muñoz, 2016).

El segundo es llamado distrés o estrés negativo, este se manifiesta si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo (Kertész, 2008).

Tipos de estrés en una línea de tiempo.

Estrés agudo: aparece rápidamente y suele ser de corta duración, es el más intenso y el más común puesto que viene de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones del futuro cercano, es el estrés que se presenta cuando algo de repente se sale de control y rebasa por unos momentos los límites, es ocasional. Por lo general surge cuando hay imprevistos como un choque automovilístico o una pelea personal con la pareja, hijos o jefe; el estrés agudo puede presentarse en cualquier persona, pero es muy tratable y manejable.

Estrés agudo episódico: éste parece ser una forma de vida, el individuo está constantemente lleno situaciones estresantes sin tiempos de relajación, se saturan de actividades que exigen límites de tiempo que los mantienen en constante ansiedad. Las personas que sufren de este tipo de estrés por lo general están alteradas e irritables y en ocasiones esta irritabilidad se transforma en hostilidad, suelen generarse problemas en las relaciones interpersonales. Con frecuencia son personas negativas y muy resistentes al cambio.

Estrés crónico: surge de eventos de larga duración y de circunstancias que están fuera control, este tipo de estrés desgasta día a día, hace estragos mediante el deterioro a largo plazo, es el estrés detectado en las familias de pobreza extrema, o que viven dentro de una familia disfuncional, este estrés nace cuando la persona ya no encuentra salida a sus problemas, cuando ya no hay esperanza. El estrés crónico es el que en ocasiones termina en suicidio,

violencia extrema o incluso cáncer. Este tipo de estrés, si requiere ser tratado en terapia, tanto médica como psicológica (Miller, s.f.).

Principales causas del estrés

En general se habla de dos fuentes potenciales de estrés. La primera son las causas externas, como el medio ambiente, la familia, la escuela, el trabajo, entre otros; la segunda son las producidas por la misma persona, las que tienen relación con la personalidad y la manera particular de enfrentar cada situación. Las primeras pueden incluir situaciones como: problemas económicos, cambios en la familia (muertes, divorcios, nacimientos), presiones de tiempo, cambio de trabajo o domicilio, todas las enfermedades causadas por virus, bacterias, sustancias tóxicas (drogas y alcohol), deficiencias alimenticias (proteínas y minerales), sed, hambre y todo tipo de estímulo químico fisiológico que cause dolor y los factores ambientales son las condiciones del medio físico como: el frío, el calor, la lluvia, la contaminación, entre otros. Las segundas son las causas de personalidad, se originan en la dinámica del propio individuo, la percepción sobre sí mismo y los niveles de autocontrol con los que se cuenta. Dentro de este factor existen dos principales clasificaciones de personalidad, tipo A y tipo B (Tabla 1), (Barlow, 2001).

La personalidad tipo A son las personas más propensas a sufrir estrés, porque son impacientes, exigentes, competitivos y perfeccionistas, por lo mismo es más fácil que se irriten o alteren cuando algo sale de su control (Naranjo, 2009). Estas personas son propensas a sufrir más fácilmente enfermedades como las cardiovasculares, úlceras gastrointestinales y duodenales, hemorragia cerebral, infarto al miocardio, angina de pecho e incluso obesidad (Díaz, 2008). La personalidad de tipo B son personas pasivas, pacientes, seguras y tolerantes, por lo tanto, son menos propensos a sufrir estrés (Naranjo, 2009).

Tabla 1.

Diferencias entre los tipos de personalidad “A” y “B”.

Personalidad tipo “A”	Personalidad tipo “B”
<ul style="list-style-type: none">• Se levanta y llega temprano.• Come rápido, lee mientras come y ve la tele cambiando canales.• Se acelera en el semáforo, cambia de carril constantemente.• Ascende rápido en la empresa• Mira el reloj y habla rápido• Malo para trasnochar• Alta probabilidad de infarto.	<ul style="list-style-type: none">• Se levanta tarde.• Come lento, saborea los alimentos.• Llega tarde.• No se afana.• Bueno para trasnochar.• Disfruta de conversación.• Tranquilos, confiados, relajados.• Abiertos a las emociones, incluidas las hostiles, neuróticos y depresivos.

Adaptado de “Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa)” Garay, 2005 Tesis doctoral, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.

Consecuencias del estrés

El gran problema del estrés es todo lo que ocasiona a nivel fisiológico y psicológico, ya que durante una situación de estrés el cuerpo reacciona con la mayoría de sus órganos, desde el cerebro, pasando por el sistema nervioso y los músculos, ya que el primero envía señales químicas que aumentan los niveles hormonales de varias sustancias como la adrenalina, creando reacciones en cadena en todo el cuerpo, generalmente el corazón se acelera, se aumenta la presión sanguínea, en esos momentos la sangre es desviada de los intestinos hacia los músculos para huir del peligro y el nivel de insulina aumenta para que el cuerpo genere más energía (ver Figura 2).

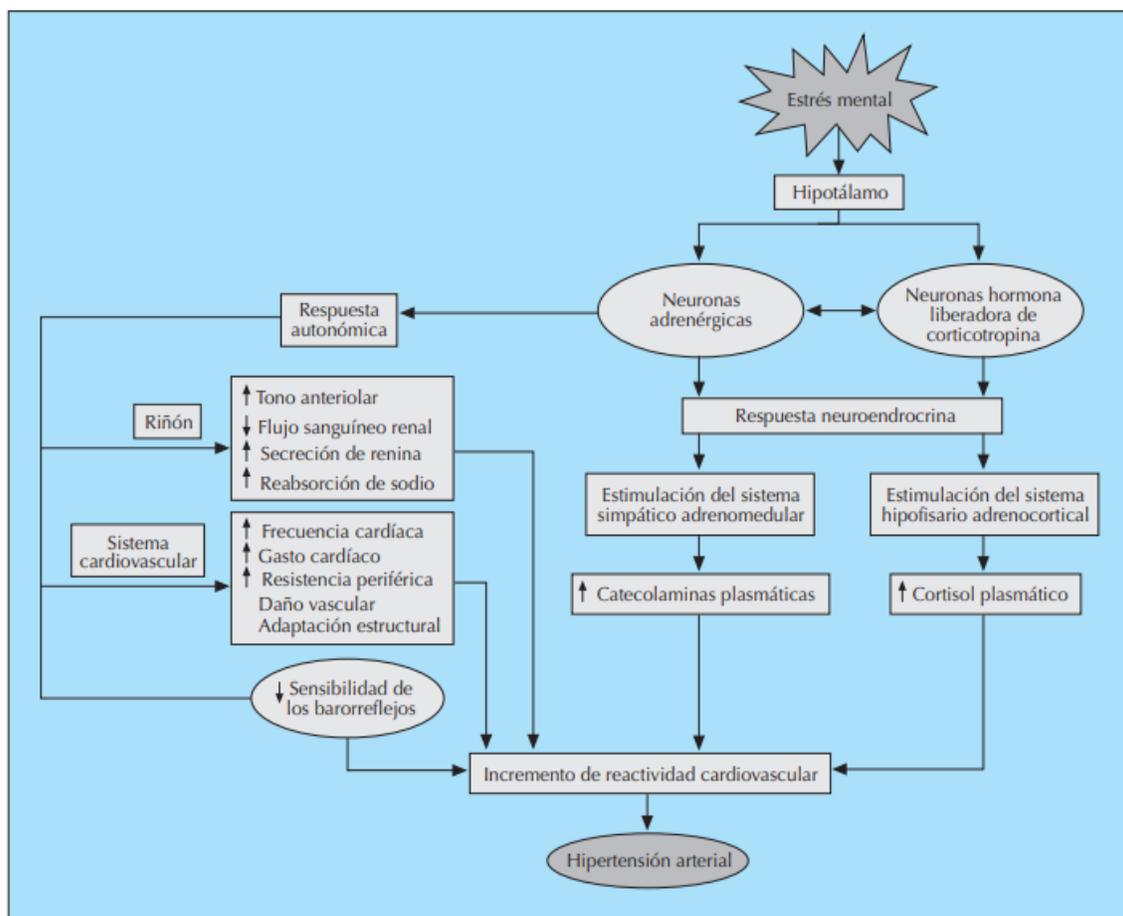


Figura 2. Estrés mental como factor de desarrollo de hipertensión arterial. Varias respuestas integradas postuladas para explicar la fisiopatología de la hipertensión arterial inducida por estrés (las flechas bidireccionales indican refuerzo mutuo entre neuronas del sistema adrenérgico y hormona liberadora de corticotropina) tomada de Armario, P., Hernández R. & Almendros M., 2002, Elsevier. Recuperada de <http://www.elsevier.es/es-revista-hipertension-riesgo-vascular-67-articulo-estres-mental-como-factor-desarrollo-13032904>.

Crespo y Labrador (2003), mencionaron que existen tres niveles de respuesta en un individuo ante una situación estresante, el nivel cognitivo, el nivel fisiológico y el motor; en el nivel cognitivo la respuesta consta de una evaluación continua de las posibles consecuencias del suceso que está enfrentando el individuo, produciendo variaciones en las emociones involucradas; esta evaluación también se subdivide en tres tipos básicos; evaluación primaria, que se basa en el bienestar del individuo, secundaria, en la cual ya se

implican los recursos propios del individuo para afrontar la situación y la tercera llamada organización de las acciones, en la cual ya se decide que acción se debe tomar ante el evento, en esta etapa se implica el comportamiento motor que es el resultado de movilizar los recursos cognitivos y fisiológicos del individuo. En el nivel fisiológico se involucran tres ejes básicos, el nivel neural, el neuroendocrino y el endocrino; el neuronal se activa inmediatamente, sobre todo en situaciones que aparecen en forma repentina, y una vez que pasa dicho momento, la activación se va reduciendo, pero si continua se activa el eje neuroendocrino el cual actúa más lento y puede mantenerse por más tiempo, este prepara al organismo para una intensa actividad corporal, ya sea para luchar o para huir, en especial este eje se activa si el individuo considera que puede hacer algo activo; el eje endocrino se dispara si la situación estresante es mucho más larga, cuando el individuo piensa que no puede hacer algo activo, solo soportar pasivamente. Y por último el nivel motor que son las conductas de afrontamiento y que se definen como los procesos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar demandas específicas ya sean externas o internas.

