



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

Roles de género y su influencia en el estrés que perciben las amas de casa

T E S I N A

QUE PARA OPTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Ana Karen Cruz Contreras

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: Dra. Ana Leticia Becerra Gálvez

ASESOR: Dr. Alejandro Pérez Ortiz

ASESORA: Dra. Gabriela Ordaz Villegas

SINODAL: Mtro. Gabriel Martín Villeda Villafaña

SINODAL: Dra. Blanca Ivet Chávez Soto



CDMX

JUNIO, 2024



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Dedicatoria

A mi familia, que me enseñó a ser.

A mi familia elegida, que me enseñó a querer ser.

Agradecimientos

A Iván, mi hermano, y mi confidente, gracias por haber estado conmigo en cada parte de este proceso, por cuidar de mí, y por escucharme siempre que lo necesito.

A Nubia, mi mejor amiga, el verdadero amor de mi vida, por confiar y creer en mí. Y por ser la única, por un tiempo, en saber que esto eventualmente sería una realidad.

A mi mamá, quien, quizá sin saber, ha inspirado cada cambio positivo en mí y fungió como la razón principal que me motivaba para seguir existiendo y terminar este trabajo.

A mi papá, el ser más constante, resiliente, solidario y altruista que la vida ha puesto en mi camino, el cual espero poder reflejar en algún futuro.

A José, por ayudarme a encontrar y reconocer mi valor, mis cualidades, mis habilidades, y todo lo que me hace ser quien soy. Gracias, colega.

A Dani, gracias por llegar a mi vida en el momento correcto, por ser mi alma gemela y estar a mi lado paso a paso de este proceso, en ocasiones emocionándote incluso más que yo.

A los doctores y maestros que me apoyaron en la elaboración y revisión de este proyecto; resultando en lo que hoy puedo presentar. Ana, Ale, Gaby, Gabriel y Blanca, gracias por su esfuerzo, y por compartir conmigo su experiencia, estaré eternamente agradecida con todos ustedes, y espero algún día tener un cuarto de su experiencia y conocimiento.

A mi familia, mis tías y tíos, en especial a Raúl, quien siempre estuvo orgulloso de la carrera que elegí. Y a Tony, mi segunda madre, siempre dispuesta a escucharme, aun cuando siempre me gana el drama.

A mi familia elegida, mis amigos: Tona, Esme, Vale, Pao, Mar, Dan, Leo, Tami, Liz, gracias por enseñarme un sinfín de cosas y por motivarme a ser mejor amiga, persona y psicóloga. Los quiero.

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. PERSPECTIVA DE GÉNERO: ANÁLISIS DEL SEXO, IDENTIDAD, LOS ROLES Y ESTEREOTIPOS	8
1.1 DIFERENCIAS ENTRE SEXO Y GÉNERO	8
1.2 IDENTIDAD Y PERSPECTIVA DE GÉNERO	10
1.3 ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO	12
1.4 ROL Y ESTEREOTIPOS DEL GÉNERO FEMENINO ¿QUÉ ESPERA LA SOCIEDAD DE UNA MUJER?	15
1.5 RETOS Y DESAFÍOS DEL ROL DE GÉNERO FEMENINO EN LA SOCIEDAD ACTUAL	19
CAPÍTULO 2. EL ESTRÉS DE CADA DÍA ¿LO EXPERIMENTAN MÁS LAS MUJERES?	25
2.1 CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS	25
2.2 MODELO TRANSACCIONAL DEL ESTRÉS ¿EL GÉNERO INFLUYE?	28
2.3 ESTRÉS Y OTRAS AFECTACIONES A LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES	36
CAPÍTULO 3. EL TRABAJO DOMÉSTICO, ¿ES UNA ACTIVIDAD ESTRESANTE PARA LAS MUJERES?	42
3.1 TRABAJO DOMÉSTICO REMUNERADO Y NO REMUNERADO EN MUJERES	42
3.2 TRABAJO DOMÉSTICO Y SUS AFECTACIONES EN LA SALUD MENTAL DE LA MUJER	45
3.3 PROPUESTAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y OTROS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS EN MUJERES AMAS DE CASA	50
3.4 EL PAPEL DEL PSICÓLOGO EN EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA LA REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN MUJERES AMAS DE CASA	53
CONCLUSIONES	57
REFERENCIAS	62

Resumen

Los roles de género son un término usado para imponer un sinfín de expectativas y responsabilidades tanto a hombres como a mujeres sólo por su sexo. Por su parte, la mujer, ha visto un deterioro en su salud mental, y física, a partir de la carga a la que se enfrenta día a día y es que las mujeres han sido vinculadas con diversos papeles a lo largo de la historia. El objetivo del presente trabajo es analizar el papel que juegan dichos roles de género en la percepción del estrés en mujeres amas de casa. A su vez, se busca motivar la creación de estrategias de intervención con perspectiva de género que busquen reducir el estrés en este sector vulnerable. A lo largo del trabajo se exponen las diferentes exigencias que se piden a hombres y particularmente a mujeres, y como estos roles de género podrían afectar su salud mental. Además, se confirma que, es imperativo crear propuestas que busquen modificar la idea de que existen responsabilidades y expectativas específicamente ligadas al sexo.

Palabras clave: *género, estrés, roles de género, ama de casa,*

Introducción

A pesar de que en los últimos años se ha fomentado aún más la igualdad de género y se ha buscado cambiar la idea de qué es ser mujer y su papel dentro de la sociedad mexicana, hoy en día siguen existiendo diferencias conceptualizadas a partir del sexo que demuestran la influencia negativa de los roles de género en la desigualdad.

Según la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2018) existe una relación entre el género y la salud física y mental. Esta organización determina que el género influye en tres ámbitos: en determinantes de la salud, sociales y estructurales.

El papel del rol del género no solo influye en los mecanismos sociales y de la salud como se dijo antes, sino que, en el caso de las mujeres amas de casa, sigue siendo sinónimo de responsabilidad sobre la realización de diversas actividades tales como las laborales domésticas y de cuidado. Al respecto, Soria y Mayen (2017) afirman que estas actividades son catalogadas como algo “fácil” de realizar, lo que resulta en la no remuneración del trabajo y la imposición de la ideología machista.

Según la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT, como se cita en Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2019) en el 2019 la mujer destinaba un promedio de 30.8 horas a la semana al trabajo doméstico no remunerado de sus hogares, mientras que los hombres dedicaron 11.6 horas a dicha actividad. Cabe resaltar que dentro de este trabajo doméstico se encuentran actividades como el cuidado de los hijos, personas enfermas y/o adultos mayores, la compra y preparación de alimentos, el aseo del hogar, entre otras.

Más adelante, Amilpas (2020) reportó que para el 2020 las horas promedio que la mujer dedicó al trabajo de cuidados fueron 28.8 y pese a que disminuyó frente al año anterior, no fue hasta la pandemia por COVID-19 que se evidenció con mayor fuerza la carga de trabajo que tienen las mujeres que se dedican al hogar, y es que 2.9 millones de mujeres

tuvieron que ausentarse temporalmente de su trabajo o perdieron sus empleos, haciéndose cargo completamente de sus hijos mientras no iban a la escuela y de familiares que requerían de cuidados durante ese periodo.

Con respecto a las consecuencias que provoca esta carga de trabajo, Soria y Lara (2017) mencionan que las amas de casa de la Ciudad de México y Puebla experimentan niveles moderados de estrés a causa de sus labores en el hogar. De igual forma, relacionan el consumo de alcohol o su trabajo con la sobrecarga de trabajo doméstico al que están expuestas, y mencionan que mujeres con un trabajo remunerado reportan que una causa de estrés o preocupación radica en el incumplimiento con su papel dentro de su hogar como cuidadoras. Asimismo, la Secretaría de Salud estima que alrededor del 70% de las mujeres que trabajan y atienden las labores del hogar sufren de estrés (Gobierno de México, 2018b).

De la mano de esto, Escalera y Herrera (2000) agregan que las mujeres que trabajan fuera de casa presentaban una mejor salud mental y física. Añaden que percibirse con una buena salud en general refleja una mejor autoestima y menores niveles de depresión, ansiedad y síntomas somáticos crónicos, tales como dolor de cabeza, musculares y alergias. Sin embargo, mencionan que, si la mujer se hace cargo del trabajo doméstico junto a su trabajo fuera de casa, su salud física se deteriora y se enfrentan a otro tipo de estresores debido a sus roles y responsabilidades.

En cuanto a lo sucedido tras la pandemia por COVID-19, diversos estudios muestran que los niveles de estrés, *burnout*, entre otras afectaciones psicológicas, aumentaron tanto en hombres como mujeres debido a la pérdida de empleo, el aislamiento y los cambios en las dinámicas familiares (Álvarez & Barrios, 2020; Serna, 2020). Al respecto, un estudio realizado en Perú por Espinoza et al. (2022) reporta que el sexo influyó en el estilo de afrontamiento socioemocional ante situaciones de estrés, esto en gran medida por los roles y estereotipos de género, los cuales asocian a la mujer con lo emocional y lo sentimentalista,

mientras que al hombre con independencia y la fuerza de no ser vulnerable ante lo emocional.

En relación con esto, surge la pregunta ¿cuántas mujeres piden ayuda psicológica ante su estrés? Según la revista Forbes (2022), el 90% de los mexicanos piensa que pueden superar sus problemas de salud mental por su cuenta, provocando que alrededor del 70% no pida ayuda psicológica. Asimismo, de acuerdo con esta misma fuente, la pandemia acrecentó la desigualdad de género y fue un periodo en el cual se marcaron con mayor fuerza los estereotipos de género y, por ende, la carga de trabajo en las mujeres amas de casa.

Dicho lo anterior y considerando que las mujeres son un grupo vulnerable que vive bajo condiciones que podrían afectar su calidad de vida, el presente trabajo tiene como objetivo analizar el papel que juegan los roles de género en la percepción del estrés en mujeres amas de casa. De igual forma, se busca demostrar que es necesaria la implementación de estrategias de intervención con perspectiva de género para reducir el estrés en estas mujeres.

En el primer capítulo se aborda qué son el sexo y el género y qué los hace diferente el uno del otro, para que a partir de dichas diferencias se entienda la carga social que tienen hombres y mujeres. En el segundo capítulo se busca definir el término estrés para abordarlo a partir de un modelo transaccional en el que se exhiba la influencia de los roles de género, las responsabilidades y expectativas en el estrés que experimentan las mujeres día con día.

Finalmente, el capítulo tres se enfoca en el trabajo doméstico, se abordan las afectaciones a la salud mental de la mujer ama de casa para después compartir algunas propuestas que busquen mejorar la salud mental de estas mujeres, siempre resaltando el papel del psicólogo en este tipo de intervenciones.

Capítulo 1. Perspectiva de género: análisis del sexo, identidad, los roles y estereotipos

1.1 Diferencias entre sexo y género

Para entender la importancia de los enfoques con perspectiva de género en las intervenciones psicológicas, se conceptualizarán los términos sexo y género con el fin de discernir entre lo que es ser hombre y mujer a nivel biológico y las responsabilidades que la sociedad ha impuesto a través del género. Respecto a esto, Téllez (2022) menciona que el sexo comprende las características biológicas y anatómicas, especialmente asociadas con los genitales, mientras que el género se refiere a los roles masculino y femenino que la sociedad atribuye e impone según el sexo.

Por su parte, el Gobierno de México (2016) define el sexo como las características biológicas y fisiológicas que distinguen a hombres y mujeres. Mientras que el género lo describe como atributos sociales y agrega que este incluye las oportunidades asociadas a ser hombre o mujer y las relaciones que se van a dar entre ambos sexos a partir de la infancia en adelante.

Según Sánchez (2019) el concepto género, añadido en 1975 por la antropóloga feminista Gayles Rubin en su texto *El tráfico de mujeres: Notas sobre la economía política del sexo*, se refiere a un sistema completo que abarca un conjunto de arreglos por el que la sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de actividad humana. Al respecto, Castro (2022) agrega que el género es un sistema que integra prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales formados a partir de las diferencias biológicas de cada persona. Dicho sistema tiene un papel en la reproducción del orden social predominante y que se caracteriza como femenino o masculino.

Aunado a esto, Lamas (2002) reitera la importancia de diferenciar correctamente ambos conceptos y usarlo de forma insustituible. Aunque en ocasiones se considera que ambos

términos tienen el mismo significado, el sexo se determina basándose únicamente en características biológicas tales como los genitales y los cromosomas, mientras que el género está sujeto a lo que la sociedad vislumbra como femenino o masculino según el sexo con el que se nace.

Sobre la misma línea, Robert Stoller (1968, como se cita en Lamas, 2002) menciona que dentro del proceso de la conformación de género se encuentran elementos tales como la asignación de género, la identidad de género y el papel o rol de género, concluyendo que la asignación y adquisición de una identidad es más importante que la carga genética, hormonal y biológica.

A partir de esta distinción entre sexo y género se definen los conceptos de masculinidad y feminidad que van a determinar el comportamiento, las funciones, las oportunidades, la valoración y las relaciones que se espera de las personas según su sexo. Es decir, el género responderá únicamente a construcciones socioculturales que son susceptibles a modificaciones, dado que son ideas diseñadas por la sociedad en la que se desarrollan los individuos (Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES], 2007c).

Se concluye que el sexo es un concepto que no se puede cambiar, en vista de que su base radica meramente en lo biológico. Por su parte, el género puede modificarse ya que no es algo innato y está cimentado únicamente en la idea de lo que representa ser hombre o mujer según la cultura, la sociedad, e incluso la época. Modificar la interpretación de dichos conceptos provocaría un cambio en las actividades específicamente designadas según si se es hombre o mujer, en otras palabras, se cambiarían los roles de género que se le han impuesto a las mujeres desde su nacimiento. Además, reconceptualizar lo femenino y masculino ayudaría a modificar los estereotipos con los que se ha etiquetado tanto a mujeres como hombres a lo largo de los años. Finalmente, cambiar la idea de lo femenino o masculino y lo que merece una persona con base en eso resultaría en mejores oportunidades, puestos y una mayor valorización de la mujer (INMUJERES, 2017).

1.2 Identidad y perspectiva de género

Según el Artículo 135 Bis del Código Civil para el Distrito Federal (2022), la identidad de género se refiere a la convicción personal e interna de cómo se percibe una persona a sí misma, algo que puede o no corresponder a su sexo. Del mismo modo, Téllez (2022) reitera que la identidad de género es el qué y cómo un individuo se siente, este puede o no corresponder con el sexo.

Cabe recalcar que la identidad de género, pese a que es definido como un proceso interno, se va desarrollando en un contexto que puede implementar ciertas dinámicas, comportamientos, sentimientos y algunos objetos lúdicos tales como los juguetes (Sánchez, 2019).

Por tanto, la identidad de género se va a desarrollar según lo que instituciones civiles, estatales, educativas, religiosas y sanitarias, entre otras, interpreten como género masculino y femenino. Es decir, dentro de una familia mexicana promedio se comienza a enseñar a ser mujer u hombre, y cómo identificarte según el sexo de nacimiento. Esto se va a ver reforzado con la experiencia académica, laboral, e incluso con el aprendizaje informal y la cultura general en la que se desarrolle el individuo (Téllez, 2022).

Además de enseñar normas de conducta según el sexo, también se predisponen expectativas a los hombres y mujeres que “deben” de alcanzar o bien ser. Dichas expectativas provocan inconformidad con los deberes, las formas de actuar y las tareas que se le asignan a los individuos según su sexo. Esto provoca un conflicto con la identidad propia de los individuos, ya que al momento de desarrollar una identidad cada persona le da sentido propio a ser hombre o mujer sin importar si asocian características tales como la vestimenta, los modales y la forma de hablar de un género a otro.

García (2005) añade que el sexo conlleva a diferencias biológicas, pero no a las diferencias actitudinales, normativas, conductuales o de roles. Estas últimas son diferencias

asociadas a la identidad de género, ya que funciona como una autoclasificación. En relación con esto, Téllez (2022) menciona que una alteración física u hormonal no es, ni debe ser necesario para que se reconozca la identidad de género de una persona.

Debido a esto, la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (1995, como se cita en INMUJERES, 2007b) desarrolló un programa que busca empoderar a las mujeres para garantizar igualdad entre ambos sexos, a su vez asegura programas con perspectiva de género en la toma de decisiones de los estados y países que asistieron a tal evento, entre ellos México. A partir de esto la perspectiva de género adquirió mayor relevancia como orientador oficial para el diseño de normas, planes de desarrollo, políticas públicas y leyes para que exista un desarrollo óptimo e integral en la vida de las mujeres.

