

# **UNIVERSIDAD DON VASCO A.C.**

Incorporación no. 8727 – 25

A la Universidad Nacional Autónoma de México.

Escuela de Psicología

## **ANÁLISIS COMPARATIVO DEL GRADO DE ESTRÉS ENTRE MADRES DE FAMILIA DE NIVELES SOCIOECONÓMICOS BAJO Y MEDIO ALTO**

Tesis

que para obtener el título de:

Licenciada en Psicología

Presenta:

**Mariela García Solís.**

**Asesora: Lic. Ruth Talavera Flores**

Uruapan, Michoacán. 20 de octubre de 2010.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A mis padres:**

Por su cariño, comprensión amor y apoyo, así como por todo el esfuerzo logrado.

Gracias por guiarme y llegar conmigo hasta este logro.

### **A mi asesora:**

Por toda su ayuda y esfuerzo, por sus comentarios, sugerencias y opiniones,  
además de ser un buen ejemplo a seguir y una gran persona,  
ya que gracias a ella logre llegar hasta aquí.

### **A mis profesores:**

Que participaron en mi desarrollo profesional durante mi carrera; sin su ayuda y  
conocimientos no estaría en donde me encuentro ahora.

Gracias por su apoyo y amistad.

### **A Arturo:**

Por todo tu apoyo, comprensión y amor. Gracias  
por escucharme, por tus consejos  
por estar siempre a mi lado.

### **A Dios:**

Por todas las bendiciones, por dejarme llegar hasta aquí y conseguir uno de mis más  
grandes sueños, así como por permitirme ser lo que soy hasta hoy.

# ÍNDICE

## **Introducción**

Antecedentes.....	1
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos.....	5
Pregunta de investigación.....	6
Hipótesis.....	6
Justificación.....	7
Marco de referencia.....	10

## **Capítulo 1. Estrés.**

1.1 Antecedentes del concepto.....	16
1.2 Definición de estrés.....	17
1.3 Causas del estrés.....	19
1.4 Síntomas y signos del estrés.....	22
1.5 Clasificación del estrés.....	25
1.5.1 Clasificación por su utilidad.....	25
1.5.2 Clasificación según su duración.....	26
1.6 Escenarios donde se presenta el estrés.....	27
1.6.1 Estrés en el hogar.....	27
1.6.2 Estrés en el trabajo.....	28
1.6.3 Estrés en mujeres.....	29
1.7 Clasificación de la personalidad con base en el estrés.....	31

1.7.1	Personalidad Tipo A.....	31
1.7.2	Personalidad Tipo B.....	32
1.8	Estrategias para la prevención del estrés.....	33
1.9	Tratamiento del estrés.....	35
1.9.1	Tratamiento psicológico.....	35
1.9.1.1	Psicoanálisis.....	36
1.9.1.2	Hipnosis.....	37
1.9.1.3	Terapia cognoscitiva.....	37
1.9.1.4	Terapia cognoscitiva – conductual.....	37
1.9.1.5	Terapia de grupo.....	38
1.9.2	Otras formas de manejo.....	39
1.9.2.1	La risa.....	39
1.9.2.2	Respirar correctamente.....	40
1.9.2.3	Manejar el tiempo.....	41
1.9.2.4	Alimentación y ejercicio.....	41
1.9.2.5	Tener placer.....	42
1.9.2.6	La relajación.....	42
1.9.2.7	Reconocer los propios límites.....	43
1.9.2.8	La concentración.....	43
1.9.2.9	Buen humor.....	44
1.9.2.10	La visualización.....	44

## **Capítulo 2. Maternidad.**

2.1 Concepto de maternidad.....	47
2.2 Clasificación de las madres.....	52
2.2.1 Madre casada.....	52
2.2.2 Madre soltera.....	53
2.2.3 Madre divorciada.....	54
2.2.4 Madre sustituta.....	54
2.2.5 Madre lésbica.....	55
2.3 Características de las madres.....	56
2.3.1 Madres que trabajan.....	57
2.3.2 Madres que no trabajan.....	57
2.4 Estilos de madres.....	58
2.5 Tipos de madres.....	59
2.5.1 Madres que abandonan.....	60
2.5.2 Madres sobreprotectoras.....	61
2.6 Impacto de la maternidad en la mujer.....	61
2.6.1 Físico.....	61
2.6.3 Social.....	64
2.6.4 Familiar.....	65
2.6.5 Económico laboral.....	66
2.7 Maternidad y estrés.....	67
2.8 Diferencia entre el impacto de la maternidad y el nivel socioeconómico.....	70