Las principales estructuras implicadas en la respuesta al estresor son el hipocampo, la amígdala, el hipotálamo, la hipófisis, la corteza prefrontal, que en combinación con otras estructuras como las glándulas suprarrenales, la corteza suprarrenal y la médula suprarrenal cumplen un papel muy importante determinando las dificultades de las situaciones y las posibles respuestas adaptativas del organismo ante dichas adversidades. El modelo neurobiológico del estrés mediado por el eje hipotálamo hipofisiario adrenal (HPA), en combinación con la activación del sistema nervioso autónomo (SNA), ante estresores psicológicos o fisiológicos, generan la liberación de cortisol, noradrenalina y adrenalina por parte de las glándulas suprarrenales y posibilitan el enlace de la experiencia subjetiva de la

respuesta con los elementos psicofisiológicos de la emoción, preparando al organismo para una fácil adaptación a las diferentes adversidades a los que se exponga y facilitando el equilibrio homeostático (Spangenberg, 2015).

Este tipo de reacciones son normales y hasta benéficas en ciertas situaciones, pero cuando son constantes y se dan por espacios prolongados, se produce cansancio y se generan reacciones nocivas para el individuo. Las cuales pueden ser en diferentes niveles, en el fisiológico: aumento de ritmo cardiaco, aumento de presión sanguínea, aumento de tensión muscular, sudoración, aumento de producción de adrenalina, respiración superficial con mayor frecuencia, dolor de cabeza, diarrea o estreñimiento, disfunción sexual; en el emocional: miedo, irritabilidad, humor depresivo, ansiedad, enojo, disminución de la motivación; el cognitivo: atención disminuida, reducción del campo de percepción, olvidos, pensamientos menos efectivos, reducción en la capacidad de solución de problemas, reducción en la capacidad de aprendizaje; y en el conductual: disminución de la productividad, aumento en el consumo de sustancias como cigarrillos, drogas o alcohol, cometer errores frecuentes (Houtman, 2008).

En el sistema inmune la principal acción del estrés es causar inmunosupresión a través de los glucocorticoides. Al inicio cuando el cuerpo se expone por unos minutos al estresor, la inmunidad aumenta (fase A de la figura 3). El nivel de células inmunes en circulación aumenta, y en caso de alguna lesión, aumentan en los tejidos afectados las células de respuesta inflamatoria. Al igual que se observan mayores niveles de anticuerpos. Pero esta respuesta no ocurre solo ante un estresor infeccioso, sino también ante la presentación de un estresor psicológico; en una hora aproximadamente inicia la acción de glucocorticoides y la activación del sistema simpático, generando el efecto contrario. En la segunda etapa (fase B

de la figura 3), si ya no está el estresor, el sistema inmune regresa a su estado basal. Pero si el estresor tiene mayor duración, la exposición a glucocorticoides hace que el sistema entre en inmunosupresión (fase C de la figura 3). De esta manera, el individuo se hace más vulnerable y aumenta la probabilidad de contraer enfermedades infecciosas (Daneri, 2012).

El estrés continuo desestabiliza la homeostasis y como consecuencia se genera alostasis, en el proceso que mantiene la homeostasis promoviendo la adaptación del organismo a corto plazo, involucrando al cerebro y al organismo en general, este genera carga alostática, la cual se produce cuando la alostasis trabaja en exceso y genera un costo para el organismo (Mucio, 2007).

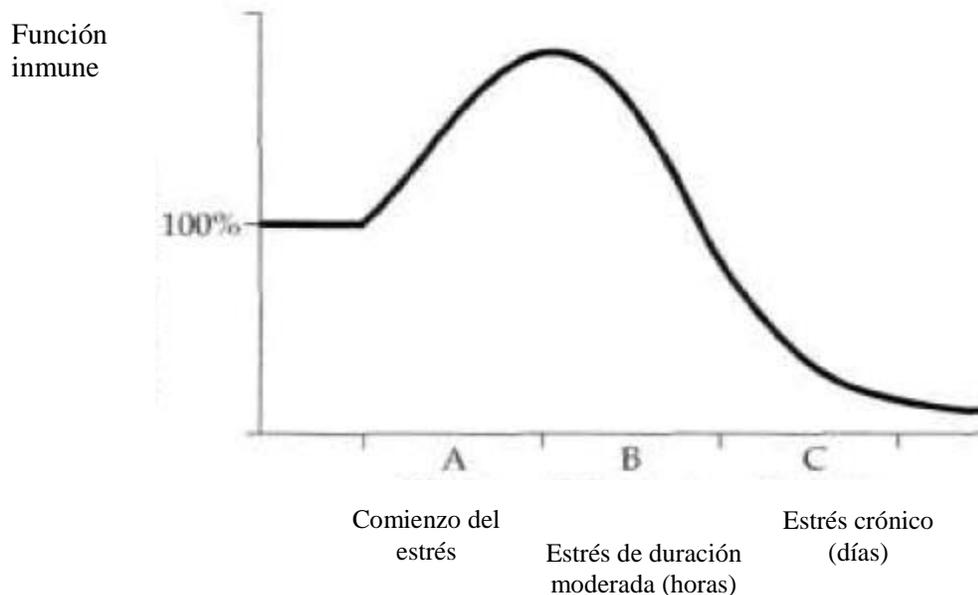


Figura 3 . Gráfico de la respuesta inmune en función de la duración del estresor. El estrés resulta ser un estimulante de la respuesta inmune en un primer momento, aunque si se convierte en un factor crónico termina debilitándola (Sapolsky, 2004).

Una de las principales bases de la respuesta al estrés es el aumento de los recursos de energía y la interrupción del proceso de almacenamiento. La glucosa y las formas simples de proteínas y grasas se liberan de los adipocitos (células grasas) y el hígado, después son

llevados a los músculos por la sangre mediante un aumento en la frecuencia cardíaca, incremento en la presión arterial y en la frecuencia respiratoria, la cual aumenta el oxígeno disponible. La respuesta al estrés es la inhibición de lo que se llaman “proyectos a largo plazo”, toda la energía se concentra en lo que está pasando aquí y ahora, esto provoca que se inhiba la digestión, el crecimiento, la reproducción. En términos generales se disminuye la síntesis de proteínas, afectando la reparación de tejidos, la formación de anticuerpos del sistema inmune y la fabricación del esqueleto neuronal (Daneri, 2012).

Sapolsky en 1970, (como se citó en Moreno, 2005) presentó la primera hipótesis que relacionaba al estrés con una enfermedad, ésta fue la úlcera gástrica. Posteriormente en los años 80's dos investigadores australianos Warren y Marshal (como se citó en Moreno, 2005) descubrieron que la mayoría de las úlceras son provocadas por una bacteria; aunque el estrés si participa, no lo hace de manera directa, lo que pasa cuando hay estrés, es que el cuerpo canaliza toda la energía en la activación de la respuesta al estrés y se debilita el sistema inmunológico dándole paso a las bacterias, es por eso que hay mayor probabilidad de que se adquiera una enfermedad.

Se han realizado varios estudios en los cuales se ha buscado la vinculación del estrés psicológico con las enfermedades crónicas, los resultados de estos estudios sugieren una relación causal del estrés con dichas enfermedades (Ortiz, Willey & Chang, 2013). Pero aún no se ha logrado una vinculación única entre el estrés y las enfermedades.

Otra de las grandes consecuencias del estrés es la obesidad, como ya se mencionó, el estrés aumenta el cortisol, el cual desencadena la producción del neuropéptido “Y”, éste aumenta los niveles de dopamina y disminuye los de serotonina, generando en el cuerpo una demanda de carbohidratos, lo cual puede resultar en obesidad (Muñoz, 2016).

Pero no nada más afecta la parte fisiológica, sino también la psicológica, investigaciones realizadas por Terrón (como se citó en Rios, 2014), muestran que estar en constante estrés puede ser un factor importante para dar origen a desórdenes mentales como agresividad, depresión, alteraciones del sueño, problemas de atención, memoria y aprendizaje, ya que promueve el aumento de la segregación de diversas sustancias (como el cortisol) en el cerebro, esto es, al estar estimulando de manera crónica el sistema de alarma provocado por el estrés, se promueve a su vez una serie de respuestas exageradas ante nuevas confrontaciones, de esta manera se generan alteraciones en el sistema neuronal, provocando modificaciones en el estado de ánimo.

Los elevados niveles de Corticotropina (CRH) y cortisol, como consecuencia de un estado estresante, afectan la actividad de la amígdala, el hipocampo y la corteza frontal, base neuroanatómica del control cognitivo emocional ante la respuesta de estrés (Galán & Camacho, 2012).

Un estudio reciente indica que el estrés disminuye la empatía social, se han encontrado que debido a la liberación de grandes cantidades de CRH en el hipotálamo y el incremento de cortisol por las glándulas suprarrenales se ha generado la aparición y mantenimiento neuroquímico de no reconocer el dolor ajeno, ya que incrementa la vasopresina y disminuye la serotonina, dopamina y oxitocina, lo cual reduce la empatía (Martin et al., 2015).

Por eso en muchas ocasiones se encuentra que en la vida cotidiana existen estresores de naturaleza subjetiva o psicológica en las que el sujeto no tiene control sobre estos hechos, los cuales pueden generar consecuencias negativas que contribuyen a la percepción de un evento estresante, relacionándose este, con sus respuestas conductuales (Mason, 1968).