Ahora bien, Sánchez (2019) define a la perspectiva de género como una mirada a las desigualdades sociales causadas por las diferencias sexuales, mientras se busca crear propuestas éticas y políticas para el buen vivir.

Asimismo, la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres refiere que la perspectiva de género ayuda a identificar, cuestionar, y valorar la discriminación, desigualdad y exclusión que viven las mujeres según las diferencias biológicas entre ambos sexos. Agrega que se deben tomar ciertas acciones bajo este enfoque con perspectiva de género para enfrentar y crear el cambio que permita avanzar hacia la igualdad de género (Gobierno de México, 2018b).

Lamas (2002) reitera que la perspectiva de género ayuda en reconocer que todos los roles y estereotipos que se imponen a ambos géneros se construyen basándose únicamente en las diferencias sexuales, algo que puede variar según la cultura.

En suma, la identidad de género se ve directamente influenciada por la cultura y la sociedad en la que se desenvuelve un individuo, por lo tanto, dichos términos pueden y deben ser reconceptualizados con el fin de generar cambios. Mientras que la identidad es cómo un individuo se percibe a sí mismo siguiendo los roles previamente impuestos por la

sociedad hacia su sexo, o adhiriéndose a las del opuesto, mientras que la perspectiva de género permitirá que se modifiquen los roles y estereotipos que fomentan la desigualdad. Dichos roles y estereotipos se presentan a continuación con el fin de entender qué tipo de creencias se están replicando y con el fin de reiterar la importancia de la perspectiva de género.

1.3 Roles y estereotipos de género

Debido a que la cultura de una sociedad se rige y se define basándose en el género a partir de las diferencias sexuales, surgen los roles de género o el papel que se espera realice cada persona según su sexo. Existe una relación estrecha entre lo que se conoce como identidad de género y rol de género; la primera se refiere a la experiencia personal del rol de género, mientras que este último es la expresión pública de la identidad (INMUJERES, 2007a).

El rol de género, también referido como papel de género, es un conjunto de normas y prescripciones determinadas por la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Este se crea según las normas y prescripciones dictadas por la sociedad y la cultura de los comportamientos femeninos y masculinos. Debido a que la mujer tiene la capacidad de concebir se ve directamente asociada a las tareas de cuidar y proteger. Actualmente esto ha provocado contradicciones entre el rol femenino tradicional (ser madre y/o ama de casa) y los más recientes de trabajadora y ser productiva (Lamas, 2002; Puente, 2017).

Sumado a esto, el Gobierno de México (2023) define los roles de género como las conductas que las personas esperan de otros según su sexo. Los estereotipos son referidos como ideas, cualidades y expectativas que se atribuyen a hombres y mujeres, a su vez, son todo lo que hombres y mujeres deberían ser y sentir según su sexo. De igual forma, INMUJERES (2019) describe los estereotipos de género como ideas, cualidades, y

expectativas que la sociedad impone sobre mujeres y hombres. Estas son representaciones simbólicas que refuerzan los modelos de feminidad y masculinidad a los que la sociedad se adhiere cita.

Por su parte, Gadar (2021) comenta que el origen de la palabra estereotipos proviene del término griego *estereotipia*, usada para referir una técnica de impresión que requiere moldes fijos para su uso. Esto ha provocado que el término pasara a asociarse con una percepción rígida, falsa y no cuestionada desde lo aprendido dentro de la sociedad. Esta se presenta a través de ideas que se comparten a través de la socialización dentro de una misma cultura. Aunado a esto, su asociación con ciertos prejuicios ha asociado al término con connotaciones negativas.

Allport (1954, como se cita en Gadar, 2021), desde el punto de vista psicológico, menciona que los estereotipos son un proceso mental de categorización, debido a la complejidad del mundo en el que un individuo se desarrolla, este tipo de procesos pasan a simplificar lo general de forma inconsciente y automática, esto a su vez se ve reforzado gracias a la publicidad. La publicidad ha fomentado la normalización de los roles y estereotipos femenino-masculino.

Como añadidura, INMUJERES (2007a) remarca la dicotomía existente de masculino-femenino que condiciona y limita el potencial de los individuos ya que estimula, pero también reprime ciertas respuestas (tanto comportamentales como emocionales), que van de acuerdo con su sexo y género asignado. Esto causa que ciertas ideologías de valores, cualidades, intelecto, aptitudes, etc., dependan únicamente de la diferencia anatómica entre hombres y mujeres. Por su parte, todo esto influirá directamente en la división sexual del trabajo, uno de los ámbitos donde más se ha notado la influencia de los estereotipos de género.

Por otro lado, un ejemplo claro de la influencia de estos roles y estereotipos lo menciona Fernández (1998, como se cita en Puente, 2017) al hablar de la relevancia que

tienen la feminidad y la masculinidad dentro del núcleo familiar, sobre todo al criar a los hijos y en las funciones que desarrollarán a futuro. Esto se ve reflejado en la toma de decisiones de los padres previo a que nazcan los hijos al comprar ropa, juguetes, utensilios de un color o una estética en específico basados en el sexo del bebé. Es decir, los padres y familiares tienen ciertas ideas y comportamientos predispuestos, basan la forma en la que piensan y actúan ante el neonato según el sexo con el que nace; comúnmente si es una niña se le trata con delicadeza a lo largo de su infancia. Por el contrario, si es un niño los padres pueden llegar incluso a ser bruscos en los juegos y omiten la delicadeza (Naffate, 2010).

Según Puente (2017), otro ejemplo de la influencia de los roles y estereotipos de género que se fomentan dentro de una cultura en la crianza de los hijos es la idea de que la mujer debe ser servicial con el sexo opuesto, en vista de que los hombres son vistos como los proveedores de alimentos y seguridad. Mientras que a los hombres se les ha enseñado a reprimir sus emociones porque pueden ser vistos como “poco hombres”, “carentes de hombría”, o “no ser masculinos”, a las mujeres se les enseñó a expresar sus emociones, a mostrar mayor delicadeza y fragilidad porque todo eso es sinónimo de feminidad.

Entonces los roles de género son tanto las expectativas de cómo se debe de ser, sentir y actuar, como los comportamientos que dichas expectativas llevan a realizar y que se han consolidado a lo largo de los años. Por su parte, los estereotipos de género son las ideas y todos los conceptos que se han asociado a los hombres y mujeres dentro de la sociedad y que conforman lo que hoy se conoce como feminidad y masculinidad. Es decir, un rol de género será la crianza, comúnmente asociada con la mujer, mientras que el ser “sensible” es un estereotipo que a la fecha está vinculado únicamente a la mujer.

En síntesis, la exposición desde el nacimiento a estos roles de género ha llevado la normalización en la asignación basada en el sexo de tareas y responsabilidades diferentes. INMUJERES (2017) ejemplifica algunas de estas responsabilidades a través de diferentes roles, entre ellos el rol reproductivo, que es más atribuido a la mujer porque engloba aquellas

actividades relacionadas a la reproducción social que garanticen el bienestar y la supervivencia de la familia, en otras palabras, el cuidado del hogar, las labores domésticas como preparar la comida y limpiar. Por el contrario, al hombre se le atribuyen roles ligados al liderazgo, la generación de ingresos, producción de bienes y servicios, entre otros.

La replicación inconsciente de los roles y estereotipos de género provocaron que la brecha entre lo que es ser hombre y mujer dentro de una cultura sea cada vez más grande. Desafortunadamente, esto ha llevado a que las expectativas de la sociedad para ambos sexos sean diferentes.

1.4 Rol y estereotipos del género femenino ¿qué espera la sociedad de una mujer?

A lo largo de los años, la mujer ha tenido que luchar por sus derechos, y a la fecha ha obtenido grandes resultados, como su entrada al campo laboral y su derecho a votar, su participación en instituciones políticas, académicas y de salud. A pesar de esto, la mujer ha sido y aún es vinculada a roles que las hacen responsables del cuidado, de la atención a otros, de la reproducción y, es percibida como delicada, sensible, débil, dependiente y sumisa. En ese sentido, se plantea la siguiente interrogante: ¿qué ha hecho que la mujer ocupe el papel de “sumisa” dentro de la sociedad? (Galeana et al., 2014).

En relación con esto se introducen dos términos que han influido en la vinculación de la mujer con sumisión. Sánchez y Santoyo (2012) definen el marianismo y el machismo, el primero se refiere a la percepción de la mujer como un ser puro y abnegado, un ejemplo claro de esto es lo que representa la Virgen María para la religión católica; ella es vista como una mujer tierna, pasiva, sumisa, que provee de cariño y amor a sus hijos, y es la principal encargada de su educación. Por su parte, el machismo es referido como la idea de que el hombre debe ser viril, fuerte, y en ocasiones agresivo cuando se trata de proteger y proveer a su familia, esto lo lleva a ser quien toma las decisiones dentro de la familia.

El machismo, al igual que los otros términos introducidos, es una construcción social basada en creencias, valores, actitudes y conductas sustentadas en donde lo masculino es superior (Castañeda, 2002; Fernández de Quero, 2000, como se cita en Sánchez & Santoyo, 2012).

Según Naffate (2010), estos comportamientos machistas se transmiten a través de la educación que reciben los infantes dentro de su núcleo familiar. Es decir, se repite el patrón de la influencia de los roles de género dentro de la familia, ya que los padres no sólo cuentan con esta predisposición de comportarse según el sexo de sus bebés, sino también crían – e incluso inconscientemente- a un hijo varón bajo la visión machista de la sociedad. Este tipo de prácticas no sólo afectan a las mujeres, sino también a personas con distintas orientaciones sexuales y a infantes provocando daños en diversos ámbitos de su vida-

Por su parte, INMUJERES (2016) define el machismo como un término social que involucra actitudes, normas, comportamientos y prácticas culturales que refuerzan la idea del dominio masculino al percibirse como seres superiores en la sexualidad, procreación, trabajo, dinero e inteligencia, entre otros. Esta superioridad masculina se refleja en la invalidación de ideas o comentarios que da la mujer, el menosprecio del trabajo de la mujer en cualquier área, en la creencia de que las mujeres son menos capaces de realizar ciertas actividades. De igual forma vemos cómo se dan los casos de violencia física, psicológica y emocional, junto a expresiones agresivas y descalificadoras en contra de la mujer, entre otro tipo de comportamientos que sólo tienen como objetivo que la mujer tome este papel de sumisión. Dicha violencia de género se basa únicamente en las normas de lo femenino y lo masculino, y aunque puede afectar a ambos sexos el origen del daño y abuso de poder, radica en el hecho de que un género es percibido como inferior (ONU MUJERES, s.f.).

Sabiendo la influencia del machismo en México, no fue hasta el siglo XIX que se empezó a cuestionar el papel de la mujer dentro de la sociedad. Hasta ese entonces, con base en lo que determina la ideología machista, el lugar de la mujer era en el hogar, donde

sus principales roles radicaban en la crianza, la educación, la maternidad y en algunos casos la prostitución. A lo largo de esas épocas, pese a que la mujer logró entrar en más campos este tipo de oportunidades se volvieron un privilegio para las personas con poder adquisitivo, y a pesar de su avance en campos científicos y académicos nunca dejó su rol principal según la sociedad: el ser madre y “formadora de ciudadanos”. Es a partir de estas limitaciones que se comienzan a conceptualizar términos tales como opresión, subordinación, patriarcado y género, que abren las puertas a la perspectiva de género e impulsan a la mujer a exigir más derechos como seres humanos, dejando atrás su sexo (Galeana et al., 2014).

En esa misma línea Galeana et al. (2014) señalan que aún para los años veinte el ir a la escuela e involucrarse más en las actividades cotidianas no eximió a las mujeres y niñas de ser víctimas de violencia y discriminación por seguir siendo vinculadas a un deber femenino de cuidado del hogar. Es decir, se esperaba que las mujeres tomaran su papel dentro del hogar, y al no hacerlo eran vistas como mujeres “no naturales” o que no seguían el rol que les correspondía.

Sabiendo la influencia del machismo, y conociendo un poco de la historia de la mujer en México, se vislumbra el papel que ha tenido el sistema de creencias machistas en arraigar ciertos roles y fomentar los estereotipos que refuerzan la idea de que la mujer debe permanecer en casa, y ser económicamente dependiente del hombre. El machismo ha ayudado a justificar el hecho de que el hombre debe tener todo el poder al entrar en una relación amorosa, y mucho más al formar una familia, a través del ejemplo y la replicación de mensajes de violencia sobre la mujer por su pasividad. Esto ha llevado a que la estructura familiar mexicana se base en que el hombre sea quien mantenga a la familia mientras que la mujer se encarga de las tareas del hogar, inclusive cuando la mujer toma el papel de responsable económico y el hombre de cuidador es percibido como apoyo el uno al otro, más no como su responsabilidad inherente. A su vez, dentro del entorno familiar el hombre pasa a ser la única figura de autoridad lo que provoca que, en ambientes tales como el

trabajo, la escuela, o incluso dentro de las relaciones amorosas, el hombre pasa a ser la figura que tiene el poder absoluto de la toma de decisiones sobre la mujer (Juárez, 1981; Moral & Ramos, 2016; Rodríguez, 2013).

Por su parte, Lamas (2002) propone que estos roles y estereotipos femeninos se sustentan en la diferencia biológica más evidente entre hombres y mujeres: la maternidad. Puede que esta diferencia haya provocado que la brecha entre lo que es ser hombre y mujer dentro de una sociedad y cultura se solidifique. A la mujer se le comenzó a asociar con lo natural, con una esencia meramente reproductiva, y eso la llevó a ocupar un papel de obediencia, y por lo tanto el papel de “ama de casa” por derecho de nacimiento.

Ahora bien, no sólo se educa a niños y niñas dentro del hogar sobre las ideologías machistas que refieren al hombre como ser superior, a su vez existen otros métodos por los que se enseña esta distinción de hombre y mujer. Sabiendo que existe una influencia del entorno en el que los humanos se desarrollan sobre lo que consideramos femenino, INMUJERES (2007c) expone el papel que tienen las dinámicas de juego en la consolidación de los roles femeninos, ya que las niñas crecen jugando a ser la mamá, a preparar la comida en su cocina de plástico, a hacer las compras de los alimentos, a cuidar de algún enfermo, entre otros.

En definitiva, la sociedad machista espera que una mujer se comporte, sea sumisa, sea sensible, sea débil, esto sin dejar de lado sus labores con su hogar y los hombres. A lo largo de los años, las mujeres han sido sujeto de altas expectativas que al parecer están basadas sobre el hecho de que la mujer es un ser que puede concebir. Pese a que se ha demostrado que esa es la única diferencia sexual relevante, y pese a que el papel de crianza debería ser asignado a ambos progenitores, hombre o mujer, esta última es la única responsable de cuidar, estar en casa, y hacerse cargo de su familia y hogar. El hecho de que esto se perciba como una actividad casi innata ha llevado a que se desvalorice su esfuerzo y se normalice como actividad cotidiana a la carga de trabajo que tiene la mujer al

ser ama de casa. Aunado a esto, el sistema machista en el que se desenvuelve la mujer hace que la perciban a partir de estereotipos que pueden resultar siendo benignos, pero también hostiles y denigrantes en ocasiones (INMUJERES, 2016; Lamas, 2002; Naffate, 2010; ONU MUJERES, s.f.).

1.5 Retos y desafíos del rol de género femenino en la sociedad actual

En la actualidad se han creado diferentes programas sociales a nivel Gobierno de México, algunos ejemplos son el Fondo para el Bienestar y el Avance de las Mujeres, Coinversión para el Bienestar de las Mujeres, la Política Nacional de Igualdad entre Mujeres y Hombres, entre otros, todos estos buscan acabar con la desigualdad basada en el género; y con el paso de los años la situación de la mujer ha mejorado. Asimismo, instituciones tales como el Instituto Nacional de las Mujeres, la Convención sobre la Eliminación de Todas las formas de Discriminación contra la Mujer, trabajan con la Comisión de los Derechos humanos en la lucha por los derechos de la mujer, su participación política y la igualdad entre ambos géneros (Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2019; Gobierno de México, 2018a; Secretaría de las Mujeres, s.f.). No obstante, es indiscutible que siguen existiendo bastantes diferencias en las oportunidades que tiene una mujer en comparación con el hombre. A su vez, la mujer aún se ve directamente vinculada con ciertos roles que la hacen responsable del hogar, además de eso, hoy en día se percibe que la mujer tiene dos roles principales, su rol de trabajadora y su rol de madre.