### **Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.**

3.1 Descripción metodológica.....	74
3.1.1 Enfoque.....	74
3.1.2 Diseño de investigación.....	76
3.1.3 Extensión del estudio.....	77
3.1.4 Alcance.....	77
3.1.5 Técnicas de recolección de datos.....	78
3.2 Descripción de la población.....	80
3.3 Descripción del proceso de investigación.....	81
3.4 Análisis e interpretación de resultados.....	85
3.4.1 Madres con nivel socioeconómico bajo.....	85
3.4.2 Madres con nivel socioeconómico medio alto.....	90
3.4.3 Estrés.....	94
3.4.4 Nivel de estrés en las madres de familia con nivel socioeconómico bajo...	97
3.4.5 Nivel de estrés en las madres de familia con nivel socioeconómico medio alto.....	98
3.4.6 Diferencia en el nivel de estrés en madres de niveles socioeconómicos bajo y medio alto .....	99
3.4.7 Nivel socioeconómico y estrés.....	102
Conclusiones.....	104
Bibliografía.....	108
Anexos	

## RESUMEN

En el presente estudio se comparó el grado de estrés entre madres de familia de niveles socioeconómicos bajo y medio alto. Para ello se definió el concepto de estrés y se identificaron los factores que causan estrés a las madres de familia, clasificándolas de acuerdo a su nivel socioeconómico bajo o medio alto y de esta manera se detectó el nivel de estrés que tenían para finalmente compararlos.

La población investigada fueron 25 madres de familia del kínder Allegro, (quienes se identifican como nivel socioeconómico medio alto) y 25 madres de familia que asisten a los servicios que brinda el centro de salud (quienes se ubicaron como de nivel socioeconómico bajo).

La metodología utilizada fue de un enfoque cuantitativo, realizándose como un estudio comparativo. Para comprobar la significancia de la diferencia entre los dos grupos se utilizó la prueba "t" de student.

Los resultados obtenidos en dicho análisis, demostraron que no existen diferencias notorias entre los niveles de estrés en madres de familia de niveles socioeconómicos bajo y medio alto. Por lo tanto la hipótesis de investigación se rechaza y se verifica la hipótesis nula.

## INTRODUCCIÓN

En el presente estudio se plantea un análisis comparativo del grado de estrés entre madres de familia de nivel socioeconómico bajo y de nivel medio alto. Previo a ello, se requiere de un panorama contextual que enseguida se expone.

### **Antecedentes.**

El responsable del vocablo estrés o stress fue Hans Selye, a dicho término también se le conoció como “síndrome general de adaptación” (Yanes; 2008: 31). Ya que se entendió como una respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores.

Por otro lado, existen varios términos que se utilizan para indicar un reconocimiento de desigualdades sociales y cada uno de ellos tiene un significado ligeramente distinto. Nivel socioeconómico se utiliza para referirse a logros ocupacionales, educativos y de ingresos en los individuos o los grupos y cada una de estas categorías tiene un nivel de prestigio o poder social (Willard; 2005).

Aunque para muchas mujeres la llegada de un nuevo integrante a la familia sea algo que desean y buscan, para gran parte de ellas el nacimiento de un hijo genera un alto grado de estrés y ansiedad, así lo refiere el “Centro de Estudios Especialista en Trastornos de Ansiedad (CEETA): experimentar la maternidad puede

causar en algunas mujeres severos trastornos de ansiedad.”  
([www.ceeta.org/notas.ver](http://www.ceeta.org/notas.ver)).

El hecho de que nazca un hijo, aunque ya se tenga uno o más, implica un alto grado de estrés porque hay demasiado lenguaje a decodificar a través del llanto del bebé para saber lo que le está pasando, esto provoca una fuerte predisposición a sufrir ataques de ansiedad y estrés.

Un estudio realizado por Robert Preidt en el 2006, en Argentina, a 325 madres primerizas para evaluar los niveles de depresión, ansiedad y estrés, concluyó que “10% de las madres sufre ansiedad y estrés de forma independiente a la depresión, según la Escala de Depresión Postnatal de Edimburgo y las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés, para poderlo evaluar de forma separada.” (Hernández; 2006). El autor de la investigación detectó a 61 mujeres con síntomas de depresión y otras 33 con síntomas de ansiedad y estrés, por lo que se considera que “los profesionales clínicos deberían estar pendientes de los síntomas de ansiedad y estrés en los meses posteriores al parto” ([www.healthlibrary.epnet.com](http://www.healthlibrary.epnet.com))

Por otro lado, existe otro informe sobre los resultados de una encuesta nacional donde destacan las experiencias posparto de las mujeres, realizado por Tango (2005) el 5 de agosto en Estados Unidos, el cual se basó en una encuesta a 903 madres primerizas de 18 a 45 años que dieron a luz en 2005. El objetivo del estudio fue conocer por qué muchas madres primerizas en los Estados Unidos se enfrentan a problemas de estrés, emocionales, físicos o crónicos, a menudo con

poca o ninguna ayuda de parte de sus parejas, mientras tratan de satisfacer las necesidades de su recién nacido, y en algunos casos la presión de volver al trabajo.