Uno de los mayores problemas del estrés crónico radica en las consecuencias a nivel familiar y social, ya que puede llegar a ocasionar situaciones de violencia (Galán & Camacho, 2012).

Considerando lo expuesto en el capítulo, se puede concluir que el estrés es una respuesta del organismo para estar preparado y reaccionar a situaciones difíciles, el verdadero problema es la cantidad de tiempo que se somete al organismo a estar en estado de estrés, además de considerar que cada individuo cuenta con un tipo de personalidad diferente, la cual modifica la percepción de estrés que genera dicha situación.

Por eso es importante no someter al organismo a condiciones agobiantes por periodos prolongados, ya que los cambios neurobiológicos que se producen ante esta respuesta están programados para periodos cortos, con la finalidad de preparar al organismo para una situación de sobrevivencia, pero si no es éste el caso, toda la revolución neuroquímica que se genera, pudiera provocar enfermedades tanto físicas como psicológicas para el individuo.

Mujer y trabajo

Inserción de la mujer en el mercado laboral

La mujer siempre ha trabajado, pero su labor no ha sido reconocida por que no generaba ninguna remuneración económica, o siempre se ha visto como un apoyo al esposo (mujeres campesinas), fue hasta el siglo XIX con la industrialización, que la mujer se incorporó a las filas de los obreros, esto se dio por la alta demanda que existía de mano de obra, la mujer fue aceptada para formar parte de la sociedad económicamente productiva dentro del mercado laboral, y desde ese entonces la mujer realiza las dos actividades, en el mercado laboral con un trabajo remunerado y dentro de casa con actividades domésticas las cuales no son remuneradas. Con la llegada de la segunda guerra mundial, los hombres fueron reclutados para participar en la guerra y las mujeres los remplazaron en las fábricas, así poco a poco las mujeres fueron ganando terreno dentro del campo de la producción económicamente activa; terminando la guerra, cierto sector femenino logró ingresar a las escuelas y adquirir estudios para desarrollar en trabajos como maestras, enfermeras, secretarias, entre otras. Actualmente se encuentran en casi todos los sectores que anteriormente eran dominados por la población masculina, incluso dentro de los cargos políticos (Galeana, 2015).

México no fue la excepción, ya que durante la guerra de independencia la mujer de clase baja se dedicaba a trabajar en el campo, como artesanas (tejedoras, hilanderas, costureras, cigarreras) elaborando varios artículos, en la producción de alimentos (tortillas, atoles, masa, pinole, mole) o como sirvientas; y las mujeres de clase alta se dedicaban a sus casas y a dar doctrina religiosa. Y muy pocas se dedicaron a la política como Josefa Ortiz de Domínguez o Leona Vicario. Durante la época del Porfiriato las mujeres de clase baja se incorporaron a las fábricas (textiles y tabacaleras) y con el nacimiento de nuevas empresas también se

aumentan las vacantes de secretarías y taquígrafas, para 1890 ya existían más mujeres asalariadas que empleadas del servicio doméstico. Surgen las escuelas para su formación profesional como la Normal para señoritas, la Escuela Mercantil Miguel Lerdo de Tejada, y se gradúan dentro del periodo de 1886 a 1889 las primeras dentistas, cirujanas y abogadas. Pero fue la Revolución Mexicana la que realmente abrió la puerta para la participación de la mujer en el ámbito nacional. Dentro de la lucha revolucionaria la mujer gana grados importantes en los ejércitos a lado de Villa, Zapata, Carranza, Obregón y otros. En esta época nacen los primeros grupos feministas en los cuales se lucha por los derechos femeninos, logrando incorporar varios dentro de la Constitución Política de la República de 1917 (López, 2007).

En 1916 en México en los estados de Chiapas, Tabasco y Yucatán se reconoció la igualdad jurídica para que la mujer pudiera votar y ser elegida en puestos públicos de representación popular (Redacción Animal Político, 2013). Para 1935 surge el Frente Único Pro-derechos de la Mujer (FUPDM), el cual impulsa a las feministas a seguir buscando los derechos de la mujer en todos los sectores (López, 2007). Pero hasta 1942 fue cuando a la mujer mexicana se le reconoce a nivel nacional el derecho de votar y ser votada en los procesos municipales; En 1953, bajo la presidencia de Adolfo Ruiz Cortines se expide la reforma a los artículos 34 y 115, fracción I constitucionales, en la que se otorga plenitud de los derechos ciudadanos a la mujer mexicana (Redacción Animal Político, 2013).

En la década de los 70's con la influencia de las feministas estadounidenses y las europeas fortalecieron las demandas sobre los derechos de la mujer en México y con las innovaciones de la época como la píldora anticonceptiva, la mujer se libera de su tarea reproductiva, situación que se presta para que la mujer se cuestione su rol asignado por herencia cultural.

Durante esa misma década nacen diferentes organizaciones feministas ligadas a medios publicitarios en donde publican sus propios periódicos o revistas (López, 2007).

Todos estos cambios en los derechos de la mujer mexicana permiten que se posicione cada vez más en trabajos mejor remunerados y con un mayor nivel de poder económico y de opinión. Después de 26 años de haber ganado la plenitud de los derechos ciudadanos, el 1° de noviembre de 1979 Griselda Álvarez Ponce de León, toma posesión en Colima como la primera gobernadora en la historia de este país, siendo ejemplo para muchas más que a lo largo de los años se han ido sumando a las filas en distintos puestos políticos (Carmona, s.f.). En 1987, Beatriz Paredes gana en Tlaxcala, y de ahí tuvieron que pasar 17 años para que Amalia García, ganara en Zacatecas en el 2004, posteriormente en el 2007 gana Ivonne Ortega en Yucatán (Campos, 2014). Actualmente del grupo parlamentario que es de 500 personas, 159 son mujeres, lo que representa el 31.8 % del total (Cámara de Diputados, 2016).

Así, poco a poco la mujer mexicana ha ido ingresando en las filas de la política y se ha ido posicionando en mejores empleos y con ingresos mucho más altos, cabe mencionar que esto también se ha dado en el sector privado. Una tendencia histórica en América Latina ha sido el incremento de la participación laboral de las mujeres, con una mayor aceleración durante los últimos años de los 80 y la década de los 90 (Esquivel, Espino, Pérez & Rodríguez, 2012).

Cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) del cuarto trimestre del 2015 reportan que de la población ocupada económicamente activa (PEA) asciende a 53,809, 017 personas, de las cuales 20, 708, 939 son mujeres, y de estas 19, 810, 743 pertenece a la población ocupada, de las cuales 1, 532, 963 son de la población subocupada por posición en la ocupación, y se divide en trabajadoras subordinadas y remuneradas que son 652, 166

mujeres; empleadoras 39, 855; trabajadoras por cuenta propia 698, 872 y trabajadoras no remuneradas 142, 070, los datos pueden observarse en la Figura 4 (INEGI, 2015).

Álvarez y Gómez en 2010 mencionan que el trabajo es parte de una organización social que si se ejecuta de manera positiva se convierte en una causa de bienestar y salud, pero si no es así, puede transformarse en una carga y malestar, no solo para la persona que lo ejecuta, sino también para los que se encuentran a su alrededor.

Con estos cambios socioeconómicos nace la relación trabajo y familia en la cual la mujer tiene que cumplir un doble rol, de proveedora y cuidadora, lo que genera un cambio en la estabilidad familiar, por el hecho de que ahora ya solo hay un cuidador por tiempos, no de forma permanente (Álvarez, 2010).

En México en el año 2015, el INEGI reportó que el 77.7% de las actividades domésticas son realizadas por las mujeres, la mayoría de los hombres no participan en estas labores (Acero, 2015). El trabajo doméstico no remunerado a nivel mundial en su mayoría es realizado por mujeres, esto ha sido un factor importante que ha afectado a este sector para poder insertarse en una fuente de trabajo remunerada (Durán, 2012).

Indicador	Total	Hombres	Mujeres
Población total	121 486 582	58 885 446	62 601 136
<u>Población de 15 años y más</u>	89 054 182	42 335 180	46 719 002
Población económicamente activa (PEA)	53 809 017	33 100 078	20 708 939
Ocupada	51 568 519	31 757 776	19 810 743
Desocupada	2 240 498	1 342 302	898 196
Población no económicamente activa (PNEA)	35 245 165	9 235 102	26 010 063
Disponibles	5 919 605	1 840 247	4 079 358
No disponibles	29 325 560	7 394 855	21 930 705
<u>Población ocupada por sector de actividad económica</u>	51 568 519	31 757 776	19 810 743
Primario	6 895 957	6 092 725	803 232
Secundario	12 743 204	9 452 904	3 290 300
Terciario	31 628 130	16 002 486	15 625 644
No especificado	301 228	209 661	91 567
<u>Población subocupada por posición en la ocupación</u>	4 417 200	2 884 237	1 532 963
Trabajadores subordinados y remunerados	2 254 350	1 602 184	652 166
Empleadores	188 980	149 125	39 855
Trabajadores por cuenta propia	1 703 295	1 004 423	698 872
Trabajadores no remunerados	270 575	128 505	142 070
<u>Población desocupada por antecedente laboral</u>	2 240 498	1 342 302	898 196
Con experiencia	2 027 818	1 245 198	782 620
Sin experiencia	212 680	97 104	115 576
Edad promedio de la población económicamente activa	38.8	38.9	38.7
Promedio de escolaridad de la población económicamente activa	9.7	9.5	10.1
Horas trabajadas a la semana por la población ocupada (promedio)	42.5	45.7	37.5
Ingreso promedio por hora trabajada de la población ocupada (Pesos)	33.0	33.1	33.0
<u>Tasa de participación</u> ^a	60.4	78.2	44.3
<u>Tasa de desocupación</u> ^b	4.2	4.1	4.3
<u>Tasa de ocupación parcial y desocupación</u> ^b	10.8	8.0	15.4
Tasa de presión general ^b	8.1	8.4	7.6
Tasa de trabajo asalariado ^c	64.0	63.6	64.6
Tasa de subocupación ^c	8.6	9.1	7.7
<u>Tasa de condiciones críticas de ocupación</u> ^c	12.8	13.3	12.1
Tasa de ocupación en el sector informal 1 ^c	27.8	26.5	29.8
Tasa de informalidad laboral 1 ^c	58.2	57.3	59.5
Tasa de ocupación en el sector informal 2 ^d	32.0	32.8	31.1
Tasa de informalidad laboral 2 ^d	53.4	49.8	58.3
NOTA:	Los datos que aquí se presentan contienen los factores de expansión ajustados a las estimaciones de población que arrojaron las proyecciones demográficas 2010-2050 del CONAPO, actualizadas en abril de 2013.		
a	Tasas calculadas contra la población en edad de trabajar.		
b	Tasas calculadas contra la población económicamente activa.		
c	Tasas calculadas contra la población ocupada.		
d	Tasas calculadas contra la población ocupada no agropecuaria.		
Fuente:	INEGI. <u>Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Indicadores estratégicos.</u>		