La Organización de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer (ONU Mujeres, s.f.) creó uno de estos programas o pláticas en pro del cambio y el progreso hacia la igualdad a través de las conferencias, siendo la más reciente la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrada en Beijing en 1995. A partir de esta se establecieron objetivos estratégicos que funcionan dentro de 12 esferas cruciales

asociadas con la mujer, entre ellas la pobreza, educación, salud, violencia, conflictos armados, economía, entre otros (INMUJERES, 2007b).

En esta misma línea, dentro del sector económico, en los artículos 155 y 156 de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer se remarca la falta de análisis con perspectiva de género, y el hecho de que la mujer no sólo contribuye al desarrollo de un país a través del trabajo remunerado sino también del no remunerado, a través de preparación de la comida para la familia, la protección del ambiente familiar, el cuidado de personas vulnerables, y aun cuando dichas actividades contribuyen directamente en el desarrollo económico del país siguen sin ser consideradas en términos cuantitativos. Esto conlleva a que se subestime la contribución de la mujer y su reconocimiento social sea limitado. A su vez, se remarca que la falta de responsabilidades compartidas dentro del núcleo familiar restringe a la mujer, económica, y profesionalmente, provocando así estrés ante las limitaciones (*The United Nations*, 1995).

Así es como las recomendaciones que se estipulan a partir del reconocimiento de esta desigualdad, tanto en el sector económico como en el sector salud, radican principalmente en la creación de estrategias con perspectiva de género que vislumbren el alcance y la contribución del trabajo no remunerado de la mujer, investiguen y creen estrategias para afrontar el estrés que la mujer experimenta debido a la marginalización, la falta de poder y la pobreza a la que está expuesta por los roles que se le han impuesto. Esto sin dejar de lado la importancia de crear diversos programas enfocados en la educación, tanto la formal como la informal reflejada en medios, para crear conciencia de la necesidad del cambio de actitudes que refuerzan la división de las labores según el género, y la necesidad de reconceptualizar ciertos estereotipos y roles que se han impuesto a la mujer dentro de la familia (*The United Nations*, 1995).

Lo anterior se refleja en los avances que la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, por sus siglas en inglés, 2020) reporta en los últimos años, ya que ha

habido progresos notables en la promoción de la igualdad de género, gracias a la implementación de mecanismos institucionales destinados al avance de las mujeres. Estos mecanismos han posibilitado la aplicación de estrategias de igualdad de género en diversos ámbitos y niveles estatales. La consolidación de planes nacionales de igualdad y su alineación con los compromisos sobre igualdad de género representan avances importantes en el ámbito institucional. Tal es el caso de México, donde se encuentra en marcha la elaboración del Programa Nacional para la Igualdad de Oportunidades y no Discriminación contra las Mujeres (PROIGUALDAD) para el período 2019-2023. Este programa busca establecer metas, estrategias y acciones concretas por medio de los tres poderes del Estado, los tres niveles de gobierno y organismos autónomos. Su propósito es consolidar la política nacional de igualdad y combatir la discriminación de género en el país.

Pese a estas estrategias, y el esfuerzo de tales organizaciones, diversos estudios han demostrado la influencia de los roles y estereotipos de género en la persistencia de la desigualdad en diversos factores; el cuidado del hogar, el sector económico y el sector salud. INMUJERES (2007a) menciona que los roles de género se ven reflejados en la toma de decisiones desequilibrada dentro del hogar, y en la existencia de violencia dentro de una relación heteronormativa. Se siguen reportando altos porcentajes en categorías que refuerzan el papel de sumisa que ha acompañado a la mujer a lo largo de los años. A su vez, se muestra que los porcentajes del uso de tiempo para las actividades del hogar se duplica en mujeres, lo que conlleva una sobrecarga de responsabilidades en la mujer.

Por su parte en un estudio realizado por Aguilar et al. (2013) se concluyó que a la mujer se le ha asociado con ser más expresiva que el hombre al demostrar afecto, afiliación a su pareja, atención a su familia y al cuidado del hogar. De igual forma, se demostró que la maternidad aún es una exigencia social que da sentido a la mujer y refuerza su identidad femenina. Pese a la prevalencia de estos roles, se señala que la diferenciación de los roles de género y sus responsabilidades tienden a la flexibilización, cambiando la percepción de

masculino y femenino; esto está provocando un cambio en las normas sociales y en el sistema machista o patriarcal al que la mujer ha sido expuesta.

Por otro lado, la reciente pandemia puso en evidencia la aún persistente desigualdad de género en México. Instituciones tales como la ONU Mujeres (2020b) y la Coordinación para la Igualdad de Género (2023) de la UNAM, han demostrado que el rol como cuidadora y principal responsable del hogar que se le ha impuesto a la mujer sigue presente, dado que estas instituciones revelaron que las mujeres realizaban el triple de trabajo doméstico sin recibir algún tipo de remuneración desde el inicio de la pandemia. Aunado a esto se reportó dentro de la comunidad UNAM, que aproximadamente 52.4% de las académicas se encargaban del cuidado de una persona menor a ellas, dentro de dichos porcentajes resultó siempre ser más alto el de las académicas, en comparación del porcentaje de hombres académicos a cargo de las labores de cuidado de otros al igual que del trabajo doméstico.

Otras cifras por destacar del INMUJERES (2018, como se cita en Álvarez & Barrios, 2020) evidencian que dentro del 73.3% de las mujeres que son madres en México, un 9.6% son madres solteras, esto hace que la carga que recae en ellas sea aún más pesada porque no sólo se espera que cuiden de sus hijos, se encarguen del hogar y de su empleo, sino también las puso en conflicto con la situación de confinamiento a la que se enfrentaban.

Asimismo, las Naciones Unidas (2020, como se cita en Gordon, 2021) reportan que a partir de la pandemia las niñas, quienes ya dedicaban más horas al hogar en comparación con los niños, dedicaron aún más horas a la realización de tareas en casa a partir del confinamiento.

Por su parte, la Organización Nacional del Trabajo reportó que a partir del confinamiento las mujeres se encargan de más del triple de las horas del trabajo de cuidado no remunerado en comparación del hombre, quien se ocupa del 76.2%. Esto representa una triple jornada laboral para la mujer. Esta carga de trabajo ha impactado negativamente la salud de las mujeres, y se da a partir de los roles de género y la creencia de que la mujer es

quien se encarga del cuidado. Aunque el cuidado debería ser colectivo aún las normas sociales de género responsabilizan de este rol a las mujeres (Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos, 2020).

Al respecto, el Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO, 2020) realizó una encuesta que demostró en cifras el impacto desproporcionado según el sexo que provocó el confinamiento a partir de la pandemia por COVID-19. En dicha encuesta se reportó que las mujeres percibieron que las tareas en el hogar aumentaron más, en comparación con los hombres, esto quiere decir que la distribución de las responsabilidades no ha cambiado, ya que las mujeres aún perciben recibir una carga mayor. Por otro lado, el 66% de las mujeres no se perciben como principales proveedoras, al contrario, reportan que su pareja es quien contribuye más económicamente, confirmando el rol del padre de familia “proveedor”. Finalmente, se reitera la influencia de los roles de género en el hecho de que un mayor porcentaje de hombres tuvo alguna penalización como consecuencia, en comparación de la mujer.

Cabe resaltar que esta desigualdad no mejorará hasta que se incentiven políticas públicas que modifiquen la percepción que se tiene del cuidado para que se considere un derecho, necesidad y un trabajo de cuidados y del hogar que merece ser reconocido, y a su vez, insten a las nuevas generaciones a hacerse cargo de las responsabilidades del hogar de forma justa y equitativa. De igual forma, los programas con perspectiva de género son de vital importancia para que las niñas y los niños entiendan que los estereotipos y roles a los que estamos sujetos son modificables, y no tienen por qué definir su papel dentro de su entorno familiar ni las oportunidades que tendrán dentro de la sociedad (CEPAL, 2022; Gobierno de México, 2018b).

Amilpas (2020) remarca el papel del feminismo en la valoración, y categorización del trabajo doméstico como una actividad económica, porque a través del cuidado de los hijos, sean niños o niñas, se ayuda a que se desarrollen como seres sociales, capaces de

relacionarse, con seguridad afectiva, entre otras características que los convierten en personas.

Ahora, retomando otro de los roles de la mujer: la maternidad, Zabudovsky (2007) evidencia que la baja participación de la mujer en puestos ejecutivos se da por las diferencias de compatibilidad de los roles de la mujer; ser madre o trabajadora. Señala que las políticas de distribución y jerarquización, las formas de evaluar y compensar el desempeño, la poca flexibilidad en horarios, y las expectativas aún se manejan según el género. Esto ha resultado en que las mujeres que llegan a puestos altos tienden a ser viudas, divorciadas, y solteras; es decir la maternidad se ve limitada o incluso anulada.

En otras palabras, la mujer no se ha podido desprender de su rol natural de ser madre, lo cual ha provocado una lucha interna entre seguir con su rol natural (ser madre) o elegir el rol que fue ganando a través de la lucha feminista como ser productivo (trabajadora). Esto ha llevado a que la mujer sea juzgada aún más y se puede ver reflejado en su salud mental. Es así como las mujeres han reportado sentir mayor estrés por lo que representa el cuidado del hogar al tener un trabajo remunerado. De igual forma, las mujeres que son amas de casa perciben niveles medios de estrés. Y a partir de la pandemia el 77%, porcentaje mayor al de los hombres, de las mujeres reporta sufrir algún tipo de afectación en su estado emocional por cuestiones económicas y de aislamiento (IMCO, 2020; Soria & Lara, 2017).

Citando a Aguilar et al. (2013) y Burín et al. (2020), mencionan que aun cuando la mujer está avanzando en lo social e intelectual, no hay recursos psicológicos sólidos que satisfagan las exigencias de la cultura, y aunque buscan romper con las tradiciones y sus roles aún tienen arraigados los estereotipos que se le han impuesto.

En resumen, la mujer está sujeta a los roles y estereotipos de género tradicionalistas, y aunque las nuevas generaciones están en pro del cambio y la igualdad de género, a la fecha aún debe hacerse mucho para evitar que dichos roles se repliquen. Por otro lado, en la actualidad, ya no sólo se espera que la mujer siga sus roles naturales, sino también los

que ha ganado al entrar en el campo laboral. Este hecho además de deteriorar la salud mental de la mujer podría estar fomentando la creencia de que el trabajo no remunerado es una responsabilidad y no algo que merece crédito y valorización. Cabe remarcar la importancia que tiene la mujer misma dentro de la propagación y aceptación de estos roles y estereotipos de género. Pese a que hay muchas mujeres que luchan por cambiar y desvincularse de estos roles y estereotipos, aún hay muchas mujeres que consideran normal mantener una posición inferior o de sumisión ante el hombre, permitir que él tome el rol de proveedor y sea quien tome la mayor parte de las decisiones y por consiguiente que ellas se encarguen del cuidado del hogar y la familia sin queja alguna.

Con el fin de entender la necesidad de un proceso terapéutico con perspectiva de género para tratar a mujeres amas de casa, se debe conceptualizar qué es el estrés, cómo lo perciben las mujeres según el modelo transaccional, y la importancia que tiene este padecimiento en el deterioro de la salud mental de la mujer. En el siguiente capítulo se abordará dicho término y sus características principales.

Capítulo 2. El estrés de cada día ¿lo experimentan más las mujeres?

2.1 Conceptualización y características del estrés

Según la OMS (2023) el estrés es un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil. Debido a que es una respuesta natural ante amenazas u otros estímulos, todas las personas experimentan estrés. Sin embargo, la reacción y la cantidad de estrés varían dependiendo del individuo y sus estrategias para enfrentarlo. El Gobierno de México (2020) distingue entre dos tipos de estrés: el positivo, que beneficia al individuo, y el negativo, que perjudica la salud, ya que está relacionado a la sobrecarga de trabajo y desequilibrios físicos y psicológicos. Por otro lado, los factores psicosociales tienen

una influencia en el estrés, debido a que conflictos familiares o problemas económicos propician a que existan situaciones percibidas como estresantes.

Por su parte, Lazarus (1999, como se cita en Moral et al., 2011) refiere al estrés como la relación entre las reacciones cognitiva-emocional, fisiológica y conductual de una persona ante la evaluación, basada en sus recursos, demandas, obstáculos o amenazas que hace de su ambiente. Barrio et al. (2006) agregan que, aunque el estrés tiene connotaciones negativas resulta relevante reconocerlo como una reacción natural e inevitable del organismo. Reiteran la responsabilidad del individuo en discernir y evaluar de forma correcta los sucesos estresantes y cómo responderán a ellos.

Asimismo, el estrés es visto como una reacción de afrontamiento por parte del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia. Esto ayuda a cumplir objetivos, pero a su vez puede provocar situaciones que deterioren la salud física y mental de las personas si no llegan a cumplirse (Márquez, 2022). Gutiérrez et al. (2014, como se cita en Márquez, 2022) agregan que el estrés es una relación de desequilibrio entre las demandas sociales y la necesidad de cumplirla.

Esto vislumbra que el estrés está directamente asociado con ser productivo para la sociedad. Mientras que un individuo tenga los niveles de estrés positivo y sea productivo resulta beneficioso para la sociedad, una vez que este estrés se transforme en negativo y afecte la producción del individuo será causa de preocupación (Gobierno de México, 2020).

Naranjo (2009) remarca que existen diferentes enfoques en el estudio del estrés. Los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran más en las reacciones orgánicas que tiene el organismo en respuesta ante una situación estresante. Por su parte, y retomando al mismo autor, el enfoque psicosocial destaca el papel de los estímulos y los eventos que producen el estrés. Por otro lado, los enfoques cognitivos remarcan que el estrés surge de la evaluación cognitiva que hace el individuo de aspectos internos y externos.

En cuanto a enfoques relacionados con aspectos psicosociales y cognitivos, autores como Becker et al. (2016) y Pando et al. (2019) proponen que el estrés se produce cuando el individuo percibe una situación, dentro de su medio, como superior a su capacidad y peligrosa.

Todavía cabe señalar que el estrés puede categorizarse según el ambiente en el que se dé, es decir, tenemos estrés académico y estrés laboral. El primero, según Rice (2000, como se cita en Naranjo, 2009), se presenta por cualquier situación que altere la armonía dentro de las actividades escolares, es decir, un estudiante vive situaciones de estrés constantemente.

Por su parte, el estrés laboral sigue este mismo principio, son situaciones estresantes que se dan dentro del ámbito laboral. Pando et al. (2019) mencionan que dentro de este tipo tenemos estresores como la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo organizacional, la insuficiencia de recursos, falta de comunicación, estilos de gestión, entre otros. Se reitera que estos son acontecimientos constantes dentro de la rutina diaria de cualquier trabajador, sea hombre o mujer. A su vez, el empleo o la falta de este, provoca que se de estrés económico ya que esto va a determinar si una persona es capaz o no de solventar sus gastos.

Por otro lado, estudios como el de Mayor (2015) han demostrado que existe una relación directa entre el género y la salud física y mental. Los roles de género y las características asociadas con estos influyen en cómo se procesa y experimenta el estrés. El género de un individuo facilitará cómo se percibirá el suceso estresante, como amenaza u oportunidad.

Pese a que el estrés es algo que todos los individuos experimentan, los roles de género demuestran la existencia de una carga social que influye directamente en cómo afrontan las situaciones estresantes los hombres y las mujeres (Mayor, 2015). Resulta

relevante entender qué perciben como estrés las mujeres y cómo esto afecta su vida diaria y a su salud física

2.2 Modelo transaccional del estrés ¿el género influye?

Dentro de los enfoques mencionados previamente, el enfoque cognitivo ha demostrado que el estrés no es una situación que induce malestar, sino que involucra que el individuo haga una evaluación de su entorno y con base en ello tome una decisión de cómo interactuar con la situación percibida como estresante (Naranjo, 2009).