Algunos de los hallazgos, después de seis meses, fueron que el 43% de las mujeres aún se sentían estresadas por convertirse en madres, lo que implica que el sólo hecho de saber que asumirán ese rol por primera o segunda ocasión, las mantendrá con cierto grado de estrés por un tiempo, mientras el nuevo integrante aún es un bebé. ([www.psiquiatria.com/buscador/proxy.ats](http://www.psiquiatria.com/buscador/proxy.ats))

Existe también un estudio realizado por Matud (2000), de la Universidad de La Laguna, Tenerife, en las Islas Canarias en España, en el cual se eligió una muestra de amas de casa de 180 madres de entre 21 y 64 años de edad, a quienes se aplicó un total de 10 pruebas diferentes para medir su nivel de estrés, depresión y síntomas psicossomáticos; ante ello, se encontró el 44% de variabilidad en síntomas depresivos, la ansiedad y el estrés fueron más difíciles de predecir, ya que únicamente se explicó el 31% de la varianza. Las amas de casa con más ansiedad son las que utilizan modos de afrontamiento del estrés dirigidos a la emoción, tienen menos apoyo social, son más impulsivas y más jóvenes, lo que ocupa un gran número de la muestra que se investigó. La sintomatología somática fue de 25% y es mayor en las mujeres con menor autoestima y satisfacción con el rol que juegan como amas de casa.

## **Planteamiento del problema.**

Actualmente muchas madres de diferentes edades y de clases socioeconómicas distintas padecen algún grado de estrés sin saber con exactitud el porqué, esto se observa en su comportamiento hacia los demás y, particularmente, hacia sus propios hijos, ya que constantemente se muestran cansadas, agobiadas y preocupadas por lo que pueda suceder con sus hijos, familia y entorno.

Por otro lado, están las mujeres que están bajo una constante presión de tiempo, que se exigen demasiado en todas las actividades que realizan en el hogar, con sus hijos y la pareja, además de que se entregan por completo a sus familias, e incluso hay quienes afrontan el trabajo y otras labores con tanta pasión que se olvidan de ellas mismas. Por lo tanto, les puede sobrevenir un cierto nivel de estrés, el cual pueden ir resistiendo, pero puede llegar un momento en que se sientan realmente estresadas y cansadas, por lo que necesitarán buscar ayuda profesional.

En la actualidad, la mayoría de las mujeres madres de diferentes clases socioeconómicas y distintas edades pueden adquirir algún grado de estrés, debido a las presiones y exigencias que ellas mismas se imponen y esto se puede observar en sus comportamientos y acciones, ya que constantemente están de prisa, preocupadas porque sus ingresos o los de su marido no les alcanzan, se sienten presionadas por todo lo que tienen que hacer y, sobre todo, porque están en el conflicto de querer dar la mejor atención a sus hijos, esto hace que constantemente se manifiesten intranquilas por lo que pueda suceder con su familia, trabajo e hijos.

Existe incertidumbre si el nivel socioeconómico puede ser un factor relevante que marque una diferencia en el nivel de estrés de la mujer, por lo que en este estudio se pretende dar respuesta a la siguiente interrogante:

¿Existen diferencias notorias entre el grado de estrés en madres de familia de nivel socioeconómico bajo y medio alto?

## **Objetivos**

El presente estudio estuvo orientado al cumplimiento de las siguientes directrices.

### **Objetivo general**

Comparar el grado de estrés entre madres de familia de niveles socioeconómicos bajo y medio alto.

### **Objetivos particulares**

1. Definir el concepto de estrés.
2. Conceptualizar teóricamente los diferentes tipos de estrés.
3. Identificar teóricamente los factores que causan estrés a las madres de familia.
4. Clasificar los distintos tipos de madres.

5. Mencionar el impacto de la maternidad en la mujer.
6. Conocer el grado de estrés existente en madres de nivel socioeconómico bajo.
7. Detectar el grado de estrés que existe en madres de nivel socioeconómico medio alto.
8. Contrastar los niveles encontrados en ambos grupos.

### **Preguntas de investigación.**

¿Cuál es el nivel de estrés que presentan las madres de familia de nivel socioeconómico bajo, que asisten al Centro de Salud de Uruapan?

¿Qué nivel de estrés se detecta en las madres de familia de nivel socioeconómico medio alto cuyos hijos asisten al kínder Allegro?