Figura 4. Indicadores de ocupación y empleo al cuarto trimestre de 2015. Tomado de: INEGI (2016). Encuesta Nacional de ocupación y empleo. Indicadores estratégicos. Recuperada de <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=25433&t=>

Trabajo remunerado y no remunerado

Karl Marx y Adam Smith, considerados como economistas clásicos y fundadores de la sociología moderna, se interesaron por varias injusticias sociales, entre ellas, el poco reconocimiento a la importancia de la actividad de las mujeres en el cuidado familiar y, en específico a la actividad relacionada a la crianza y educación de los hijos, ya que es indispensable esta acción para que los hijos se convirtieran en trabajadores productivos y con ello exista una contribución a la riqueza de las naciones. Pero con la influencia de los desarrollos teóricos de Alfred Marshall y los marginalistas, la imagen de la actividad de la mujer en el cuidado familiar cambió y se vinculó al trabajo familiar doméstico a lo “no remunerado” y se asoció directamente con lo “no productivo” (Esquivel et al., 2012).

Esta similitud entre el concepto remunerado con productivo y no remunerado con no productivo, aunque sea la misma actividad, la menciona Campillo: “cuando una actividad del hogar puede y es delegada a un(a) trabajador(a) asalariada, la actividad debe considerarse económicamente productiva” (Campillo, 2000, pp.101).

Diane Elson en 1995 (citada por Campillo, 2000) menciona que existen dos economías: una economía en la que las personas reciben un salario por producir cosas que se venden en el mercado o que se financian a través de impuestos. Esta es la economía de los bienes, la que todo el mundo considera “la economía” propiamente dicha, y por otro lado se tiene la economía oculta, invisible, la economía del cuidado. La diferencia es que el trabajo que se realiza en la segunda no es remunerado, no se contabiliza y, sobre todo, es realizado principalmente por las mujeres del mundo, sin distinción de edad, raza o etnia.

Una definición de trabajo doméstico es la mencionada por Margaret Reid en 1934.

La producción en el hogar consiste en esas actividades no remuneradas que son llevadas a cabo por y para sus miembros; actividades que podrían ser reemplazadas por bienes de mercado o servicios pagados, si circunstancias tales como ingreso, condiciones del mercado o inclinaciones personales permitieran que el servicio fuera delegado en alguien fuera del grupo del hogar (Campillo, 2000, pp. 100).

En 1975 la Organización de la Naciones Unidas (ONU) promueve en México el año internacional de la mujer, el cual es un gran logro por parte de los grupos feministas de todo el mundo en pro de la lucha de los derechos de la mujer, y en 1985 en la Conferencia de Nairobi se reconoce el valor fundamental para la sociedad del papel doméstico de la mujer en la crianza de los hijos y el manejo de los recursos del hogar (López, 2007).

Con las cifras que arroja el INEGI hasta el cuarto trimestre del 2015, muestra que casi el 10% de la población de mujeres subocupadas no tienen trabajos remunerados. Un problema que se ha detectado es que las mujeres, al trabajar fuera de sus casas, adquieren una doble jornada laboral, ya que al regresar ejercen el trabajo doméstico que nadie más elabora por ser una actividad considerada propia de la mujer (Roman, 2013). Pero también se menciona que la mayoría de las mujeres que tienen una remuneración por su trabajo, cuando les aumentan su salario o comisiones, este aumento se refleja en su autoestima (Witkin-Lenoll, 1987).

De acuerdo con Rollins en 1985 (citado por Benlloch, 2010) en el sector doméstico se crea un sistema maternalista por el cual la trabajadora doméstica acaba ejerciendo de cierta manera el rol de madre ausente.

Oliveira y Ariza en 1999 enfatizan desde una perspectiva de género, que existe una necesidad de analizar la participación femenina en la producción de sus múltiples actividades domésticas propias del ámbito de la reproducción biológica. Se sabe que los procesos de división sexual del trabajo en las familias tienen una conexión con la distribución ocupacional y la discriminación salarial en el mercado de trabajo. Desde este punto se cuestiona el papel del trabajo doméstico en la proliferación de la fuerza de trabajo, la contribución de las mujeres al proceso de desarrollo y las consecuencias de la actividad económica para su bienestar.

Ahora existen los derechos laborales de las mujeres trabajadoras basados en la constitución mexicana que garantizan la igualdad laboral entre mujeres y varones, fundamentados en los artículos 4° y 5° como garantías individuales, y en el artículo 123, apartado “A”, al igual que se han impulsado políticas gubernamentales de apoyo para la igualdad en las responsabilidades familiares entre hombres y mujeres, aun así, en la práctica no se lleva a cabo (Kurczyn, 2000).

González de la Rocha (citado por Abramo, 2004), menciona que en diversos países de América Latina durante el siglo XX, la supervivencia de las familias fue posible por el empleo de varios miembros de la familia y no únicamente por el hombre; en México en el año de 1976, el máximo porcentaje de hombres con empleos estables y prestaciones capaces de conformar el equivalente a una canasta básica completa, llegó al 50%, lo que muestra que la imagen del hombre en este país como único proveedor no es muy real en la población trabajadora (Escobar, 1999).

Como se puede ver, la mujer en México se ha ido incorporando al mercado laboral como una extensión de sus actividades domésticas, ya que al inicio la mayoría de las actividades que

realizaba estaban vinculadas a los cuidados de otros, como la enfermería, la enseñanza o labores de limpieza como empleadas domésticas. Pero en la medida en que se va involucrando en actividades laborales que pertenecían tradicionalmente al género masculino, se incrementa la necesidad de analizar la influencia del estrés generado por el trabajo pero ahora en las mujeres, ya que la mayoría de los estudios de estrés laboral que fueron hechos anteriormente solo contenían muestras masculinas y las respuestas ante los eventos estresores laborales no se generan de la misma manera por la diferencia de género; Además que los estresores también son diferentes, el género femenino se enfrenta a la percepción social sobre la falta de capacidad para ocupar puestos directivos, que implican mayor poder y mayor capacidad para tomar decisiones, además de otro factor muy importante que se dio con el ingreso de la mujer al mercado laboral, el acoso sexual (Segura, 2015).

Esta investigación revela que el papel de la mujer dentro de la comunidad económicamente productiva, ha sido un camino de lucha constante para poder ser tomada en cuenta más allá de su labor biológica de reproducción, con esta incursión al mercado laboral, ha dado un giro dentro de la sociedad al enfrentarse a muchos tabúes y restricciones que le fueron impuestos por muchos años, en esta batalla, la mentalidad de la mujer ha sido el principal cambio que se ha logrado, ya que ha ido evolucionando con la idea de buscar una igualdad y equidad de género y poco a poco ha ido demostrando que su función en la sociedad no es nada más aumentar la población, también puede contribuir en todas las áreas que se proponga, ya que cuenta con la capacidad mental para ello, su verdadera barrera es la sociedad que no acepta del todo que una mujer puede ser proveedora en su familia, al igual que un hombre puede encargarse de las actividades domésticas, y por lo mismo tiene que aceptar el doble rol que adquiere al entrar al mercado laboral, puesto que se convierte en abastecedora de su hogar y

sigue con la responsabilidad de las tareas domésticas, lo que aumenta en su vida diaria la carga de obligaciones, generando una mayor percepción de cansancio físico y mental, aunque al mismo tiempo, adquiere una satisfacción por su desarrollo personal.

Estrés en mujeres con trabajo remunerado y no remunerado

En el mundo actual dentro del núcleo familiar, es cada vez más común que la pareja trabaje para contribuir al sustento de la familia, ahora las responsabilidades económicas se dividen, mas no las responsabilidades hogareñas, esto es, el trabajo remunerado sirve como apoyo para el sustento de la familia, pero las actividades domésticas que no son remuneradas siguen siendo en su mayoría desempeñadas por la mujer, además de la crianza de los hijos; esto en conjunto genera una carga extra tanto física como mental, a la vez que se reduce el tiempo de descanso (Mendoza, 2008).

El estrés en la mujer tiene también una doble dosis de síntomas fisiológicos, los generales son: dolor de cabeza, espasmos esofágicos, náuseas, sudores fríos, fatiga crónica, mareos, dolor en el pecho, falta de aire, estreñimiento, diarrea, insomnio entre otros; mientras que están los exclusivos de la mujer: amenorrea, tensión premenstrual, depresión postparto, melancolía menopáusica, vaginismo, frigidez, anorgasmia e infertilidad. Desde los años cuarenta los índices de estrés han aumentado entre las amas de casa de las ciudades, de los barrios y del campo; muchas mujeres han decidido aplazar o renunciar a la maternidad para poder trabajar jornadas completas y desarrollarse profesionalmente, puesto que las mujeres que tienen hijos y se encuentran dentro del mercado laboral se angustian por pensar que pasan poco tiempo con su familia y generan sentimientos de culpa (Witkin, 1992), todas estas transformaciones se han generado por los cambios socioeconómicos que se dieron con la inserción de la mujer en el ambiente laboral.