Lazarus y Folkman (1986, como se cita en Cuevas & García, 2012) plantean que la teoría transaccional del estrés se basa en que las personas definen un estímulo como estresante (amenazante) o no estresante (oportunidad) según la evaluación que hagan de estos. Es decir, el estrés según esta teoría representa un problema individual y colectivo, dentro de lo individual entran factores tales como la constitución biológica, los procesos perceptuales y las evaluaciones de las situaciones según la perspectiva cognitivo-conductual. Desde el panorama colectivo está la constitución del sistema social, en el cual se desarrolla un individuo, ya que moldea los valores, compromisos y creencias de este.

Lazarus y Folkman (1986) agregan que el afrontamiento puede estar dirigido a la emoción, en casos en los que se evalúa la situación y se concluye que no se puede modificar la amenaza, resultando en la evitación, minimización, distanciamiento u otras estrategias positivas como comparaciones positivas y extracción de lo positivo ante la situación estresante. Por otro lado, el afrontamiento dirigido al problema se da cuando el individuo percibe que puede hacer algo para afrontar el problema, esto lo hace a través de la modificación de presiones ambientales, obstáculos, recursos y procedimientos con el fin de cambiar el entorno, y algunas estrategias cognitivas son reducir las aspiraciones, buscar otras fuentes de gratificación, desarrollar nuevas conductas o aprender recursos y procedimientos nuevos.

Además de esto, Lazarus (1986) propone que existen situaciones en la vida cotidiana que ayudan a que el estrés sea crónico dependiendo del modo de afrontamiento y la evaluación que el individuo hace de su entorno. Esto resulta ser aún más perjudicial, dado que diversos estudios han demostrado que el estrés tiene una relación directa con afecciones tales como la depresión, la ansiedad y el síndrome de *burnout*, entre otros padecimientos psicológicos (Garay & Farfán, 2007; Moral et al., 2011).

Por su parte, Robinson y Johnson (1997) proponen que el término emoción tiene una influencia de género mientras que estrés no. A grandes rasgos evidencian el hecho de que las personas perciben que la reacción de la mujer suele relacionarse a un proceso emocional, mientras que el hombre se asocia con reacciones no emocionales. Es decir, la mujer tiende a reaccionar emocionalmente más allá de sufrir estrés.

De igual forma, Costa et al. (2021) mencionan que el estrés se experimenta de diferentes formas según el género, en vista de que las mujeres experimentan mayor desgaste emocional y los hombres reportan sentirse despersonalizados. Esto resulta en que las mujeres sean más susceptibles a problemas psicológicos a causa de factores biológicos y sobre todo sociales, tales como los roles de género, los estereotipos, la inequidad, la segregación social y la autonomía.

Dicho esto, Matud (2004) menciona que la mujer suele sufrir más de estrés crónico ya que suele experimentar ciertas situaciones comunes como estresantes, un claro ejemplo es la rutina que viven diariamente al cubrir su rol de cuidadora y encargada del hogar, además de esto, suelen estresarse más por eventos familiares que los hombres, debido a que dicho rol las obliga a hacerse cargo de la organización, la atención y el cuidado de las personas en su hogar. De acuerdo con este mismo autor, la violencia de género y la discriminación sexual también muestran ser estresores por género de los que la mujer es víctima en su vida diaria.

Cabe agregar que esta premisa de que la mujer sufre de mayores niveles de estrés se replica en otros ambientes, como el académico, particularmente en el nivel superior. Vidal et al. (2018) realizaron un estudio en una muestra de 162 estudiantes universitarios con edad promedio de 23.7, de la Universidad de les Illes Balears, a quienes les aplicaron el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados reportaron que las universitarias de su muestra resultaron tener niveles más altos de estrés en comparación con los hombres, esto debido al elevado impacto emocional que les provoca el afrontar las situaciones de estrés. De igual forma los métodos de afrontamiento de las mujeres están más asociados al control de las emociones y con la comunicación de estas. Esto demuestra que el afrontamiento al estrés se va desarrollando desde etapas muy tempranas y se refuerza en lugares como la escuela, donde se replican los ya mencionados roles de género que ayudan a que la mujer se perciba a sí misma dentro de ciertas limitantes.

Por otro lado, Montesó (2014) agrega que las mujeres en la actualidad han alcanzado un grado de liberación sexual, pero esto provoca que sufran estrés por dos aspectos derivados de esto: tanto las mujeres que se rigen bajo creencias tradicionales y están de acuerdo con los roles de género otorgados dentro de su cultura, como las mujeres que entran en conflicto con esta visión de lo que es femenino y buscan liberarse de dichos roles, sufren de estrés (Mayor, 2015). Si bien este no es un factor que influya directamente en los niveles de estrés, se vislumbra que mujeres que siguen los roles de género aceptados dentro de la cultura perciben cierto estrés por seguir dichos roles y por reconocer que otras mujeres buscan reconceptualizar estos términos. Del mismo modo, las mujeres que buscan emanciparse sufren de estrés por los cambios de valores, actitudes y los conflictos que provoca desprenderse de los roles que les fueron impuestos.

Sobre esta misma línea, autores tales como Robinson y Johnson (1997), y Mayor (2015) reportan que los roles y estereotipos de género influyen en el estrés percibido de hombres y mujeres. Como también, mencionan que las características masculinas se ven

más asociados al bienestar físico y mental de los hombres. Agregan que los sentimientos de estrés suelen estar más vinculados con los estereotipos masculinos, dado que estos, a su vez, se asocian con hacer algo para enfrentar el problema. Por su parte, se encontró que las mujeres perciben la respuesta estresante de forma más intensa en comparación con los hombres.

Por el contrario, Costa et al. (2021) realizaron un estudio que buscaba evaluar diferencias de género en el estrés percibido en personas en situación de desempleo. Su muestra consistió en 395 participantes, de los cuales el 62% (n=245) fueron hombres y el 38% (n=150) mujeres. Al analizar los resultados no encontraron relación entre la percepción del estrés y la salud o los parámetros sociales, el género femenino está más asociado a niveles más altos de estrés. En dicho estudio agregan que existen diversas afecciones a la salud física de los individuos a causa del estrés, tales como enfermedades del sistema cardiovascular y neuroendocrino. Aunado a esto, Carrasco y Van (2003) asocian el sistema neuroendocrino principalmente con la respuesta que tendrán las neuronas ante las situaciones estresantes, si llega a presentarse una irregularidad o altos niveles de estrés que provoquen un cambio hormonal relevante puede resultar en otro tipo de afecciones tales como la ansiedad.

Por otra parte, Garay y Farfán (2007) realizaron una investigación en dos grupos de mujeres: uno de mujeres con trabajo remunerado y otras con trabajo no remunerado. Su muestra fue de 444 mujeres procedentes de la ciudad de Toluca, y aplicaron la Escala para la Auto-medición de la Depresión, el instrumento de Autoconcepto Real e Ideal y la Escala de Acontecimientos de Estrés. Basándose en los resultados, reportan que el nivel de escolaridad también influye en el estrés percibido y vivido en las mujeres, dado que las mujeres con estudios superiores sufren de un mayor puntaje en sucesos que producen estrés en comparación con mujeres con un nivel de estudios menor. Esto lleva a teorizar que, mientras mayor sea la preparación académica, aunado al hecho de que puede

integrarse con mayor facilidad al ambiente laboral dentro de un puesto más alto, la mujer tendrá un mayor número de responsabilidades y actividades por realizar; esto se refleja en mayor toma de decisiones, competitividad, más interacción con otros, entre otras, que la llevan a experimentar más presión. De igual forma, mencionan que este tipo de actividades son más frecuentes y se vislumbran como naturales del hombre, por lo que se podría considerar una carga extra de estrés en la mujer.

Con respecto al estrés laboral, Ramos y Jordao (2014) investigaron las diferencias entre hombres y mujeres según su vigencia de estrés ocupacional. Aplicaron un inventario de cinco escalas para medir el estrés laboral en una muestra de 579 mujeres y 515 hombres. Los resultados reportan que existen diferencias de género en las fuentes del estrés laboral. Dichas diferencias se dan porque la mujer se autoimpone ciertas expectativas y demandas, en vista de que se centra tanto en su actividad laboral como en preocupaciones sobre la familia y las relaciones con los compañeros de trabajo. En comparación, se menciona que el estrés experimentado por los hombres se debe a la falta de control sobre las condiciones de trabajo, el logro y las posibilidades de desarrollo de carrera. De igual forma, se menciona que el tener menos oportunidades de crecimiento laboral simboliza una carga más hacia su estrés.

En relación con esto, las mujeres que laboran fuera de su hogar y son amas de casa tienden a mermar aún más su salud física, bienestar psicológico, y, por lo tanto, afectar su desempeño laboral. Al respecto, un estudio realizado por Gaxiola (2014, como se cita en Soria & Mayen, 2017) en docentes universitarias amas de casa del estado de Sonora, México, se encontró que presentan agotamiento emocional, desgaste profesional y sentimientos de baja realización personal a partir de un estudio transversal aplicando el Inventario de *Burnout* de Maslach en una muestra de 120 mujeres. En dicha muestra, 52.2% de las mujeres dedicaban entre 21 a 46 horas a las labores domésticas y de cuidados a lo largo de la semana.

En cuanto a temas más actuales a causa de la Pandemia por la COVID-19, se reporta que la mujer realizó el triple del trabajo doméstico y de cuidados que el hombre. INMUJERES (2020) reporta que antes de la pandemia el 44.9% de mujeres tenían un empleo remunerado, al comienzo de la pandemia y el confinamiento este número bajo al 35% y no fue hasta mediados del 2020 que el número comenzó a subir nuevamente llegando a un 40.2%. Dichas cifras son siempre menores a la participación del hombre en el campo laboral. Dicho esto, Lozano et al. (2020) mencionan que no tener empleo puede afectar a un individuo y a su núcleo familiar provocando incertidumbre, ansiedad, y estrés.

Por su parte, Ortiz y Strange (2015) señalan que existen consecuencias positivas y negativas en la mujer al encargarse de diversos roles tales como ser madre, trabajadora, esposa, y ama de casa. Pese a que en las positivas se encuentra que su autoestima puede aumentar junto con su autoconcepto y sentimientos de realización personal porque desempeñan diversas tareas; la principal consecuencia negativa es la presencia de estrés en su vida diaria, en vista de que las actividades que debe desempeñar según su rol las realiza sin apoyo alguno, particularmente las tareas domésticas. En consecuencia, esta prevalencia de estrés provoca que se presenten diversas afectaciones a la salud física de las mujeres, tales como dolor de cabeza, problemas gastrointestinales, gripas frecuentes, fatiga crónica y alteraciones en el ciclo menstrual, entre otras.

Lo anterior se reitera en una investigación realizada por Soria y Lara (2017), quienes mencionan que el trabajo doméstico resulta ser rutinario para las mujeres, lo que las lleva a estar menos satisfechas con su rol de ama de casa por no desarrollar nuevas destrezas. Debido a esto las amas de casa resultan tener mayores niveles de estrés que quienes obtienen un salario por realizar trabajo doméstico.

Autores como Gómez (2004, como se cita en Montesó, 2014) menciona que un exceso de demandas o el desempeñar varios roles al mismo tiempo pueden provocar niveles de estrés que lleven a problemas de salud. Esto lleva a que a la mujer le resulte difícil

manejar su tiempo y se sienta incapaz al tener muchas cosas por hacer, y el percibir mínimo o escaso apoyo de la pareja no ayuda a que la carga sea menor.

Escalera y Herrera (2000) agregan que, contrario a lo que se mencionó previamente, las mujeres que cuentan con trabajo remunerado tienen una mejor salud física y mental porque no se enfrentan a los estresores del hogar. Se teoriza que dichos estresores afectan en demasía a la mujer no sólo por lo que ya se mencionó previamente, sino también por la valorización que les da la mujer a las condiciones familiares y el cómo percibe que la apoyan al realizar las labores diarias del cuidado del hogar.

Con dicha información se concluye que la mujer sufre de estrés laboral desde varias vertientes: una donde carga con expectativas y demandas externas e internas que la llevan a exigirse de más y, por lo tanto, a estresarse por cumplir con todos los roles que tiene. Otra, donde su participación en el mercado laboral es baja, lo que la lleva a enfrentarse a otro conflicto, es decir, el estrés económico. Por su parte, ONU Mujeres (2020a) reporta que durante la pandemia se dio una crisis a nivel económico que evidenció que las mujeres tienen menor capacidad de enfrentar desastres económicos, en comparación con los hombres. Esto ha provocado que la mujer no sólo sufra de estrés sino también de violencia de género, ya que se reporta que una de cada cinco mujeres que no tienen trabajo remunerado sufrieron de violencia durante la pandemia.

Ahora bien, actualmente existe otro factor a tomar en cuenta que ha influenciado negativamente en los niveles de estrés de hombres y mujeres: la pandemia por la COVID-19. Al respecto, ONU Mujeres (2020b) menciona que el efecto en la salud mental de la pandemia remarcó las diferencias entre ambos géneros. Según su reporte, las mujeres sufrieron mayores niveles de estrés durante esta emergencia sanitaria en comparación con los hombres, en la India resultó que un 66% de las mujeres reportaron estar estresadas frente al 34% de los hombres.

En sintonía con esto, Reyes (2022) agrega que las amas de casa mexicanas sin tiempo libre durante el confinamiento por la pandemia sufrieron de mayores niveles de estrés, gracias a la influencia persistente de los ideales machistas dentro de las familias. Dichos ideales llevan a una repartición injusta de las actividades del hogar, debido a que los familiares, contrario a las mujeres, mencionan haber contado con mayor tiempo libre.

En concordancia, De la Serna (2020) agrega que la mujer ama de casa no sólo sufrió de estrés por estar en casa y hacerse cargo de las actividades del hogar, sino también por todo lo que representó el confinamiento por la COVID-19. Esto llevó a que se suscitaran cambios significativos en su alimentación y en el sueño. Con respecto a esta última variable, cabe destacar que la relación entre la falta de sueño y el estrés han sido estudiados en diversas ocasiones, en vista de que autores como Van et al. (2000) señalan que los niveles de cortisol, ligados directamente con el estrés, se elevan al no dormir. Esto podría indicar que las mujeres, al sentir angustia e incertidumbre por la situación y al no poder dormir, sufrieron de niveles de estrés más elevados que en otras circunstancias previas a la pandemia.

Las mujeres al percibirse y reconocerse bajo los diversos roles que se le han sido asignados experimentan sintomatología de estrés en diferentes formas a los hombres, esto se debe a que no sólo los roles y las expectativas que la sociedad tiene de ella son diferentes, sino que también lo son las formas de afrontamiento que tendrá hacia la evaluación que haga del suceso estresante. Además de esto, los roles de género han demostrado tener un papel muy importante sobre el autoconcepto y las expectativas que las mujeres definen como suyas, lo cual ha llevado a que entre en conflicto y su salud mental se vea afectada desde diversos puntos.

2.3 Estrés y otras afectaciones a la salud mental de las mujeres

Como se ha mencionado brevemente en párrafos anteriores, el estrés provoca daños en la salud física y psicológica. Algunos de los que se mencionarán a continuación son el síndrome de *burnout* (directamente relacionado al estrés), la depresión y la ansiedad, trastornos con síntomas que se ha vinculado al género femenino en diversos estudios (Arcand et al., 2020; Moreno et al., 2010).

Diversas investigaciones demuestran que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres al presentar diversas afecciones mentales; tal es el caso de las mujeres quienes suelen tener una mayor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión, mientras que los hombres, suelen tener mayor prevalencia de abuso al alcohol u otras sustancias. Es decir, el género es un factor de riesgo en la salud mental de las mujeres, ya que, como se mencionó previamente, la forma en la que enfrentan el estrés y las responsabilidades que se le han impuesto las hace más vulnerables a sufrir ansiedad, depresión, entre otros trastornos asociados (Arenas & Puigcerver, 2009; Montero et al., 2004; Ramos, 2014).

Las evidentes desigualdades en la repartición de las actividades del hogar contribuyen a que la mujer sufra de estos problemas psicosociales. Cancela (2019) menciona que el ser sólo amas de casa y depender económicamente de sus parejas suele asociarse con síntomas de depresión y crear un sentimiento de desvalorización en las mujeres.

Pines (1993, como se cita en Moral, 2011) menciona que el síndrome de *burnout* es un estado de cansancio físico, emocional y mental, sucede por vivir situaciones demandantes por un periodo considerable de tiempo continuo en el que se perciban logros escasos o negativos, pocos recursos y escasa retroalimentación. En relación, Durak et al. (2022) agregan que existe el *burnout* por paternidad y el *burnout* de pareja, ambos están

más presentes en la mujer porque están directamente relacionados con el cuidado de niños, y el fomentar el buen desarrollo de futuras generaciones. Estos hallazgos reiteran la influencia de los roles en la salud de la mujer.