Como antecedente a esta investigación, hay estudios en los cuales se menciona que la mujer registra mayores niveles de estrés que los hombres desde la adolescencia, como el realizado en 2014 en una escuela secundaria a 81 estudiantes entre 11 y 15 años de edad (43 eran

hombres y 38 mujeres), para conocer los niveles de estrés y las causas más frecuentes. Se encontró que las situaciones escolares y familiares son las que generan mayores niveles de estrés, así mismo se reportaron registros más altos de niveles de estrés en mujeres que en hombres (Berra, Gómez, Muñoz, Silva & Vega, 2014).

Cedillo y Scarone (como se citó en Houtman, 2008) mencionan que la combinación entre las responsabilidades del hogar y del trabajo, han demostrado ser uno de los mejores predictores de tensión psicológica entre mujeres trabajadoras a través de todos los niveles jerárquicos y sectores.

También hay que considerar lo mencionado por Salvador y González en 1995, puesto que comentan que el ambiente laboral es una fuente potencial de estrés en la sociedad occidental, por lo tanto, este factor, es relevante en el doble rol que adquiere la mujer al tener un trabajo remunerado ya que aumentan sus actividades y por tanto se acumula más carga a su rutina diaria (Moya, Serrano, González, Rodríguez & Salvador, 2005).

A su vez, Barnett, Marshall y Singer (como se citó en Garay, 2005) comentan que la mujer que no tiene un trabajo remunerado experimenta estrés, ya que considera que no hace lo suficiente por apoyar económicamente a su esposo y al mismo tiempo su sensación de dependencia aumenta.

Un estudio realizado por Shira Offer muestra que las madres trabajadoras son más propensa a elevar su nivel de estrés al pensar en asuntos familiares, que los padres y esto es debido a que las madres asumen mayor responsabilidad en el cuidado de sus hijos y de su casa y sus pensamientos se centran en los aspectos menos agradables (ABC, 2013).

Además hay investigaciones que han demostrado que el estrés en las mujeres no siempre tiene que ver con sus múltiples roles, por ejemplo, Barnett en 1992 (como se citó en Gómez, 2004) realizó un estudio con 403 mujeres casadas y empleadas, para probar la hipótesis de que las mujeres empleadas con hijos pequeños experimentan mayor conflicto entre los roles maternal y laboral y que este último afecta negativamente el hogar y las relaciones que allí se desarrollan. Los resultados obtenidos indicaron que no existían efectos negativos en ninguno de los dos roles de la población estudiada.

Pacheco menciona que existe una conciencia social, cada vez más transparente, en relación al tema del trabajo en casa y del trabajo remunerado, ya que la persona al trabajar obteniendo una remuneración, pone en juego sus capacidades físicas, intelectuales, volitivas y afectivas, puesto que el trabajo no sólo es una mercancía, sino que es el medio natural de realización de una persona (Pacheco, 2012).

Una investigación realizada en 1994 y 1995 con 260 profesoras universitarias con cargos de jefatura o gerenciales y que además realizaban tareas domésticas, mostró que por la carga de tareas en el hogar, pueden existir efectos negativos sobre la salud mental de las trabajadoras (Blanco, 2000).

La familia y el trabajo constituyen las dos fuentes más importantes de estrés cotidiano en la vida adulta moderna. Ha surgido un nuevo enfoque como consecuencia de las recientes investigaciones en relación al contexto total de la vida de una persona que tiene un trabajo remunerado, y en esta se menciona que el trabajo no puede aislarse de los demás aspectos de la vida de una persona, ya que el estrés laboral y el estrés familiar interactúan, siendo la familia el fondo para el estrés laboral y el trabajo el fondo para el estrés familiar (Lazarus, 2000).

Un estudio realizado por Sandín en 2003, sugiere que el estrés social no sólo puede inducir efectos directos sobre la salud, sino también efectos indirectos a través de la modificación de los estilos de vida. Las amenazas de la sociedad moderna pueden relacionarse con factores como la competitividad laboral, el tráfico, el ruido, las disputas maritales, la educación de los hijos, entre otras.

Para la mujer, muchos factores sociales han contribuido como elementos potencializadores de estrés físico y psicológico como: la multiplicidad de roles, el papel de cuidadora de niños, de personas ancianas y enfermas, la imposibilidad de gozar de un tiempo propio y la desvalorización social y económica de trabajo reproductivo (Segura, 2015).

En el ámbito laboral también existen factores organizacionales como un rol laboral ambiguo, sobrecarga de trabajo, jornada de trabajo, ritmo de trabajo e inseguridad laboral que se han ido generando conforme han ido cambiando las condiciones de vida, actualmente existe más competitividad en el mundo laboral, ahora se requiere mayor capacitación, habilidades y conocimientos para poder estar al nivel de exigencia, estos factores también provocan un mantenimiento del estrés (Arciniega, 2012).

Pearlin en 1989 (como se citó en Sandín, 2003) mencionó que los estresores sociales crónicos consisten en problemas, amenazas y conflictos relativamente duraderos que la mayor parte de la gente se encuentra en sus vidas diarias. Muchos de estos estresores crónicos se relacionan con los principales roles sociales, y consisten, por ejemplo, en dificultades en el trabajo, problemas de pareja o complicaciones en las relaciones entre padres e hijos. Otro tipo de condiciones o problemas como ser pobre, residir en una zona en la que prevalece el crimen y la delincuencia, o padecer una enfermedad crónica grave, se encuentran entre los estresores crónicos ambientales que eluden los roles y, a pesar de ello, envuelven a la gente.

Como ya se ha explicado, el estrés es parte de la vida cotidiana de las mujeres tanto con trabajo remunerado como para las mujeres con trabajo no remunerado, pero la percepción del estrés es la que se va a modificar conforme a su personalidad, experiencia y estilo de vida. Muchas mujeres con trabajo remunerado consideran que el trabajo es una fuente de satisfacción y de estabilidad económica que equilibra la doble carga de trabajo, pero para mujeres con trabajo no remunerado, también existe un peso extra, aunque no cuentan con este doble rol laboral, la sensación de dependencia económica en sus parejas o padres, se convierte en una sobrecarga.

Justificación

Actualmente para el sostenimiento del hogar, es común que varios miembros de la familia trabajen, y que en general la mujer tenga un trabajo remunerado. De acuerdo con el INEGI (2015) de la población económicamente activa (PEA) 20, 708, 939 son mujeres, y de estas 19, 810, 743 pertenece a la población ocupada. Se ha demostrado que uno de los mejores predictores de estrés psicológico entre mujeres trabajadoras es la combinación entre las responsabilidades del hogar y del trabajo. El estrés surge de la relación entre las reacciones cognitiva-emocional, fisiológicas y conductual que tiene un individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas. El objetivo del presente estudio fue comparar la percepción de estrés en mujeres con trabajo remunerado y no remunerado, para poder prevenir de manera oportuna a la población que resultara más vulnerable en este estudio, aportando con esta investigación mayor información acerca del estrés, buscando con ello una mejor calidad de vida para las mujeres y sus familias.

Planteamiento del problema

¿Existen diferencias en la percepción del estrés entre mujeres con trabajo remunerado y mujeres con trabajo no remunerado?

Objetivos

General

Comparar la percepción de estrés en mujeres con trabajo remunerado y no remunerado.

Específicos

Evaluar el nivel de estrés percibido en mujeres con trabajo remunerado.

Evaluar el nivel de estrés percibido en mujeres con trabajo no remunerado.

Hipótesis

Existirán diferencias en el nivel de estrés percibido entre las mujeres con trabajo remunerado y las mujeres con trabajo no remunerado.

Método

Variables objeto de estudio

Estrés percibido.

Trabajo remunerado y trabajo no remunerado.

Definición conceptual

Estrés: relación entre las reacciones (cognitiva-emocional, fisiológica y conductual) que tiene un individuo ante las evaluaciones que hace de su ambiente en función de sus recursos y demandas, obstáculos o amenazas (Lazarus, 1997).

Trabajo remunerado: es una actividad productiva realizada en condiciones de asalarización (Prieto, 2007).

Trabajo no remunerado: es una actividad o actividades que se realizan en los hogares para sí mismos o para otros miembros del hogar el cual no genera recursos monetarios (Durán, 2012).

Definición operacional

El estrés percibido es el grado de apreciación con el que el sujeto valora su situación de vida como estresante, el cual fue evaluado mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS), versión validada para población mexicana.

Trabajo remunerado: es la actividad o actividades físicas o intelectuales que permiten la obtención de recursos monetarios mediante la participación en la producción o comercialización de bienes y servicios para el mercado.

Trabajo no remunerado: es la actividad laboral, física o intelectual que no genera un honorario económico, incluye el cuidado de niños, niñas, ancianos de ambos sexos, limpieza de casas y sus alrededores, el cuidado de la ropa, la transformación de alimentos, el transporte de niños y niñas y las compras relativas de estas tareas.

Participantes

El presente estudio se llevó a cabo con 76 participantes, todas de sexo femenino. La muestra de la población se dividió en dos grupos, el primero fue de 38 mujeres con trabajo remunerado y el segundo de 38 mujeres con trabajo no remunerado; todas las participantes eran mayores de 18 años y se encontraban en un rango de escolaridad mínimo de primaria y máximo de posgrado (Figura 5).

En relación al estado civil, solo 1 es viuda, 32 solteras, 7 en unión libre, predominando las mujeres casadas con un total de 36 participantes (Figura 6) y 67% de esta muestra, sí tiene hijos (Figura 7).



Figura 5. Escolaridad de las participantes.

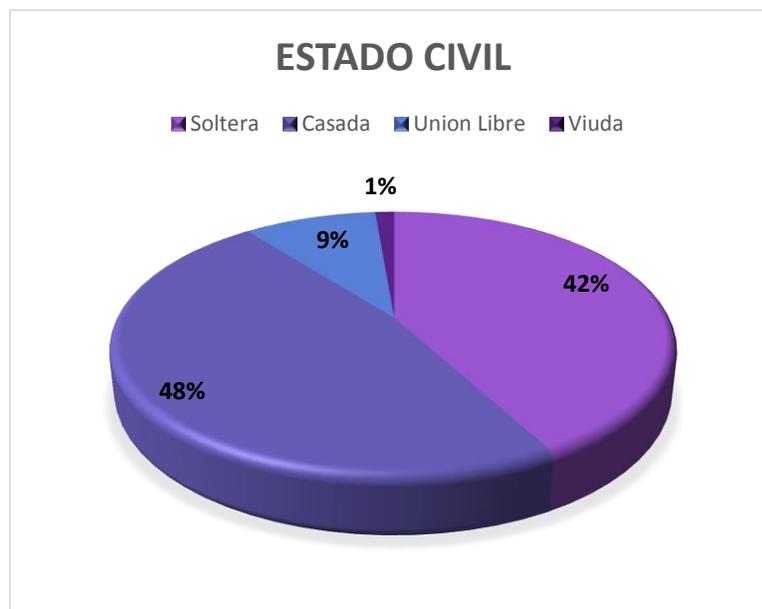


Figura 6. Estado civil.

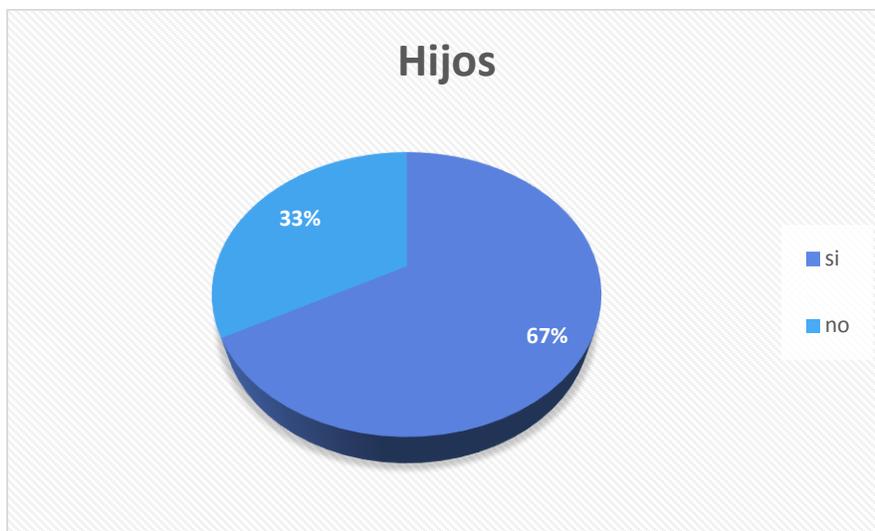


Figura 7. Participantes con hijos y sin hijos.

Instrumento

Escala de Estrés Percibido (PSS) (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), versión validada para población mexicana por González y Landero (2007).

Esta prueba evalúa el grado en que el sujeto percibe y valora las situaciones de la vida como estresantes. Es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (factores de control) (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 (factores de estrés) se contabilizan directamente, se suman entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a mayor puntuación corresponde mayor nivel de estrés percibido por el sujeto, pues los ítems de la escala evalúan el grado en que las

personas encuentran que su vida es impredecible, incontrolable o está sobrecargada, componentes centrales todos ellos del estrés (Remor & Carrobles, 2001).

Características Psicométricas del instrumento:

La consistencia interna ($\alpha = .83$) y se confirma la estructura factorial al utilizarse análisis factorial confirmatorio; con el Factor 1 (control) explicando un 42.8% de la varianza y el Factor 2 (percepción de estrés), un 53.2%. (Remor & Carrobles, 2001).

Tipo de estudio

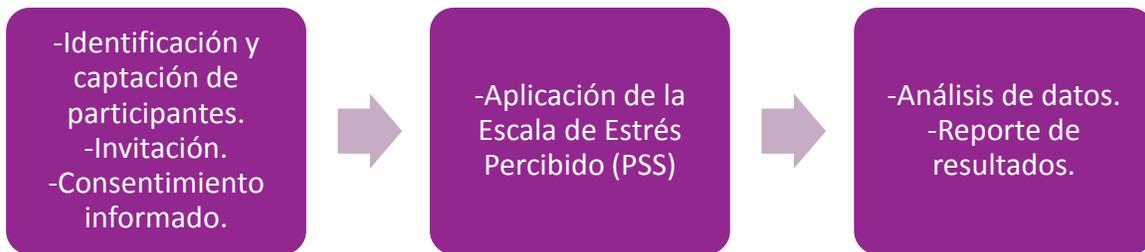
Comparativo

Diseño de investigación

No experimental, transversal

Procedimiento

Se contactó a mujeres adultas en lugares públicos y centros de trabajo se les explicó el objetivo de la investigación invitándolas a participar en la misma, a aquellas que accedieron, se les proporcionó el consentimiento informado, un cuestionario inicial de datos generales y una copia de la Escala PSS y se les daba una breve explicación acerca de la forma de responder, una vez que se verificaba que no tenían dudas procedían a responder la Escala. Las evaluaciones se realizaron en una sola sesión individual de aproximadamente 10 minutos, una vez que concluía, se le otorgaba una copia del consentimiento informado y se despedía agradeciendo su participación.



La Escala PSS se calificó de acuerdo con los criterios establecidos por los autores, para la interpretación de esta prueba se entiende que, a mayor puntaje, mayor percepción de estrés, siendo el máximo 56 puntos y mínimo 4. Los datos se vaciaron en una base de SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versión 20, para su análisis e interpretación.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó estadística descriptiva e inferencial mediante la prueba *t* de Student para muestras independientes.

Resultados

Los resultados obtenidos para la comparativa de percepción de estrés entre los dos grupos fueron de 22.05 puntos para las mujeres con trabajo remunerado y 26.65 puntos para las mujeres con trabajo no remunerado. Resultando una mayor percepción de estrés en el grupo de mujeres con un trabajo no remunerado. En la figura 8 se muestran los resultados obtenidos.

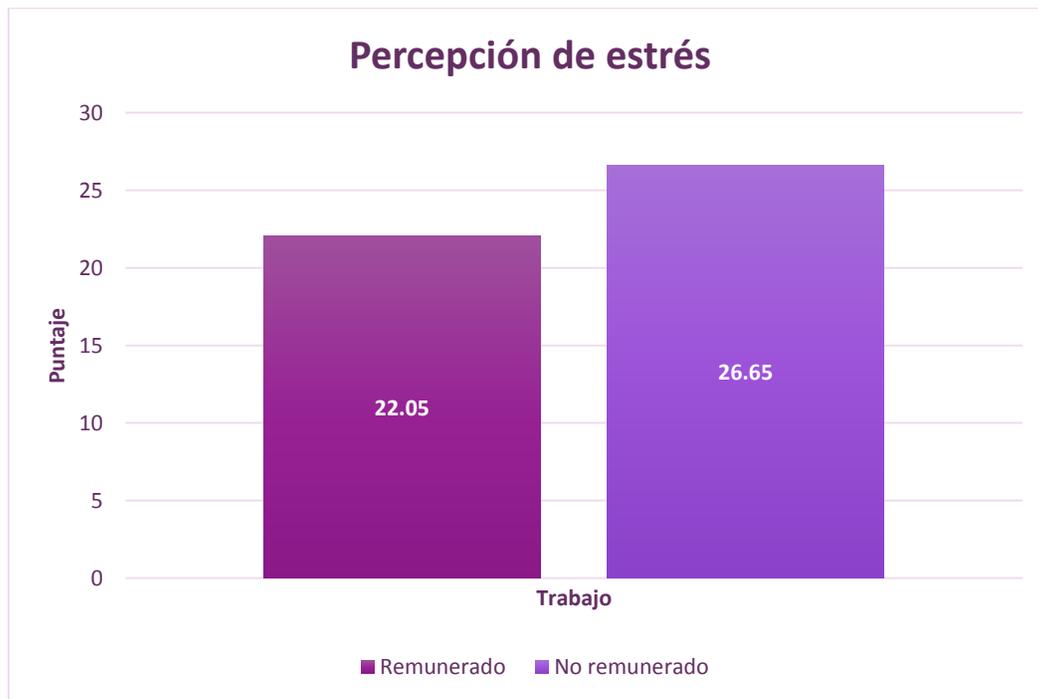


Figura 8. Comparativa de percepción de estrés en participantes con trabajo remunerado y con trabajo no remunerado.

Con el objetivo de determinar si las diferencias observadas en la percepción de estrés entre los grupos estudiados eran estadísticamente significativas, se utilizó la prueba *t* de Student para muestras independientes. Se realizó la prueba de *Levene* para determinar la igualdad de varianzas.

Los resultados estadísticos para la prueba t de Student para muestras independientes de la percepción de estrés es $t = -1.989$, g.l.= 74, con una significancia bilateral de .050, por lo tanto se asume que sí existen diferencias, siendo mayor la percepción de estrés en el grupo de mujeres con trabajo no remunerado ($\bar{x} = 26.66$) en comparación con el grupo de mujeres con trabajo remunerado ($\bar{x} = 22.05$).

Discusión

El objetivo de la presente investigación consistió en comparar la percepción de estrés entre mujeres con trabajo remunerado y no remunerado. Mediante el análisis realizado con la prueba t de Student para muestras independientes, se determinó que sí existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción de estrés entre los grupos comparados.

En el grupo de mujeres con trabajo no remunerado la percepción de estrés fue de 26.65 puntos en comparación con el grupo de mujeres con trabajo remunerado que fue de 22.05.