Moreno et al. (2010) realizaron un estudio sobre el síndrome de *burnout* con 250 hombres y mujeres inmigrantes en España, encontraron que las mujeres, quienes dedican más de su tiempo libre al cuidado de los hijos, y a la realización de otras tareas del hogar como preparar comida, limpiar, etc.; presentan más agotamiento y menor satisfacción laboral, lo que las lleva a sufrir mayor estrés crónico, que influye directamente en la presencia del *burnout*. Pese a esto, no se encontraron diferencias significativas de *burnout* según el género.

Gaytán et al. (2019) mencionan que el estrés tiene un papel importante en el inicio y desarrollo de trastornos mentales, en especial con la depresión. Agregan que existe evidencia de la relación entre factores estresantes y la aparición de episodios depresivos, se propone que dichos factores hacen que la mujer sea más vulnerable a padecer este trastorno. Brown y Harris (1998, como se cita en Hammen, 2003) concluyen, tras un análisis teórico, que la mayoría de los episodios depresivos son provocados por sucesos altamente estresantes.

De igual forma, Hammen (1991, como se cita en Hammen, 2003) compartió que mujeres a las que entrevistó con respecto a la depresión y eventos estresantes, reportaron que ellas contribuyeron al momento estresante. Es decir, existe un factor interpersonal de cómo las mujeres mismas contribuyen en que el factor estresante sea aún más perjudicial para la existencia o la prevalencia del trastorno de depresión. Así pues, Hammen (2003) agrega que este tipo de patrones de riesgo de vida interpersonales se repiten en hijas de madres que tienen algún trastorno depresivo, en comparación con la carencia de dichos patrones en madres no deprimidas y sus hijas. Esto quiere decir que puede haber también

un factor genético que predisponen a la mujer a sufrir depresión por la forma en la que afrontan un evento estresante.

Añadiendo a esto, un estudio realizado por Arcand et al. (2020), donde se midieron los niveles de síntomas de depresión y ansiedad cada tres meses con la Escala de depresión, ansiedad y estrés en 103 mujeres y 50 hombres, se encontró que los rasgos femeninos se asocian más con los síntomas de la depresión y la ansiedad que los masculinos. Dicho estudio se realizó en estudiantes y trabajadores, ambas muestras mostraron los mismos resultados. Mientras que los rasgos masculinos se asocian con estrategias de afrontamiento más activas, los rasgos femeninos están más relacionados con el afrontamiento evitativo; dicho comportamiento evitativo se refleja en síntomas de ansiedad. Además de esto, se encontró que los niveles de masculinidad se asocian con una mayor autoestima y menos tiempo en reflexión, estas últimas vinculadas a los síntomas depresivos, más asociados con los rasgos femeninos.

Sobre esta misma línea, Garay y Farfán (2007) realizaron un estudio que demostró que la depresión, la autoestima y los sucesos que producen estrés interactúan entre si dependiendo de las circunstancias de vida de las mujeres. A su vez, encontraron que cuando las mujeres se estresan existe mayor riesgo de que se depriman. La muestra que mostró sufrir mayor depresión fueron las mujeres con trabajo no remunerado, se teoriza que la razón radica en que el realizar las mismas actividades en su rutina sin recibir reconocimiento al respecto las lleva a tener pensamientos negativos constantes que las predisponen a sufrir depresión. Por su parte, la mujer que trabaja con remuneración realiza diversas actividades, se distrae y tiene más oportunidades para reforzar relaciones con otros con quienes puede externalizar sus problemas y sentimientos.

Gaytán et al. (2019) realizaron un estudio en una muestra de 118 mujeres de la Zona Metropolitana de la Laguna, en México, donde encontraron que hay una prevalencia de 12.7% de sintomatología depresiva. Aunado a esto encontraron que existe influencia del

funcionamiento familiar sobre la sintomatología depresiva, esto quiere decir que tanto el estrés percibido como el funcionamiento familiar pueden tener un impacto positivo o negativo en la prevalencia de la sintomatología depresiva (sentimientos de tristeza, ganas de llorar, desesperanza) y por consiguiente en la depresión.

De la mano de esto, Montesó (2014) comenta que la mujer tiende a sufrir más de trastornos de ansiedad crónica y depresión leve, en especial si vive en condiciones de pobreza o de factores socioeconómicos desfavorables. Asimismo, menciona que el rol de género, lo estipulado como femenino y el sexo predisponen a la mujer a tener una peor salud física y mental.

Los estudios de Pérez (2004, como se cita en Montesó, 2014) remarcan este hallazgo, dado que menciona que lo que predispone a la mujer a la depresión son sus propios roles asociados al género. Agrega que la mujer es tres veces más propensa a sufrir de depresión y ansiedad, mientras que los hombres son cinco veces más propensos a consumir de alcohol. Concluye que, a mayor feminidad, mayores niveles de depresión, dicha feminidad la define como la carencia de tributos masculinos tales como la ambición y la confianza en sí mismo.

Con respecto a la ansiedad, Matud y Bethencourt (2000) la relacionaron junto a la depresión y los síntomas psicósomáticos de las amas de casa con la autoestima, el apoyo social y la satisfacción con el rol que cumplen. Reportan que las amas de casa con mejor percepción de autoestima y de apoyo social tienden a sentir más control y valoran menos negativamente los acontecimientos y cambios de la vida; esto se traduce en menores niveles de estrés y su afrontamiento se basa en la racionalización, también suelen ser menos impulsivas, tienen menor inhibición emocional y se suelen encontrar más satisfechas con su rol. Al contrario, si no se percibe apoyo o no hay satisfacción por el rol, la mujer es más propensa a sufrir estrés, ansiedad y suele tener otra sintomatología somática junto a un afrontamiento más relacionado a la emoción.

Cabe agregar que la ansiedad que sufre una ama de casa, al igual que el estrés, puede presentarse simplemente por el hecho de ser mujer y la implicación que esta lleva a tener que enfrentarse a situaciones estresantes o traumáticas junto con la responsabilidad de dedicar al hogar sin obtener remuneración a cambio (Sánchez & Gutiérrez, 2019).

Como ya se mencionó previamente, la pandemia tuvo un papel importante en la vida diaria. De la Serna (2020) en su libro *Aspectos psicológicos del COVID-19* recopila información de algunos estudios y remarca las principales emociones relacionadas a la pandemia y al confinamiento por la emergencia sanitaria de COVID-19. Remarca que estar confinados dio paso a dos situaciones, la sobre activación que resulta en estrés y ansiedad, o la inhibición, asociada con la tristeza y la depresión. Además de mencionar emociones tales como la tristeza y el enojo, agrega otra a considerar la culpa, la cual tuvo un papel importante en las medidas de sanitización, si es que el individuo tenía un sentido de moralidad, y a su vez se refleja en la salud tanto física como mental de los individuos.

A la fecha se sabe que la pandemia afectó en gran medida la salud mental de la mujer. ONU Mujeres (2020b) reporta que un 47% de las mujeres que laboran como personal de salud informaron requerir ayuda psicológica, en China, por su parte fue el 50%. De igual forma se informó que las mujeres sufrieron de altas tasas de depresión, ansiedad e insomnio durante la pandemia por la COVID-19. En México, la Encuesta de Seguimiento de los Efectos del COVID-19 en el Bienestar de los Hogares Mexicanos (ENCOVID-19) compartió que el 27.3% de las personas mayores a 18 años presentaron síntomas depresivos, mientras que 32.4% presentó síntomas severos de ansiedad. Dichos porcentajes de ansiedad resultaron ser mayores en las mujeres, esto debido a que lo sufrieron el 37.3% de ellas, frente a un 27% de los hombres.

Con relación a esto, Pérez et al. (2020) indican que la pandemia por COVID-19 alteró la salud física y mental de las personas, resultando en un incremento en la incidencia de los trastornos mentales y emocionales junto con el incremento de afectaciones a nivel social y

financiero de los individuos. Dicha incidencia se refleja en la interrupción de actividades cotidianas, pérdida de empleo e ingresos y el vivir en confinamiento. A su vez, demostraron el incremento en el interés de la mujer por atención psicológica, quizá por la percepción de soledad que les brindó toda la situación. La muestra de su estudio (174 mujeres mexicanas), reportó más problemas emocionales que se relacionan con el estar muy *conscientes* de seguir las medidas sanitarias para la contención del COVID-19.

De la misma forma, un estudio realizado por Álvarez y Barrios (2020) durante la COVID-19, cuya muestra fue de 20 madres solteras con edad promedio de 33.7 años del estado de Morelos, México, a las que les realizaron entrevistas semiestructuradas; señala que las mujeres tenían un mayor índice de irritabilidad por la mala administración en el tiempo para sus tareas, esto debido a que incrementaron, es decir, se encargaban de su trabajo remunerado, las labores domésticas y el cuidado de los hijos, junto con revisar que sus hijos siguieran con su educación en línea, y en ocasiones, se agregaba el cuidado de un familiar enfermo. De las 20 mujeres mexicanas que participaron en el estudio, resaltó el hecho de que las madres solteras realizaban todas estas actividades sin apoyo alguno.

Con lo anterior podemos concluir que la mujer sufre de estrés y es vulnerable a sufrir de otro tipo de trastornos del estado de ánimo. Existen muchos factores que se involucran en la prevalencia de estos trastornos, entre ellos es necesario remarcar el afrontamiento que tiene la propia mujer ante este tipo de sucesos. Dicho afrontamiento se ve sesgado por la percepción que la mujer tiene de sí misma dentro de la sociedad machista en la que se ha desarrollado, resulta ser aún más relevante que la sociedad en la que se desarrollan dichos estresores que predisponen a la mujer a tener cierta reacción o a no estar acostumbrada a ciertos sucesos.

Los roles de género y su replicación han afectado directamente la forma en la que vive y se percibe la mujer a sí misma en su cotidianidad. Un factor relevante en este aspecto es el trabajo doméstico, un trabajo que en su mayoría suele ser no remunerado,

especialmente para las amas de casa, ya que implica un desgaste emocional y físico para la mujer y que ha pasado desapercibido por mucho tiempo.

Con base en lo anterior, el siguiente capítulo definirá qué es el trabajo doméstico, cuándo es remunerado o no y cómo eso puede resultar ser una actividad estresante para la mujer. Seguido de esto, se plantearán propuestas que buscan reducir los niveles de estrés y otros problemas psicológicos que presentan las mujeres amas de casa, ya que es imperativo remarcar el rol que se tiene como terapeutas en el desarrollo de técnicas de intervención con perspectiva de género que busquen modificar la conceptualización de los roles de género actuales en la sociedad machista mexicana.

Capítulo 3. El trabajo doméstico, ¿es una actividad estresante para las mujeres?

3.1 Trabajo doméstico remunerado y no remunerado en mujeres

La Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2022) se refiere al trabajo doméstico como el prestar un servicio de asistencia de la persona propia o inherente al hogar de manera remunerada. Los empleos que entran dentro de esta categoría son: Empleados domésticos, cuidadores de personas (ya sea enfermas, de la tercera edad o niños), jardineros, choferes, lavaderos, planchadores, vigilantes, porteros y cocineros (INEGI, 2020).

ONU Mujeres (2018) menciona que el trabajo doméstico tiene su origen en el trabajo esclavo y otros tipos de servidumbre. A lo largo de la historia este tipo de servicio ha reforzado que exista discriminación, ya sea basada en la raza/etnia o en el género, algo que se ve reflejado en la selección casi exclusiva de la mujer para realizar estas tareas.

De igual manera, García (2019) menciona que el trabajo doméstico se divide en trabajo doméstico remunerado y trabajo doméstico no remunerado. El primero se refiere a aquella actividad que es de carácter asalariado, por el contrario, el no remunerado es la

misma actividad sin recibir remuneración a cambio. Dicha característica ha llevado a que el trabajo no remunerado no se perciba como trabajo, desacreditando las actividades que las mujeres realizan diariamente y desmeritando el esfuerzo que implica llevarlas a cabo.

Por su parte, ONU Mujeres (2021) señala que el trabajo no remunerado no recibe pago e involucra el trabajo doméstico, el cuidado de niños o bien de personas de la tercera edad, entre otras actividades que suelen caer enteramente bajo la responsabilidad de la mujer dentro del hogar.

Por otro lado, el trabajo doméstico (tanto remunerado como no remunerado) tiene un papel importante en el funcionamiento económico del país, pero también en el comportamiento de la sociedad y las personas dentro del hogar.

A diferencia del trabajo remunerado, el trabajo no remunerado ha pasado desapercibido pese a tener un gran impacto en la economía del país. Se calcula que el valor generado del trabajo no remunerado representa el 9% del Producto Interno Bruto (PIB) a nivel mundial, en México, este porcentaje aumenta hasta el 23.3%, dentro del cual el 17% es contribución por parte de las mujeres mientras que los hombres ocupan el 6.3% (INEGI, 2020 como se cita en ONU MUJERES, 2021). Según el INEGI (2020) el valor económico del trabajo no remunerado y el cuidado de los niños y/o de personas enfermas o postradas en cama se ve reflejado en 6.4 billones de pesos en la economía nacional mexicana, lo que equivale al 27.6% del PIB según dicho instituto.

Aunado a esto, ONU Mujeres (2020b) revela que en América Latina y el Caribe el 93% de personas que se dedican al trabajo doméstico son mujeres. Por su parte, el INEGI (2020) reporta que 2.2 millones de mujeres en una edad promedio de 15 años realizan el 87.7% de las tareas domésticas en México.

Esto demuestra que existe una desigualdad en la distribución de las tareas domésticas dentro de los hogares de América Latina y el Caribe, especialmente porque dichas actividades se ven asociadas al género femenino gracias a la influencia que tienen

los roles y estereotipos de género en México. Cuevas (2016) agrega que dicha desigualdad causa marginación y cierta subordinación por parte del género femenino, ya que se ve limitada a únicamente realizar labores domésticas, cuidado de los hijos o personas enfermas, ser esposas y amas de casa, dejando de lado actividades personales tales como *hobbies* o el tener un trabajo remunerado fuera del hogar.

Dicha desigualdad en las cifras se debe a que el trabajo doméstico en México se ha vinculado a la mujer durante muchos años, particularmente a las amas de casa, esposas, e incluso a hijas, en vista de que se les enseña a partir de los 12 años, aproximadamente, a encargarse de las actividades de la casa (Soria & Mayen, 2017). Al respecto, Rodríguez y Cooper (2006, 2008, como se cita en García, 2019) proponen que la percepción de este trabajo como una responsabilidad de la mujer se refuerza por el sistema capitalista y la reproducción social del patriarcado.

García (2019) menciona que se comenzó a cuestionar que estas actividades fueran exclusivamente de las mujeres, y se comenzó a percibir la desigualdad en la distribución de las tareas domésticas, gracias a los diversos movimientos feministas de los años sesenta.

Sin embargo, aún con los movimientos feministas y la entrada de la perspectiva de género, se amplió el papel de la mujer dentro de la sociedad, agregando roles a su vida tales como ser trabajadora, jefa y madre, entre otros. La pandemia por la COVID-19 reveló que la desigualdad de género prevalece e incluso incrementó a partir del confinamiento.

Monje (2020) menciona que el 70.4% de las mujeres que realizaban labores domésticas de manera remunerada se vieron afectadas por las restricciones de la cuarentena, especialmente a nivel económico, ya que las personas, al estar en casa y encargarse de sus propias labores domésticas, no requerían contratar a alguien que realice las labores del hogar.

Por otro lado, el confinamiento aumentó la carga global de trabajo en las mujeres, en vista de que los hogares tuvieron que adaptarse para tomar clases y trabajar desde casa.

La Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos (SG/OEA, 2020) reportó que la mujer se encargó del 76.2% del trabajo no remunerado frente al 28% de los hombres, algo que se agravaba si las amas de casa tenían hijos en edades preescolares o si estaban a cargo de personas que no podían realizar actividades de forma autónoma.