Los resultados de la presente investigación difieren de lo reportado por Moya et al. (2005) quienes refieren que la mujer con trabajo remunerado acumula mayor carga a su rutina diaria, aumentan sus actividades y por tanto tiene mayor estrés. En este caso se puede considerar que si existe un aumento de actividades por el doble rol que se adquiere, pero también se tiene que tomar en cuenta que las mujeres con trabajo remunerado reciben una recompensa por su trabajo, en cambio las mujeres con trabajo no remunerado no reciben una retribución monetaria a cambio de su actividad, lo que puede generar estrés por la falta de estabilidad económica.

Aunque en 2013 en una investigación realizada con 472 académicos de tiempo completo de la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México) donde 215 fueron mujeres y 257 hombres para saber sus niveles de estrés, se encontró que los académicos se estresan principalmente por cargas laborales con un 45.9 % y por problemas familiares y sociales con un 34.4% (Romero, 2013). Mostrando que estos últimos dos factores también son considerados causas principales del aumento de los niveles de estrés.

Los niveles de estrés reportados por las mujeres con trabajos no remunerados del presente estudio fueron más altos, lo que, de acuerdo con Barnett (como se citó en Gómez 1992) podría relacionarse con la percepción de que no contribuye a la economía familiar y con una sensación de dependencia.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación no se puede considerar al rol de la mujer trabajadora remunerada como un factor único que aumenta la percepción de estrés, ya que como lo expone Pacheco en 2012, cuando menciona que la persona al trabajar va obteniendo una remuneración, pone en juego sus capacidades físicas, intelectuales, volitivas y afectivas, puesto que el trabajo no solo es una mercancía, sino que es el medio natural de realización de una persona.

Se puede considerar que no es el trabajo remunerado un factor que determine el aumento en la percepción del nivel de estrés en las mujeres, aunque sí se debe tomar en cuenta el doble rol que adquiere la mujer que tiene un trabajo remunerado, considerando que hay estudios donde se menciona que el nivel de estrés aumenta por las actividades que en la casa se necesitan cubrir después de una jornada laboral remunerada, como se mencionó en la investigación realizada en 1994 y 1995, la carga de tareas en el hogar es lo que se consideró como el factor de riesgo sobre la salud mental de las trabajadoras remuneradas (Blanco, 2000).

Conclusiones

En el presente estudio se evaluó dos grupos de mujeres, las que tienen un trabajo remunerado y las que tienen un trabajo no remunerado, con relación a los niveles de estrés que ellas percibían, obteniendo como resultado que las mujeres con trabajo remunerado presentan menor puntuación en sus niveles de estrés, que las mujeres con trabajo no remunerado, con lo que se puede concluir que el trabajo remunerado en mujeres no es un factor determinante para la percepción de los niveles de estrés. Son varios los factores que influyen, entre los cuales se encontró que el rol de la mujer como la principal responsable de las actividades de la casa y del cuidado de los hijos, es uno de los principales. Las mujeres que cuentan con un trabajo remunerado, también cuentan con una satisfacción de desarrollo personal y de reconocimiento por su labor, sin embargo, las mujeres que desempeñan trabajos no remunerados, suelen reportar inconformidad con su condición de vida, mencionando que son muchos los factores (sociales, culturales, económicos, etc.) que intervienen para que esto no se pueda modificar, generándose en ellas un aumento en sus niveles de percepción de estrés que pueden desembocar en enfermedades crónicas o malos hábitos.

Dentro de las limitaciones que se presentaron en esta investigación fue la dificultad para generalizar los resultados, debido al tamaño de la muestra que en este caso fue solo de 76 mujeres, incluyendo los dos grupos.

Es necesario tomar en cuenta los resultados de esta investigación para considerar la percepción de estrés que se está generando en el sector de la población de mujeres no remuneradas, ya que en muchos casos estas mujeres no son tomadas en cuenta, porque las actividades que realizan (que por costumbre se han delegado únicamente a las mujeres) no aumentan la economía en sus hogares, pero tienen un valor social.

Debido a la poca atención que se le da a esta población, casi no se han realizado investigaciones sobre los posibles problemas psicológicos y físicos que se pudieran estar desarrollando en este sector, y es de suma importancia tomarlos en cuenta para investigaciones futuras.

Como mencionó Álvarez en 2013, se tiene que hacer una mirada diferente y destacar que la mujer administra una empresa llamada hogar, en dicha empresa, se requiere de finanzas, de cumplimiento de horarios, de actividades concretas, de educación, de tolerancia, de integración de equipo, de servicio, de conocimientos, de motivación y de pasión. Por ese motivo es importante tomar en cuenta los resultados del presente estudio, para investigar más a fondo esta población en relación a otras variables, como pueden ser la depresión, la ansiedad, la fatiga crónica, entre otras.

Referencias

- ABC, (12 de agosto de 2013). Sociedad: Las madres trabajadoras sufren mayor estrés que los padres. *ABC de Sevilla*. Recuperado de <http://www.abc.es/sociedad/20130812/abci-problemas-familiares-estres-madres-201308101224.html>.
- Abramo, L. (agosto, 2004). ¿Inserción laboral de las mujeres en América Latina: una fuerza secundaria? *Revista Estudios Feministas*, 2(12). 224-225. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=38112213>
- Acero, I. (08 de marzo de 2015). 16 millones de mujeres representan el 40% de la población económicamente activa en México. *La Jornada Aguascalientes*. Recuperado de <http://www.lja.mx/2015/03/16-millones-de-mujeres-representan-el-40-de-la-poblacion-economicamente-activa-en-mexico/>
- Álvarez, V. (31 de mayo de 2013). ¿Qué significa ser mujer en nuestra sociedad? *Clarín*. Recuperado de https://www.clarin.com/genero/trabajo-genero-columnista-mujer-ser_mujer_0_HyKcuaFPXe.html
- Álvarez, A. & Gómez, I. (Noviembre, 2010). Conflicto trabajo-familia, en mujeres profesionales que trabajan en la modalidad de empleo. *Pensamiento Psicológico*, 9(16). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80118612006>.
- Arciniega, R. (octubre, 2012) Factores organizacionales causantes del estrés en el trabajo y estrategias para afrontarlo. *Revista Venezolana de Gerencia*. 17 (60). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29024892005>

- Armario, P., Hernández R. & Almendros, M. (Mayo, 2002). Estrés mental como factor de desarrollo de hipertensión arterial. *Hipertensión y Riesgo vascular*. Elsevier, 4(19). Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-hipertension-riesgo-vascular-67-articulo-estres-mental-como-factor-desarrollo-13032904>.
- Bacaro, A. (1994). *Venciendo el estrés*. Buenos Aires, Argentina: Lumen.
- Barlow, D. H & Durant, V. M. (2001). Trastornos físicos y psicología de la salud. *Psicología Anormal. Un enfoque integral* (pp. 262-297). México: Thomson.
- Benlloch C. & Pérez C. (julio, 2010). Esto es trabajo de mujeres: dos generaciones en el sector doméstico. *Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, 11. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322127621005>
- Berra, R., Gómez, G., Muñoz, S., Silva, A. & Vega, C. (enero-junio, 2014). Emociones, Estrés y Afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación* (1)16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
- Blanco, G. & Feldman, L. (mayo-junio, 2000). Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. *Salud Pública de México* (3)42. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10642310>
- Campillo, F. (2000). El trabajo doméstico no remunerado en la economía. *Nómadas*, (12). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105115263011>.
- Cámara de Diputados. (2016). *Integración por género y grupo parlamentario*. Recuperado de http://sitl.diputados.gob.mx/LXIII_leg/cuadro_genero.php.

- Camargo, B. (2004). Estrés Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista Medico Científica*. (2)17. Recuperada de <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>.
- Campos, R. (3 de noviembre de 2014). Las mujeres y el poder en México. *El Economista*. Recuperado de <http://eleconomista.com.mx/columnas/columna-especial-politica/2014/11/03/las-mujeres-poder-mexico>.
- Cano, A. (2002). La naturaleza del estrés [publicación en un blog] Recuperado de http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm.
- Carmona, D. (s.f.). Toma posesión en Colima, Griselda Álvarez Ponce de León, la primera gobernadora de la historia de México [efemérides]. Recuperada de <http://www.memoriapoliticademexico.org/Efemerides/11/01111979.html>.
- Crespo, M., & Labrador, F. (2003). *Etiología del estrés, Estrés* (39-48). España: Síntesis.
- Daneri, F (2012). *Biología del Comportamiento, Psicobiología del Estrés*. Manuscrito inédito. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Argentina. Recuperada de http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Díaz, G. J. (2008). *Rasgos de personalidad determinantes de los niveles de estrés y su impacto en el clima organizacional* (Tesis licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México). Recuperada de <http://132.248.9.195/ptd2008/agosto/0631240/Index.html>

- Durán, M. (2012). Las fronteras entre el trabajo y el empleo. En R. Editorial. *El trabajo no remunerado en la economía global* (pp.41). España: Fundación BBVA. Recuperado de:
http://digital.csic.es/bitstream/10261/76517/3/Duran_Trabajo_No_Remunerado.pdf
- Escobar, A. (1999) *Género, edad, familia y trabajo: reestructuración de la sociedad urbana en México (1980, 1990, 2000)*. México: CIESAS.
- Esquivel, V., Espino, A., Pérez, L. & Rodríguez, C. (2012). Perspectivas teóricas sobre género, trabajo y situación del mercado laboral latinoamericano. En ONU Mujeres, *La economía feminista desde América Latina una hoja de ruta sobre los debates actuales en la región* (pp. 190-193). Recuperado de
http://www.academia.edu/21101275/La_econom%C3%ADa_feminista_desde_Am%C3%A9rica_Latina_una_hoja_de_ruta_sobre_los_debates_actuales_en_la_regi%C3%B3n.
- Galán, C. S & Camacho, G. E. (2012). Aproximación al Estudio del estrés y la depresión: procesos psicosociales y psicofisiológicos. En S. Viveros, *Estrés y Salud. Investigación básica y aplicada* (29-43). México: Manual Moderno.
- Galeana, P. (2015). *Historia de las mujeres en México*. México: Instituto Nacional de Estudios Histórico de la Revolución de México Recuperado de
<http://www.inehrm.gob.mx/work/models/inehrm/Resource/1484/1/images/HistMujeresMexico.pdf>
- Garay, L. J. (2005). *Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa)*