Por su parte, el IMCO (2020) realizó el estudio Mujer en la economía, junto al periódico Reforma, el cual arrojó que la pandemia por la COVID-19 impactó de manera desproporcionada a las mujeres mexicanas, particularmente al enfrentarlas con una mayor carga de trabajo no remunerado y en la reducción de la participación de las mujeres en las tomas de decisiones. A su vez, se encontró que el aumento en las tareas del hogar provocó que la mujer tuviera menos tiempo para dedicar a otras actividades, tal como es el caso de entrar en el mercado laboral. En relación con esto, Gordon (2021) menciona que, durante esta emergencia sanitaria, el promedio de horas dedicadas a las labores no remuneradas y domésticas fue de 29 horas a la semana por parte de las mujeres, mientras que los hombres destinaban alrededor de 9.2 horas semanales.

En síntesis, la mujer no sólo es la responsable de las tareas del hogar y el cuidado de otros sino también, esa misma labor, la hace parte fundamental del crecimiento económico del país y del sostenimiento de la familia. Sin embargo, la evidente desigualdad en la distribución de las actividades del hogar ha causado que la mujer sufra ciertos problemas psicosociales, junto al deterioro de su salud física y mental.

3.2 Trabajo doméstico y sus afectaciones en la salud mental de la mujer

A lo largo de los años se han investigado diversos fenómenos en torno a las diferencias biológicas y psicológicas entre hombres y mujeres. Como ya se mencionó previamente, la mujer está predispuesta a sufrir trastornos tales como la depresión y la ansiedad. Además de esto, la respuesta que tiene a los niveles de estrés que enfrenta día con día cambia dependiendo de factores externos e internos tales como los roles de género

y los métodos de afrontamiento de las mismas mujeres (Cancela, 2019; Gaytán et al., 2019; Hammen, 2003).

Soria y Mayen (2017) indican que las actividades que realiza la ama de casa se caracterizan por nueve aspectos: no son remuneradas, son jornadas interminables, implica la realización de diversas tareas, están sujetas a las necesidades de la familia, requieren mínima capacitación, permiten poca autonomía de la mujer, representan indefensión ante los riesgos físicos a los que se enfrentan tales como enfermedades y los cambios que implica envejecer, es un trabajo poco reconocido, es individual, aislado y no está distribuido de forma equitativa entre los integrantes de la familia. Las mujeres que deciden dedicarse únicamente a esto en lugar de conseguir un trabajo remunerado suelen percibir tener una calidad de vida diferente por la sobrecarga de trabajo a la que se enfrentan diariamente y la cantidad de tiempo que dedican a esta, ya que resulta ser mayor a una jornada laboral normal.

Debido a esto, la mujer tiene mayor riesgo de presentar problemas de salud tales como enfermedades respiratorias, digestivas, musculares, alteraciones en la menstruación, dificultad para concentrarse y pérdida de interés en actividades que solían provocar placer, algo comúnmente asociado a la depresión (Soria & Mayen, 2017). Aunado a esto, Blanco y Feldman (2000) mencionan que las mujeres con síntomas de depresión suelen ser las que tienen mayor carga doméstica en comparación con las mujeres mayormente encargadas del cuidado de los hijos, quienes presentan mayor índice de ansiedad.

En el mismo orden de ideas, el estudio realizado por Matud y Bethencourt (2000), en el cual participaron 180 mujeres amas de casa, de 21 a 64 años de las Islas Canarias, analizó las variables relacionadas con ansiedad, depresión y síntomas somáticos. Dentro de los instrumentos usados estaban el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento, la Escala de Apoyo Social y el Inventario de Situaciones Estresantes. Los resultados demostraron que la satisfacción con su rol y la autoestima son las variables más relacionadas con la depresión

y la sintomatología somática. Teorizan que esto sugiere que la calidad de las experiencias asociadas con su rol es más importante para la salud de la mujer que todos los roles que desempeña. De igual forma resultó relevante que las amas de casa jóvenes eran quienes sufrían más de ansiedad, trastorno asociado a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, ausencia de apoyo social e impulsividad. Pese a esto surgieron dos patrones en la muestra: las amas de casa que tienen alta autoestima y satisfacción con su papel cuentan con apoyo social y tienen estrategias de afrontamiento no orientadas a la emoción, por otro lado, se encontró que las amas de casa con problemas de ansiedad, depresión y sintomatología somática, no suelen percibir apoyo social.

Otra investigación similar es la de Soria y Lara (2017), quienes evaluaron el estrés y el apoyo social en amas de casa y empleadas domésticas. Participaron un total de 400 mujeres, de las cuales 200 eran amas de casa, 100 procedentes de Puebla y 100 de la Ciudad de México, mientras que la otra mitad eran trabajadoras domésticas, la mitad de Puebla y el resto de la Ciudad de México. Se aplicó el Perfil de Estrés de Kenneth Nowack con algunas modificaciones en la redacción para facilitar la comprensión de los reactivos, y se prestó especial atención a las áreas de estrés y apoyo social de dicho instrumento. Los resultados revelaron que todas las mujeres se enfrentaban a un nivel medio de estrés sin importar su lugar de residencia o la remuneración o no de sus actividades, dicho estrés se reflejó en las mujeres amas de casa que reportaron mayores cantidades de consumo de alcohol o tabaco en quienes ya consumían. Por otro lado, se encontró que las empleadas domésticas percibieron un nivel medio de estrés en comparación con el nivel bajo de las amas de casa en el área de trabajo, dado que tienden a tener menos tiempo para sus labores en casa por su trabajo. Aunado a esto, las trabajadoras domésticas de la Ciudad de México también percibían un nivel medio de estrés en el área familiar, debido a que el tiempo de traslado las lleva a dedicar menos tiempo al cuidado de la familia, lo que provoca problemas

con los integrantes de esta. Finalmente, se encontró que el apoyo social tenía una influencia sobre el nivel de estrés que percibían tanto amas de casa como trabajadoras domésticas.

Por su parte, en el estudio de Durak et al. (2022) se buscaba medir la influencia del *burnout*, el estrés y la soledad en la angustia psicológica y la ansiedad de las amas de casa. En dicho estudio participaron 500 amas de casa procedentes de Turquía, quienes respondieron diversos instrumentos psicológicos, entre ellos se encontraban la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y el Cuestionario de *Burnout* para amas de casa (CUBAC). Los resultados revelaron que, a mayor percepción de estrés, mayor angustia psicológica. Además, se encontró una relación directa entre la soledad y mayores niveles de angustia psicológica y estrés percibido. En cuanto al *burnout*, se asoció mayor medida con más angustia psicológica y soledad, pero no se encontró una correlación significativa entre éste y el estrés percibido, posiblemente debido a la evaluación cognitiva que hace la mujer de su ambiente y la situación estresante. Sobre esta misma línea, destacó el papel de la soledad en la percepción del estrés y el *burnout*, mientras que la ansiedad se vio directamente asociada con el estrés percibido y el *burnout*, pero no con la soledad. El estrés percibido fue una variable determinante en la asociación entre angustia psicológica y ansiedad. Además, se observó que, a mayor angustia psicológica, mayores niveles de estrés percibido y, por ende, mayor ansiedad.

Retomando la variable psicológica *burnout*, la evidencia ha demostrado que está relacionado con la falta de ayuda de los familiares en las tareas del hogar, lo que lleva a experimentar emociones negativas en las mujeres, como nerviosismo, tensión y preocupación, afectando su salud a largo plazo (Durak et al., 2022). A partir de esto podemos teorizar que las amas de casa, al pasar la mayor parte del tiempo en la casa, comienzan a tener una profunda sensación de soledad y esto, acompañado de la falta de apoyo para la realización de las tareas del hogar provoca que su salud mental se deteriore y sufran síntomas de ansiedad, *burnout* o perciban niveles moderados de estrés. Sin embargo, se

pone en evidencia que la respuesta que tienen las mujeres ante su situación varía dependiendo de la evaluación que hagan de su rutina.

Por su parte, Moral et al. (2011) encontraron que el estrés percibido está más relacionado con la expresión de la ira que con el *burnout*. Es decir, mientras mayor estrés, mayor es la probabilidad de que se externalice la ira, por el contrario, el control del estrés lleva a que haya un mayor control sobre la ira. Aunado a esto, remarcan que la falta de apoyo y reconocimiento modifican la percepción del estrés, incrementando así la ira, lo cual resulta ser contraproducente, en vista de que esta expresión de la ira contribuye a la queja de dicha falta de apoyo y al cansancio. Agregan que a pesar de que no es tan significativa la relación entre el estrés y *burnout*, el segundo es de vital importancia y debe estudiarse, ya que la quinta parte de la muestra lo presentaba.

Con respecto a la Pandemia por la COVID-19, la evidente desigualdad y la sobrecarga física, mental y emocional que se impuso sobre las mujeres provocó incertidumbre, temor al contagio, estrés laboral y económico, riesgo de violencia y desgaste por el confinamiento prolongado en las mujeres. Además de esto, mujeres reportaron sentir estrés, miedo, preocupación, tristeza, desesperación, soledad, ansiedad, culpa y angustia. Esto resultó en que acudieron a servicios de atención psicológica o psiquiátrica y en la ingesta de ansiolíticos, pastillas para dormir y antidepresivos (ONU México, 2021; ONU Mujeres, 2020a).

Al contrario de todo esto, en una investigación realizada por Sato (2022), en Japón, se hizo un análisis de la Encuesta del Panel Japones de Consumidores (JPSC, por sus siglas en inglés), que hace la recopilación anual de las respuestas de amas de casa y trabajadoras casadas para saber quién es más feliz y si el tener hijos cambiaba el nivel de felicidad experimentado por las mujeres. Los resultados arrojaron que las amas de casa eran más felices que las mujeres trabajadoras, pero las amas de casa sin hijos fueron las más felices seguidas de las trabajadoras sin hijos, amas de casa con hijos y trabajadoras

con hijos, lo que sugiere que las amas de casa en general son más felices, tengan hijos o no, sin embargo, las trabajadoras a tiempo completo sin hijos resultaron ser más felices que las amas de casa con hijos.

En resumen, se nota la influencia que tienen los hijos en la felicidad de las mujeres, sean amas de casa o trabajadoras. Cabe recalcar que el contexto cultural de Japón es aún más tradicionalista y conservador que los países occidentales, en vista de que en los países asiáticos suele haber una división de género mucho más marcada, por lo que su entrada al campo laboral es limitada y la responsabilidad del trabajo de cuidados, de la educación de los hijos y del hogar recae únicamente en las mujeres. De igual forma, este estudio se realizó en una población relativamente joven, una variable que podría alterar significativamente los resultados.

Si bien tanto las amas de casa como las trabajadoras domésticas sufren de estrés, ansiedad y/o depresión, entre otros padecimientos psicológicos. Las amas de casa, junto a su esfuerzo y sus afecciones, han sido desestimadas incontables veces a partir de la creencia colectiva de que ella es la única responsable de las labores del hogar. Esta idea no sólo ha provocado el descontento y el daño a la salud mental de la mujer, sino también que no se lleven a cabo planes que buscan ayudar a mejorar la calidad de vida de las mujeres, especialmente las amas de casa.

3.3 Propuestas para reducir el estrés y otros problemas psicológicos en mujeres amas de casa

Dentro de las investigaciones presentadas previamente se sugieren diversos planes que buscan mejorar el bienestar de las mujeres. En el caso de Matud y Bethancourt (2000), proponen que se diseñen estrategias terapéuticas para aliviar la ansiedad y la depresión. Esto a través del uso de técnicas para el manejo del estrés, mejora de la autoestima e incentivar el apoyo social.

Por su parte, Frances (2021) menciona que se debe comenzar a vislumbrar más el impacto de los roles de género en la existencia de la desigualdad. Propone que se comience con el reconocimiento de las contribuciones de las mujeres al país durante la pandemia para así poder promover un cambio estructural. Siguiendo por esta línea, se deben hacer cambios a nivel público, gubernamental y social que busquen erradicar la discriminación y la desigualdad a la que se enfrentan las mujeres y las niñas diariamente. A nivel nacional, propone que se deben desarrollar estrategias y políticas públicas de cuidados y apoyo que reduzcan la carga de trabajo de las mujeres y que apoyen el equilibrio vida laboral y personal.

Del mismo modo, autores como Soria y Lara (2017) reiteran que se deben realizar más estudios con respecto al apoyo y las habilidades sociales en relación con la distribución equitativa de las labores domésticas y del cuidado de los hijos. El trabajo doméstico, aunque sea remunerado, no deja de ser extenuante, sobre todo si se lleva a cabo en una doble jornada de trabajo.

Más recientemente, Durak et al. (2022) respaldan esta idea proponiendo que se adapten ciertos métodos para investigaciones longitudinales. Esto, junto a otros métodos de medición y recolección de datos, y con grupos más grandes y diversos que comparen a amas de casa y mujeres trabajadoras ayudarían a diferenciar las variables que influyen en el deterioro de su salud, como también a crear soluciones de acuerdo con las diferencias de cada mujer.

Por su parte, Sato (2022) recalca que se deben tomar más en cuenta ciertos factores sociodemográficos para especificar más los grupos y tener resultados más claros, tales como la edad y si tienen hijos o no las mujeres amas de casa. Propone hacer análisis con población de edades más avanzadas, tomar en cuenta a los hombres y conocer cómo influyen en el hogar para propiciar o no variables que afecten la salud mental de la mujer.

Con referencia a los resultados de la investigación realizada por Durak et al. (2022), plantean que módulos psicoeducativos de *coping* con el afrontamiento al estrés y el síndrome de *burnout* ayudarían a incrementar la efectividad de la psicoterapia al trabajar con los síntomas de ansiedad de las amas de casa. De igual forma proponen que enseñar a manejar la soledad sería una buena estrategia para tomar en cuenta, especialmente al tratarse de este grupo vulnerable. Reiteran que las variables a tomar en cuenta al planificar un proceso terapéutico para amas de casa son tres: la soledad, el estrés percibido y el *burnout*.

Por su parte, Mayor (2015), tras analizar los resultados y notar la influencia de los roles de género y los estereotipos en la salud, tanto física como mental, de los individuos. Propone que se debe hacer una reestructuración más profunda que busque cambiar la replicación de ideas tradicionales a partir de las cuales se le da el poder y la atención al hombre, sus necesidades y su salud. Menciona que existen diferencias en la salud de las mujeres a partir de que éstas entran en el campo médico. Todo esto sugiere que se requieren estrategias con perspectiva de género a nivel salud que busquen mejorar la vida diaria de las mujeres.

Asimismo, se están haciendo propuestas en materia de salud pública que buscan crear programas con perspectiva de género. Al respecto, Sen et al. (2005) proponen que el avance hacia una mayor equidad de género en las políticas del sistema de salud debe abordarse desde dos perspectivas principales: 1. Estableciendo un marco de derechos humanos que guie las políticas, programas y servicios hacia la equidad de género y 2) Remarcando la necesidad de crear un ambiente institucional que favorezca esto. Se proponen algunas normas para las políticas basadas en los siguientes elementos: La separación de factores determinantes biológicos de los factores determinantes sociales de la desigualdad de género, el reconocimiento del sesgo de género y la inequidad que operan en diversos niveles (tanto en servicios de salud como en investigación y políticas

relacionadas con la salud), y finalmente el abordaje de consecuencias transversales de la inequidad de género junto a otros factores sociales (por ejemplo, la raza). Todo esto se propone con el fin de mejorar la calidad de vida de las mujeres, dado que se ha hecho evidente que los roles de género establecidos por la sociedad han mermado su salud, tanto física como mental.

3.4 El papel del psicólogo en el desarrollo de estrategias de intervención con perspectiva de género para la reducción de estrés en mujeres amas de casa

Si bien se han investigado las afectaciones que tiene el estrés en la salud mental de las mujeres con el fin de generar estrategias que busquen ayudar en la autorregulación y el buen afrontamiento ante estas situaciones, aún falta implementar estrategias de intervención con perspectiva de género para reducir los niveles de estrés a los que está sometida la mujer.

A modo de síntesis de los capítulos anteriores, se demuestra que las amas de casa viven estrés, ya sea niveles moderados, percepción de estrés o algún nivel de angustia psicológica. Esto puede tener origen en el apoyo que perciben las mujeres, la soledad que representa realizar las tareas del hogar de forma rutinaria y sin remuneración alguna, la autopercepción y autosatisfacción con sus roles, entre otras razones previamente abordadas (Durak et al., 2022; Matud & Bethancourt, 2000; Soria & Lara, 2017).

En esencia los roles de género demostraron tener una gran influencia en cómo se percibe una mujer dentro de la sociedad y en su entorno familiar. De igual forma, los roles de género definen qué tanta ayuda, o no, recibirá la mujer en la realización de las tareas del hogar y de cuidado. Por tanto, es pertinente contar con enfoques y estrategias de intervención con perspectiva de género que se concentren en dismantelar las ideas de lo que es ser mujer dentro de la sociedad mexicana.