- (Tesis doctoral, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México). Recuperada de www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014584/014584.
- Gómez, V. (2004) Estrés y Salud en mujeres que desempeñan múltiples roles. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79902211>
- González, M. & Landero, R. (2007). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from México: *The Spanish Journal of Psychology*, 1, (10). Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/71b3/632736c7a2088e7a38bd63f5361540ae3f52.pdf>
- Houtman, I. (2008). Un modelo sobre el estrés relacionado al trabajo. En Kortum, E., Stavroula, L & Bowrite, J. (Organización Mundial de la Salud), *Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo* (p.p.12-19). Recuperado de http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789243591650_spa.pdf.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). *Estadísticas. Ocupación y empleo*. Recuperado de <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=25433&t=1>.
- Kertész, R. (2008). Calidad de vida, salud y manejo del stress. *Calidad de vida y salud*, 1(1). Recuperado de <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/2/1>.
- Kurczyn, P.V. (2000). *Derechos de las mujeres trabajadoras*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lazarus R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Coping and Adaptation*. New York: Springer.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S (1991). *Estrés y Procesos Cognitivos*. México: Planeta Roca
- Lazarus, R.S., & Cohen. J. B. (1997). Environmental Stress. En I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds). *Human behaviour and the environment: Current theory and research*. New York; Plenum.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Descleé de Brouwer, S.A.
- López, L. (enero, 2007). Historia de la mujer en México. *M de mujer*, (3)5. Recuperado de <http://www.mdemujer.org.mx/femu/revista/0305/0305art02/art02pdf.pdf>].
- Leonard, G. (2004). La definición del concepto de percepción en la Psicología con base en la Teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales.*, 18. 89-96. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2349282.pdf>
- Martin, L., Hathaway, G., Isbester, K., Mirali, S., Acland, E., Niederstrasser, N., Sleptian, P., Trost, Z., Burtz, J., Sapolsky, R., Stenberg, W., Levitin, D. & Mogil, J. (febrero, 2015). Reducing Social Stress Elicits Emotional Contagion of Pain in Mouse and Human Strangers. *Current Biology* 25. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2014.11.028>
- Mason, J.W. (septiembre, 1968). A Review of Psychoendocrine Research on the Pituitary-Adrenal Cortical System. *Psychosomatic Medicine*, 5(30) 631-645. Recuperado de http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/1968/09000/A_Review_of_Psychoendocrine_Research_on_the.20.aspx
- Mendoza, M., López, D. & Vite, Ma. (2008) *La intervención de la mujer en el ámbito laboral con enfoque de género* (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del

- Estado de Hidalgo, México) Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/231104/463/1/La%20intervencion%20de%20la%20mujer%20ambito%20laboral.pdf>.
- Miller, L. Dell, A. & Rothstein, L. (1993). *The Stress Solution: An Action Plan to Manage the Stress in your Life*. New York: Pocket Books.
- Moral, J., González, T & Landero, R. (julio, 2011). Estrés Percibido, Ira y Burnout en Amas de Casa Mexicanas. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(2) 124. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245118507001>.
- Moreno, R. (4 de octubre de 2005). La bacteria que destronó al estrés. *El País*. Recuperado de http://elpais.com/diario/2005/10/04/salud/1128376802_850215.html
- Moya, L. Serrano, M. González, E. Rodríguez, G. Salvador, A. (2005). Trastornos psicofisiológicos asociados al estrés laboral. *Psicothema*, (2)17, p.p. 205-211 recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3089.pdf>
- Mucio, J. (octubre, 2007). La Neuroquímica del Estrés y el papel de los Péptidos Opioides. *Revista de Educación Bioquímica 2007*, 26(4). Recuperado de http://www.facmed.unam.mx/publicaciones/ampb/numeros/2007/04/f_1erArticulo.pdf
- Muñoz, S. (2016). *Emoción, estrés y afrontamiento relacionados con la conducta alimentaria en adolescentes obesos* (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de México, Ciudad de México). Recuperada de <http://132.248.9.195/ptd2016/febrero/096393316/Index.html>

- Naranjo, M. (agosto, 2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>.
- OMS. (2004). Que es el estrés laboral. *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado de http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- Ortiz, M., Willey, F. & Chang, J. (diciembre, 2013). How stress gets under the skin o como el estrés psicológico se introduce bajo la piel. *Red Med Chile*, 142(6). Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S0034-98872014000600011&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- Oliveira, O. & Ariza, M. (abril, 1999). Trabajo, familia y condición femenina: una revisión de las principales perspectivas de análisis. *Papeles de población*, (20) 5. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/112/11202005.pdf>
- Pacheco, L. (2012) La igualdad de oportunidades y el derecho al trabajo de la mujer: un esfuerzo internacional de protección social. *Revista del Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla*, (6)29. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-21472012000100008
- Prieto, C. (2007) Del estudio del empleo como norma social al de la sociedad como orden social. *Papeles del CEIC*, (28) 2007-1. Recuperado de <http://www.ehu.eus/ojs/index.php/papelesCEIC/article/view/12197>

Redacción animal político. (8 de marzo de 2013). Gráfico: las mujeres que han marcado la política en México. *Animal Político*. Recuperado de

<http://www.animalpolitico.com/2013/03/la-mujer-y-la-politica-en-mexico/>

Remor, E. & Carrobles, J. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7 (2-3).

Recuperado de

http://www.psy.cmu.edu/~scohen/PSS_14_EuropeanSpanish_Dr_Remor_Version_2_0.doc

Rios, L. (octubre, 2014). Estrés excesivo: responsable de desórdenes mentales. *Vértigo*

Político. Recuperado de <http://www.vertigopolitico.com/articulo/26201/Estres-excesivo-responsable-de-desordenes-mentales>.

Roman, C. & Vargas, Ma. (2013) *Participación de la mujer en el mercado laboral y el uso del tiempo en México en el Período 2005-2010: Un análisis de pseudo-panel* (Tesis

Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México) Recuperada de

<http://www.cya.unam.mx/index.php/cya/article/download/756/791>

Romero. R. (2013) *Niveles de estrés en Académicos Universitarios. Un análisis por campo disciplinar*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México).

Recuperada de <http://132.248.9.195/ptd2013/mayo/098230464/Index.html>

Sánchez, M., González, R., Marsán, V. & Macías, C. (diciembre, 2006). Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y

cardiovasculares. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*,

(3)22. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892006000300002.

Sandín, B. (enero, 2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>

Sapolsky, R.M. (2004). *Why zebras don't get ulcers*. Owl Books

Segura, R. (mayo, 2015). El efecto de los factores estresantes en las mujeres. *Alternativas en Psicología*, número especial. Recuperado de <http://www.alternativas.me/attachments/article/89/3%20-%20El%20efecto%20de%20los%20factores%20estresantes%20en%20las%20mujeres.pdf>

Spangenberg, M. (2015). *Neurobiología del estrés* (Trabajo final de Grado, Universidad de la República, Uruguay). Recuperada de http://sifp1.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/agustin_spangenberg_tfg.pdf

Valera, S., Pol, E. & Vidal, T. (s.f.). El estrés ambiental [el modelo de Selye] Recuperado de http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/uni4/4821.htm.

Witkin, G. (1992). *El estrés de la mujer*. Barcelona: Grijalbo.

ANEXOS

Anexo 1

Escala de Estrés Percibido (PSS)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

PREGUNTAS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo 2

Cuestionario de introducción

Fecha: _____

Edad: _____

Escolaridad terminada _____ Estado Civil: _____

¿Tiene hijos? Si No Cuantos _____

¿Tiene trabajo remunerado? Si No

Si la respuesta es sí conteste la pregunta 1 y 2, si no, salte a la pregunta 3

1.- Actividad Laboral _____

2.- Tiempo que tiene trabajando _____

3.- **¿Alguna vez tuvo trabajo remunerado?** Si No

Si la respuesta es sí conteste las preguntas 1 y 2, si contesto que no, salte a la pregunta 3

1.- ¿Cuánto tiempo tiene de no tener un trabajo remunerado? _____

2.- ¿Cuál era su actividad laboral? _____

3.- ¿Por qué dejó su trabajo?

Anexo 3

Consentimiento Informado

El estrés afecta a un gran número de adultos en México, de los cuales un importante porcentaje son mujeres. La Universidad Latina busca la participación consciente e informada de aquellas personas contempladas para ser incluidas dentro del estudio: Estrés en mujeres con trabajo remunerado y no remunerado, cuyo propósito es evaluar la percepción de estrés en mujeres adultas.

Objetivo general: Comparar la percepción de estrés en mujeres con trabajo remunerado y no remunerado.

Riesgos: No involucra ningún riesgo.

Se le proporciona esta información para que pueda decidir si desea participar. Lo más importante que debe saber es que su participación es completamente voluntaria y puede rehusarse a hacerlo. Aún si accede a participar tiene absoluta libertad para dejar el estudio en el momento que así lo decida.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una breve entrevista y el instrumento de evaluación *Escala de Estrés Percibido*. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La presente investigación es conducida por Patricia Aedo Paladino, estudiante de la Licenciatura en Psicología.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Agradecemos de antemano su participación.

Con mi firma declaro que otorgo mi consentimiento para participar en el estudio, comprometiéndome a contestar los cuestionarios pertinentes.

Nombre: _____

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Investigador responsable: Patricia Aedo Paladino, teléfono 5037-6301.