Es por esto por lo que autores como Haddock et al. (2000) revelan que el entrenamiento en la terapia familiar basada en el conocimiento feminista no es sólo un modelo de terapia o un conjunto de estrategias, sino más bien una perspectiva política y filosófica. Es decir, los psicólogos, como profesionistas, deben cambiar su percepción y desarrollar un lente feminista para vislumbrar los paradigmas como algo sistemático en lugar de algo lineal.

De la mano de esto, Good et al. (1990) planteaban que el mismo proceso terapéutico no estuvo exento de caer en la replicación de los roles y estereotipos de género, razón por la cual años atrás los profesionistas eran hombres que recaían en fomentar los roles de género, sesgos en expectativas y la desvalorización de la mujer, uso de conceptos sexistas y en ver a la mujer como objeto sexual, llegando a seducirlas. Es así como la terapia feminista, o la terapia con conciencia de género, puso en tela de juicio la necesidad de replantear cómo cambiar el proceso terapéutico con el fin de dejar de replicar roles y estereotipos en un espacio donde se busca el bienestar de los individuos más allá de su sexo.

Ahora bien, Soriano et al. (2019) analizaron diversos estudios de procesos de intervención en la relación estrés y ansiedad donde encontraron que el *mindfulness* es efectivo para disminuir niveles de estrés. De igual forma, el uso de la terapia cognitivo-conductual ayuda a reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de género. Sobre esta misma línea, menciona que las técnicas de relajación, como la respiración, muestran tener un efecto positivo al momento de afrontar situaciones de estrés. Cabe mencionar que se proponen programas de intervención multicomponente que involucren una práctica diaria, debido a que esto ayuda a mantener la reducción de los niveles de estrés o incluso de otros padecimientos psicológicos.

Esto demuestra que estrategias de la terapia cognitivo-conductual, tras ser evaluadas, son útiles en el proceso de intervención terapéutico para disminuir niveles de

estrés, tanto en hombres como mujeres. Sabiendo esto, usar la perspectiva de género en el proceso terapéutico cognitivo-conductual permitirá tener una intervención más eficaz y enfocada en la mujer y en cómo modificar la idea de lo que representa su sexo y éste cómo influye en los niveles de estrés que vive diariamente. Evidencia de lo propuesto, un estudio realizado en una muestra de 351 participantes de nacionalidad argentina reveló que la población que ha asistido a terapia le gusta que su terapeuta incluya la perspectiva de género, igualmente el 49.7% reportó que le gustaría que su terapeuta, en dado caso de estar yendo a terapia o no, se guíe en la perspectiva de género. Cabe destacar que se encontró que 13 participantes abandonaron su proceso terapéutico por la falta de enfoque de género por parte del terapeuta (Tourret & Pacheco, 2019).

Por su parte, Garay (2019), concluye a partir de diversas terapias, que el mismo proceso terapéutico lleva a que el paciente se cuestione el rol de género que se le fue asignado. Agrega que se debe implementar una psicoterapia con perspectiva de género que demuestre a las mujeres la heteronormatividad bajo la que han sido educadas, debido a que las hace entrar en conflicto con su sexualidad una vez que se sienten inconformes con su rol asignado, lo que las lleva a presentar angustia, temor o falta de confianza en sí mismas al no percibirse suficientes.

Siguiendo sobre esta misma línea, lo mencionado por Galeana et al. (2014) podría indicar que la existencia de dos roles impuestos para la mujer, como el de ser madre y de trabajadora, más la falta de valorización hacia el trabajo doméstico no remunerado, podrían provocar alteraciones en su autoconcepto y autoestima, particularmente en las amas de casa, quienes realizan esta labor diariamente sin recibir nada a cambio.

En consecuencia, se propone que estrategias de intervención ya conocidas se implementen siguiendo un modelo basado en la perspectiva de género que ayuden a reducir el estrés en amas de casa.

Antes que nada, todo el proceso terapéutico debe verse desde un punto de vista objetivo, sin prejuicio por el sexo al que se atiende. En el caso particular de las amas de casa, no debe dejarse de lado que este sigue siendo un grupo vulnerable que sufre a primera mano los estragos del machismo y el sistema patriarcal del que aún no logra desvincularse la sociedad (Good et al., 1990).

Ahora bien, la terapia cognitivo-conductual se centra en identificar y cambiar pensamientos negativos y patrones de comportamiento que contribuyen al estrés. Además de que se pueden usar las técnicas ya conocidas que buscan manejar la respuesta a la situación percibida como estresante, tales como mantener la respiración profunda, la relajación muscular y la visualización guiada, siguiendo el concepto de la terapia con conciencia en el género. Al respecto, esta terapia podría usarse específicamente para modificar el afrontamiento al estrés basado en la emoción que caracteriza a las mujeres (Ramírez & González, 2012).

De igual forma, se pueden abordar y reformular las creencias de género internalizadas que contribuyen al estrés, tales como la percepción de que es responsabilidad única de la mujer realizar las labores del hogar y mantener cierto nivel de perfección en todos los roles que le han sido asignados. Tal es el caso del *mindfulness*, que puede ayudar a que la mujer esté más *consciente*, acepte sus pensamientos y emociones sin ser juzgada para así sentir mayor en control de su entorno y tener un mejor autoconcepto de cómo manejan el estrés diariamente (Soriano et al., 2019).

Cabe agregar que el tener pasatiempos lleva a que la mujer sienta mayor satisfacción personal, además de que se ha reportado que el no poder realizar dichas actividades está relacionada con la depresión en la mujer. No sólo es importante alentar a que la mujer tenga hobbies para que ocupe su tiempo, más bien es una estrategia que permitirá que la mujer desarrolle un sentido de competencia sobre su vida y a que se plantee metas que más

adelante se conviertan en logros que cambien su auto valorización y la hagan sentir como algo más que una ama de casa (Cheung & Yip, 2016).

Finalmente, es imperativa la terapia familiar, en la cual se debe abordar la desigualdad y las consecuencias que provocan la replicación de los roles de género de forma más directa. Hoy en día se ha estado reestructurando la forma en la que se aborda este tipo de terapia, ya que no sólo ha afectado a las mujeres el que se repliquen ciertos sistemas de creencias en casa, sino también a otros grupos vulnerables. El terapeuta debe estar atento a en qué momento abordar el tema, y siguiendo principios de la terapia feminista puede fomentar a que se haga un análisis colaborativo de los roles de género. Todo esto con el fin de reconocer qué patrones existen dentro del entorno familiar, cuáles son provocados meramente por la concepción de lo que se debe hacer según el sexo y cómo erradicarlas (Hare, 1987; Budge & Moradi, 2018; Courtois & Ford, 2009; Good, 1990).

Conclusiones

El objetivo de la presente investigación fue evidenciar la influencia que tienen los roles de género en el estrés que perciben las amas de casa. Con base en lo expuesto, se concluye que los roles de género sí influyen en el estrés que vive la mujer, y en el caso particular de las amas de casa, no sólo causan estrés, sino también baja autopercepción, soledad y desvalorización.

Retomando las definiciones teóricas expuestas, el género es un sistema que integra prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales formados a partir de las diferencias biológicas de cada persona (Castro, 2022). Mientras que los roles de género son el conjunto de normas y prescripciones que la sociedad y la cultura determinan sobre el comportamiento de hombres y mujeres (Lamas, 2002; Puente, 2017).

Añadiendo a esto, México se caracteriza por tener una cultura basada en el machismo, lo que ha posicionado al hombre como un ser viril, fuerte y agresivo que debe tener el poder y es el encargado principal de proveer a la familia (Sánchez & Santoyo, 2012).

Actualmente, prevalecen rastros de ideas machistas, ya que influyen en la invalidación del esfuerzo de la mujer en el campo laboral. La mujer resulta ser víctima del mismo ciclo de replicación, dado que dentro del contexto familiar es sencillo caer en los mismos papeles de la niña como responsable del cuidado del hogar y otros, y al niño como ser superior al otro sexo (INMUJERES, 2016; *The United Nations*, 1995).

Un claro ejemplo que reveló esta desigualdad fue la pandemia por la COVID-19, la cual demostró que aún con los cambios que ha habido en los últimos años gracias a la lucha feminista, México, e incluso otros países, siguen cayendo en replicar los roles de género tradicionales en los que las mujeres y las niñas son las encargadas del hogar, mientras que el hombre aun cuando está en casa no tiene por qué contribuir con las labores del hogar (INMUJERES, 2020).

De entre tantas consecuencias que provocó dicha emergencia sanitaria, se reportó que la mujer nuevamente fue quien más sufrió de estrés, no sólo por las circunstancias, por la preocupación y la angustia que representó la experiencia vivida, sino también por mayores cargas de responsabilidad y trabajo. En vista de que las mujeres eran quienes destinaban más tiempo al cuidado del hogar, de los hijos, e incluso de los enfermos (Serna, 2020).

En otras palabras, la mujer sigue siendo víctima de una replicación de ideas y expectativas que la atan a responsabilidades y la limitan a ciertas normas y valores sólo por nacer siendo mujer. No sólo es necesario modificar el sistema de creencias actual, sino también vislumbrar y respetar este tipo de problemáticas es de vital importancia para no caer en invisibilizar aún más a la mujer. Dar a conocer que la mujer ama de casa sufre de estrés y no comenzar a normalizar este tema ayudará a que más personas se involucren en la lucha hacia la igualdad y la mejora del bienestar de esta población.

Si bien se cree que la mujer sufre de estrés sin importar si trabaja fuera de casa o es únicamente ama de casa, la bibliografía demuestra que existen diferencias en la razón del estrés y en la percepción que tienen de esta emoción. Mientras la mujer que labora fuera de casa sufre de estrés por tener que cumplir con dos roles y la mujer ama de casa sufre de estrés por sólo dedicarse a esto, ambas concuerdan que el apoyo de la familia es de vital importancia en la prevalencia de dicha afección y en la percepción que tienen de sí mismas a partir de este (Cancela, 2019; Gaytán et al., 2019; Hammen, 2003; Soria & Lara, 2017).

En lo particular, las amas de casa experimentan una presión significativa a causa de los roles de género, especialmente los tradicionales, en vista de que son los que influyen en el apoyo que reciben de sus familias al momento de llevar a cabo las tareas del hogar. De igual forma, la expectativa de que la mujer debe hacerse cargo de estas actividades lleva a que no reciba algún reconocimiento, por lo que caen en desvalorizarse y percibirse como poco útiles o no merecedoras de reconocimiento (Matud & Bethencourt, 2000; Durak et al., 2022; Moral et al., 2011).

Mientras se siga replicando este sistema machista y esta idea de que la mujer es inferior, el estrés al que se enfrenta puede deteriorar aún más su calidad de vida de vida. Se expuso anteriormente que la mujer sufre de trastornos como la ansiedad, la depresión o el *burnout*, algo que se agrava a partir de un estrés crónico. Se reitera que no sólo las mujeres que trabajan muestran tener un afrontamiento basado en las emociones que las lleva a tener un mal manejo de las situaciones de estrés, sino también de las tareas y responsabilidades de la casa (Moral et al., 2011; Vidal et al., 2018).

Aunado a esto, se destaca que las amas de casa muestran tener una menor satisfacción con su rol y su autoestima suele deteriorarse gracias a la valoración que hacen de su vida al sobrecargarse de las responsabilidades físicas del trabajo en casa y emocionales de ser el rol materno dentro del ambiente familiar (Matud & Bethencourt, 2000). Con base en el análisis realizado por Sato (2022), se puede concluir que mientras más

arraigados sean los roles y los estereotipos de género en la cultura, y mientras más tradicionalista sea la mujer, ésta podrá percibirse como feliz. Sin embargo, la percepción del papel de la mujer en la sociedad debería someterse a cambios que garanticen un futuro la igualdad de género en México. Como se describió previamente, el impacto económico que tiene el cuidado del hogar, el cual recae mayormente en las mujeres, reitera la importancia que tiene su labor en el crecimiento de la sociedad.

No obstante, aun cuando su ingreso en otros campos laborales ha expuesto la necesidad de estudios con perspectiva de género, particularmente en el sector de la salud, la mujer sigue siendo percibida como la principal responsable de la reproducción, la crianza, y el cuidado del hogar, lo que lleva a una falta de métodos anticonceptivos para hombres, y al sobrediagnóstico, medicalización y una prescripción más intensa de fármacos en mujeres para tratar ansiedad y depresión (Bacigalupe et al., 2020; Frances, 2021; INEGI, 2020; ONU Mujeres, 2021; Puente, 2017).

Dicho cambio se puede fomentar a través de diversos procesos terapéuticos. Actualmente, el auge de la mujer dentro de la sociedad ha llevado a que se abra un campo de interés en la psicología. Esto se refleja en una cantidad de investigaciones, sean estudios de caso o pruebas con mayor cantidad de personas, enfocadas en vislumbrar las diferencias que tienen hombres y mujeres al enfrentar situaciones de estrés, a la predisposición de la depresión y a manejar niveles de ansiedad, entre otras cosas.

Y si bien, esto es un avance, aún falta poner en práctica los conocimientos que investigaciones como las de Matud y Bethancourt (2000) y Soria y Lara (2018) han demostrado. En dichas investigaciones se concluye que las condiciones que percibe la ama de casa contribuyen a que presente ansiedad y/o depresión. Dichas condiciones pueden ser la falta de apoyo, la rutina repetitiva de sus actividades y la poca satisfacción que les genera el llevar a cabo su rol.

A partir de las conclusiones de las investigaciones, es importante crear un proceso terapéutico con perspectiva de género que busque hacer que la mujer tome conciencia del papel que se le ha impuesto dentro de la sociedad y que no tiene por qué seguirlo o, por consiguiente, no tiene que desacreditar la sobrecarga y el daño que provoca en su salud mental. De igual forma, no se debe ignorar la importancia que tiene la familia, como el núcleo de ideologías que es, en fomentar o modificar el sistema de creencias que la sociedad pide que repliquen una y otra vez. Por lo tanto, el psicólogo debe crear estrategias de intervención con perspectiva de género que busquen desarraigar la idea que se tiene de lo que debe o no ser una mujer, tanto en procesos terapéuticos individuales como en familia, o en pareja. A su vez, se debe ayudar a la reconceptualización de constructos tales como el género ya que impactan en la vida diaria de las mujeres al imponerles responsabilidades únicamente por su sexo.

Si bien la terapia cognitivo-conductual es el enfoque terapéutico ideal para cambiar patrones de comportamiento y pensamientos disfuncionales, se insta a que dentro de todo modelo terapéutico se busque modificar la idea de lo que es ser hombre y mujer, con el fin de brindar un servicio psicológico más objetivo y neutro, libre de prejuicios y desigualdades a razón del género. (Courtois & Ford, 2009; Ramírez & González, 2012; Soriano et al., 2019).

Se propone que en futuras investigaciones se analice más la relación entre el apoyo familiar y los niveles de estrés y depresión de la mujer. De igual manera, se recomienda hacer estudios de caso en los que se lleven a cabo las estrategias terapéuticas previamente mencionadas, con el fin de saber que tan beneficiosas son en la disminución de los niveles de estrés en las mujeres, en el aumento de su autopercepción y autovaloración, y en el cambio de la dinámica familiar al modificar la idea de que la madre es la principal encargada del hogar.

Referencias

- Aguilar, Y., Valdez, J., González-Arratia, N., & González, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México Contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228336001.pdf>
- Álvarez, A., & Barrios, E. (2020). Efectos del Burnout en madres solteras mexicanas durante la contingencia del COVID-19. *Revista Upr*, 4, 70-91. <https://revistas.upr.edu/index.php/psicologias/article/view/18478/15902>
- Amilpas, M. (2020). Mujeres, trabajo de cuidados y sobreexplotación: desigualdades de género en México durante la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a06>
- Arcand, M., Juster, R., Lupien, S., & Marin, M. (2020) Gender roles in relation to symptoms of anxiety and depression among students and workers. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 661-674. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1774560>
- Arenas, C., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092009000300003&lng=es&tling=es.
- Bacigalupe, A., Cabezas, A., Baza, M., & Martín, U. (2020). *El género como determinante de la salud mental y su medicalización*. Informe SESPAS 2020. *Gaceta Sanitaria* 1(34), 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.013>
- Barrio, J., García, M., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Blanco, G., & Feldman, L. (2000). Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. *Salud Pública de México*, 42(3), 217-225. <https://www.scielosp.org/pdf/spm/v42n3/2856.pdf>

- Budge, S., & Moradi, B. (2018). Attending to gender in psychotherapy: understanding and incorporating systems of power. *Journal of Clinical Psychology, 74*, 2014-2027. <https://doi.org/10.1002/jclp.22686>
- Carrasco, G., & Van, L. (2003). Neuroendocrine pharmacology of stress. *European Journal of Pharmacology, 463*, 235-272. [https://doi.org/10.1016/S0014-2999\(03\)01285-8](https://doi.org/10.1016/S0014-2999(03)01285-8)
- Castro, D. (2022). *Feminización del trabajo doméstico: origen y evolución de la discusión en torno al trabajo no remunerado de las mujeres y las encuestas sobre uso del tiempo en México y América Latina* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TesiUNAM.
- Cheung, T., & Yip, P. (2016) Lifestyle and depression among Hong Kong nurses. *International Journal of Environmental Research Public Health, 13*(1), 135. <https://doi.org/10.3390/ijerph13010135>
- Código civil para el Distrito Federal. (2022, 10 de junio). *Reformado, Diario Oficial de la Federación* [D.O.F]. <https://www.congresocdmx.gob.mx/media/documentos/ad63a5bd2aef33e50ef1ed68d82450cf368578c0.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *La autonomía de las mujeres en escenarios económicos cambiantes*. Publicación de las Naciones Unidas. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/00c3cb8c-78a8-4a76-b17f-cb3bff34f70b/content>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2022, 9 de diciembre). *Considerar el cuidado como una necesidad, un trabajo y un derecho contribuye a reducir la desigualdad de género, dice la CEPAL*. <https://www.cepal.org/es/notas/considerar-cuidado-como-necesidad-un-trabajo-un-derecho-contribuye-reducir-la-desigualdad>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2019). *Sitios de Interés*. https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/home/Sitios_Interes

- Coordinación para la Igualdad de Género. (2023, 30 de octubre). *Estudio diagnóstico sobre la corresponsabilidad de los cuidados en la comunidad académica de la UNAM. Gaceta UNAM*, 5, 12-13. <https://www.gaceta.unam.mx/estudio-diagnostico-sobre-la-corresponsabilidad-de-los-cuidados-en-la-comunidad-academica-de-la-unam/>
- Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A., Verduci, F., Italia, S., & Fenga, C. (2021) Perceived stress in a gender perspective: a survey in a population of unemployed subjects of southern Italy. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454>
- Courtois, C., & Ford, J. (2009). *Treating Complex Traumatic Stress Disorders*. The Guilford Press.
- Cuevas, M., & García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *Trabajo y Sociedad*, (19). [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20transaccional%20define%20el,o%20no%20estresante%20\(oportunidad\).](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20transaccional%20define%20el,o%20no%20estresante%20(oportunidad).)
- De la Serna, J. (2020). *Aspectos Psicológicos Del COVID-19*. Tektime. <https://www.feاتف.org/wp-content/uploads/2020/05/AspectosPsicologicosdelCOVID-19.pdf>
- Durak, M., Senol, E., & Karkose, S. (2022). Psychological distress and anxiety among housewives: the mediational role of perceived stress, loneliness, and housewife burnout. *Current Psychology*, 42. 14517-14528. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02636-0>
- Escalera, M., & Herrera, S. (2000). Trabajo y salud en la mujer: análisis comparativo de mujeres con trabajo remunerado y amas de casa. *Clínica y Salud*, 11(2), 195-229, <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618250003.pdf>

- Espinoza, E., Leiva, F., & Adriano, C. (2022) Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. *ACADEMO*, 9(2). <https://www.redalyc.org/journal/6882/688272156007/html/>
- Forbes. (2022, octubre 10). *El 70% de mexicanos con problemas de salud mental no recibe ayuda*. Forbes México <https://www.forbes.com.mx/el-70-de-mexicanos-con-problemas-de-salud-mental-no-recibe-ayuda/>
- Gadar, I. (2021). *La repercusión de la publicidad en la infancia mexicana; análisis del discurso publicitario de los estereotipos de género en la publicidad de juguetes* [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TesiUNAM,
- Galeana, P., Castañeda, F., Jauregui, L., Matute, A., Pani, E., Pozas, R., Rueda, S., Santana, A., Semo, E., de Vega, M., & Villegas, G. (2014). *La revolución de las mujeres en México. México: Instituto Nacional de Estudios Históricos de las Revoluciones de México*. <chrome-extension://efaidnbmninnibpcapjpcgkclefindmkaj/https://inehrm.gob.mx/work/models/inehrm/Resource/492/1/images/Mujeres.pdf>
- Garay, A. (2019). Psicoterapia con perspectiva de género. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, 33, 118-136. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293362847007>
- Garay, J., & Farfán, M. (2007). Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa). *Psicología Iberoamericana*, 15(2), 22-29. <https://psicologiaiberoamericana.ibero.mx/index.php/psicologia/article/view/309/553>
- García, B. (2019). El trabajo doméstico y de cuidado: su importancia y principales hallazgos en el caso mexicana. *Estudios demográficos y urbanos*, 34(2). <https://doi.org/10.24201/edu.v34i2.1811>
- García, P. (2005). Identidad de género: Modelos explicativos. *Escritos de Psicología*, 7. <https://www.redalyc.org/pdf/2710/271020873007.pdf>

- Gaytán, E., García, Gaytán, D., Rosales, M., Reyes, H., Sánchez, O., & Calderón, J. (2019) Sintomatología depresiva, estrés y funcionamiento familiar en madres adultas del norte de México. *Acta Universitaria*, 29. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662019000100157
- Gobierno de México. (2020, 22 de julio). *El estrés y tu salud*. <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>
- Gobierno de México. (2016, 24 de marzo). *¿A qué nos referimos cuando hablamos de “sexo” y “género”?* <https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>
- Gobierno de México. (2018a, 05 de septiembre). *Igualdad de Género*. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/igualdad-de-genero-174139>
- Gobierno de México. (2018b, 22 de noviembre). *¿Qué es la perspectiva de género y por qué es necesario implementarla?* <https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-la-perspectiva-de-genero-y-por-que-es-necesario-implementarla>
- Gobierno de México. (2023). El impacto de los estereotipos y roles de género. *Boletín “Ciudad de México, las mujeres y su contexto”,* (4), 1-4 https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Publicaciones/Boletin_Mujeres_CDMX_04-2023.pdf
- Good, G., Gilbert, L., & Scher, M. (1990) Gender aware therapy: a synthesis of feminist therapy and knowledge about gender. *Journal of Counseling & Development*, 68, 376-380. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02514.x>
- Gordon, S. (2021). Mujeres, trabajo doméstico y covid-19: explorando el incremento en la desigualdad de género causada por la COVID-19. *Psicología Iberoamericana*, 29(1). <https://doi.org/10.48102/pi.v29i1.399>

- Haddock, S., Schindler, T., & MacPhee, D. (2000). The power quity guide: attending to gender in family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2(26), 153-170. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2000.tb00286.x>
- Hammen, C. (2003) Interpersonal stress and depression in women. *Journal of Affective Disorders*, 74, 49-57. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00430-5](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00430-5)
- Hare, R. (1987). The Problem of Gender in Family Therapy Theory. *Family Process*, 26, 15-27. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1987.00015.x>
- Instituto Mexicano para la Competitividad. (2020, 07 de marzo). *Las mujeres en pandemia: los efectos en el hogar y en el trabajo*. IMCO. <https://imco.org.mx/las-mujeres-en-pandemia-los-efectos-en-el-hogar-y-en-el-trabajo/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). *Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo*. (ENUT) 2019. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut_2019_presentacion_resultados.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020, 23 de noviembre). *Trabajo no remunerado de los hogares*. <https://www.inegi.org.mx/temas/tnrhl>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2007a). *El impacto de los estereotipos y los roles de género en México*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2007b). *Perspectiva de género: glosario para la igualdad*. <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/perspectiva-de-genero>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2007c). *Roles de Género: glosario para la igualdad*. <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/roles-de-genero>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2016). *Machismo: glosario para la igualdad*. <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/machismo>

- Instituto Nacional de las Mujeres. (2019). *Estereotipos de Género: glosario para la igualdad*.
<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/estereotipos-de-genero>
- Juárez, M. (1981). *El machismo en México: México academia*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Stress and cognitive processes* (M. Zaplana, Trad.). Ediciones Martínez Roca.
- Lamas, A. (2002). *La perspectiva de género: revista de educación y cultura de la sección 47 del SNTE*.
https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/mujeres/menu_superior/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/2_genero/20.pdf
- Márquez, M. (2022). *Evaluación del efecto de un taller de gestión del tiempo sobre niveles de estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TesiUNAM.
- Matud, M., & Bethencourt, J. (2000). Ansiedad, depresión y síntomas psicosomáticos en una muestra de amas de casa. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 32(1), 91-106.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80532105.pdf>
- Matud, P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886904000200>
- Mayor, E. (2015). Gender roles and traits in stress and health. *Frontiers in Psychology*, 6, 779. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00779>
- Monje, A. (2020). *Trabajo doméstico y pandemia: ¿Y si hablamos de igualdad?*
<https://blogs.iadb.org/igualdad/es/trabajadoras-domesticas-covi/>
- Montero, I., Aparicio, D., Gómez, M., Moreno, B., Reneses, B., Usali, J., & Vázquez, J. (2004) Género y salud mental en un mundo cambiante. *Gaceta Sanitaria*, 18(1), 175-181.
<https://www.scielosp.org/pdf/ga/v18s1/05saludmental.pdf>

- Montesó, P. (2014). La construcción de los roles de género y su relación con el estrés crónico y la depresión en las mujeres. *Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, 8, 105-126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4772541>
- Moral, J., & Ramos, S. (2016). Machismo, victimización y perpetración en mujeres y hombres mexicanos. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 22(43), 37-66. <https://www.redalyc.org/journal/316/31646035003/html/>
- Moral, J., González, M., & Landero, R. (2011). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(2), 123-143. https://www.researchgate.net/publication/277270184_Estres_percibido_ira_y_burnout_en_amas_de_casa_mexicanas
- Moreno, M., Ríos, M., San Martín, J., & Perles, F. (2010). Satisfacción laboral y Burnout en trabajos poco calificados: Diferencias entre sexos en población inmigrante. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26(3), 255-265. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1576-59622010000300008
- Naffate, B. (2010). *El machismo en México: Cambio de actitudes* [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TesiUNAM.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- ONU Mujeres, (2018). El trabajo de cuidados: una cuestión de derechos humanos y políticas públicas. https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2018/05/LIBRO%20DE%20CUIDADOS_Web_2Mayo_final.pdf
- ONU Mujeres. (2020a, 19 de mayo). *Los efectos del COVID-19 sobre las mujeres y las niñas*. UN WOMEN. <https://interactive.unwomen.org/multimedia/explainer/covid19/es/index.html>

- ONU Mujeres. (2020b). *El impacto del COVID-19 en la salud de las mujeres*.
<https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2020/Julio%202020/Impacto%20COVID%20en%20la%20salud%20de%20las%20mujeres.pdf>
- ONU Mujeres. (2020c). *Mujeres líderes llaman a integrar la salud mental en las respuestas al COVID-19*. <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2020/07/mujeres-lideres-llaman-a-integrar-salud-mental-a-la-respuesta-covid-19>
- ONU Mujeres. (2021). La pandemia de COVID-19 y la violencia contra la mujer: qué nos revelan los datos. <https://www.unwomen.org/es/noticias/reportaje/2021/11/la-pandemia-de-covid-19-y-la-violencia-contra-la-mujer-que-nos-revelan-los-datos>
- ONU Mujeres. (s.f.). *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 21 de febrero). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud. (2018, 23 de agosto). *Género y Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/gender#:~:text=El%20g%C3%A9nero%20influye%20en%20la,salud%20en%20funci%C3%B3n%20del%20g%C3%A9nero.>
- Ortiz, G., & Stange, I. (2015). *Psicología de la salud: diversas perspectivas para mejorar la calidad de vida*. https://www.researchgate.net/publication/291355979_PSICOLOGIA_DE_LA_SALUD_Diversas_perspectivas_para_mejorar_la_calidad_de_vida
- Pando, M., Gascón, S., Varillas, W., & Aranda, C. (2019). Exposición a factores psicosociales laborales y sintomatología de estrés en trabajadores peruanos. *Revista*

Ciencia Unemi, 12(29), 1-8 <http://dx.doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol12iss29.2019pp01-08p>

Pérez, A., Franco, A., Medina, E., & Becerra, A. (2020). Necesidades informativas y psicosociales asociadas a la pandemia por COVID-19 en mujeres mexicanas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 22(1), 119-137 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8032711>

Puente, M. (2017). *Machismo como aprendizaje social en la infancia*. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TesiUNAM.

Ramos, L. (2014). ¿Por qué hablar de género y salud mental? *Salud mental*, 37(4), 275-281. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001&lng=es&tlng=es.

Ramos, V., & Jordao, F. (2014). Género y estrés laboral: semejanzas y diferencias de acuerdo a factores de riesgo y mecanismo de coping. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 14(2), 218-229. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v14n2/v14n2a08.pdf>

Reyes, K. (2022). Educación en casa: retos de las amas de casa con hijos en edad escolar en pandemia. *Interpsiquis*, 1-9. <https://psiquiatria.com/congresos/trabajos/1-10-2022-4-pon143-937.pdf>

Robinson, M., & Johnson, J. (1997) Is it emotion or is it stress? Gender stereotypes and the perception of subjective experience. *Sex Roles*, 36(3), 235-258.

Rodríguez, Z. (2013). Machos y machistas. Historia de los estereotipos mexicanos. *La ventana*, 5(39). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362014000100012

Sánchez, A. (2019). *Introducción a la perspectiva de género: Unidades de Apoyo para el Aprendizaje*. CUAED/FES Acatlán-UNAM.

<https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/168909b9-cb66-4cae-b4c7-7ab84751e5d6/Introduccion-a-la-perspectiva-de-genero/index.html>

Sánchez, A., & Santoyo, J. (2012). *Machismo en la mujer: Una comparación entre el estado laboral*. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TesiUNAM.

Secretaría de las Mujeres. (s.f.). *Programas*.
<https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/programas>

Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos. (2020). *COVID-19 en la vida de las mujeres: razones para conocer los impactos diferentes*.
<https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>

Serna, J. (2020) Aspectos psicológicos del COVID-19. Editorial Tektime.

Soria, R., & Lara, N. (2017). Estrés y apoyo social en mujeres amas de casa y empleadas domésticas. *Alternativas psicológicas*, 38, 99-114
<https://www.alternativas.me/attachments/article/159/7%20-%20Estr%C3%A9s%20y%20apoyo%20social%20en%20mujeres%20amas%20de%20casa%20y%20empleadas%20dom%C3%A9sticas.pdf>

Soria, R., & Mayen, A. (2017). Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 95-114
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num1/Vol20No1Art7.pdf>

Soriano, J., Pérez, M., del Mar, M., Tortosa, B., & González, A. (2019) Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 191-206.
<https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934007/html/>

Téllez, A. (2022). *Los avances en la regulación de la identidad de género y la reasignación de concordancia sexo-génerico en México*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TesiUNAM.

- The United Nations. (1995). *Fourth World Conference on Women*. UN WOMEN.
<https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/economy.htm>
- Tourret, M., & Pacheco, F. (2019). Tratamiento psicoterapéutico desde la perspectiva de género. *Jornadas de Investigación en Humanidades: las Humanidades en el Siglo XXI. Debates emergentes y luchas irrenunciables*. Bahía Blanca, Argentina.
<https://repositoriodigital.uns.edu.ar/handle/123456789/5927>
- Van, O., Weibel, L., Spiegel, K., Leproult, R., Dugovic, C., & Maacari, S., (2000). Interactions between stress and sleep: from basic research to clinical situations. *Sleep Medicine Reviews*, 4(2). <https://doi.org/10.1053/smr.1999.0097>
- Vidal, J., Muntaner, A., & Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
- Zabludovsky, G. (2007). Las mujeres en México: trabajo, educación superior y esferas de poder. *Política y cultura*, (28), 9-41 <https://www.redalyc.org/pdf/267/26702802.pdf>