¿Existen diferencias entre los grados de estrés de madres de nivel socioeconómico bajo y medio alto?

### **Hipótesis.**

En la presente investigación se estructuraron explicaciones tentativas sobre la realidad analizada.

### **Hipótesis de investigación.**

Existen diferencias notorias entre los niveles de estrés en madres de familia de niveles socioeconómicos bajo y medio alto.

### **Hipótesis nula.**

No existen diferencias notorias entre los niveles de estrés en madres de familia de niveles socioeconómicos bajo y medio alto.

### **Justificación.**

El estrés es un tema muy amplio y común, cada vez más mencionado, posiblemente por el ritmo de vida actual.

Por ello, se pretende llegar a un conocimiento más amplio, sobre las características, tipos y grados existentes de estrés, y a la vez identificar si el nivel socioeconómico es determinante para estos aspectos, esto es, si hay diferencias ligadas a las características inherentes al modo de vida.

Debido a *que el estrés es un elemento con el que mucha gente vive hoy en día, es importante considerar la comparación al realizar la investigación con dos tipos de poblaciones distintas: una de madres de nivel socioeconómico medio alto y otra de nivel socioeconómico bajo, pues se tiene la oportunidad de determinar en qué*

grupo existe un mayor nivel de estrés y según sea el caso, conocer lo que les agobia, preocupa y, por lo tanto, provoca estrés en unas y otras.

Investigar acerca del grado de estrés que padecen las madres de nivel socioeconómico alto y bajo resulta importante para conocer cuáles pueden ser las posibles causas, además de conocer qué hace que presenten algún grado de estrés; también es relevante conocer si existen diferencias entre la problemática y las circunstancias en que viven, para de esta manera proponer actividades o alternativas que puedan ayudarles a cambiar su situación.

La información recaudada en la presente investigación sirve para conocer la existencia del estrés, así como las causas posibles del mismo; de manera alterna, se presenta un método para detectar este problema en las instituciones, lo que posibilita posteriormente tratarlo mediante estrategias que se puedan aplicar para disminuir su nivel.

La presente investigación resulta de utilidad a los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C. que necesiten mayor información sobre los diferentes tipos y niveles de estrés que se pueden presentar en mujeres madres de diferente nivel socioeconómico. También puede servir como antecedente para una investigación de este tipo con algún otro enfoque, o bien, para los estudiantes de distintas carreras que se interesen en conocer más ampliamente sobre dicho tema.

Finalmente, este trabajo permite comprobar el contexto en el que viven distintas madres que presentan problemas de estrés y realizar posteriores investigaciones y actualizaciones respecto al tema; además de que resulta de interés debido a que en la actualidad existe un alto índice de madres de diferente edad, y estrato socioeconómico que tienen uno o más hijos y que tienen que enfrentarse a diferentes situaciones.

## **Marco de referencia.**

La presente investigación se llevó a cabo en dos instituciones, con el fin de obtener información de distintas poblaciones de nivel socioeconómico bajo y medio alto, la primera se realizó en el Centro de Salud de la ciudad de Uruapan, Michoacán y la segunda, en el kínder Allegro de la misma ciudad.

De acuerdo con el Dr. Santoyo, director actual del Centro de Salud de Uruapan, quien proporcionó la información del mismo, esta institución fue inaugurada en 1962 por el entonces Presidente de la República, Adolfo López Mateos, y actualmente tiene 47 años de servicio a la comunidad. El primer Director fue el Dr. Federico González Robles.

En 1947 se conocía como Unidad de Salud y se encontraba ubicado en unos terrenos del H. Ayuntamiento, donde actualmente es la Biblioteca Municipal; sólo contaba con dos médicos. Fue a partir de 1962 cuando se denominó Centro de Salud de Uruapan, Michoacán, al cambiar su ubicación a la calle Manuel Pérez Coronado No. 3, Col. La Magdalena, en donde actualmente está. Durante el sexenio del presidente Adolfo López Mateos, éste se preocupó por darle seguimiento a los programas existentes de bienestar social, implementados anteriormente por el mandatario Lázaro Cárdenas del Río, y decidió establecer una capacitación al personal médico y a la creación de unidades, para este año el Centro de Salud comenzó a laborar con siete médicos, incluyendo al Director.

Actualmente tiene como nombre: Centro de Salud “Dr. José Álvarez Amézquita”, en honor al doctor que, originario de la ciudad de Uruapan, fue Secretario de Salud a nivel nacional, y precursor de la lucha contra la fiebre amarilla en México.

El Centro de Salud se crea en Uruapan, impulsado por el apoyo Municipal del Gobierno de Aureliano Aguirre, la Secretaría de Salud del Estado, presidida por el Dr. Luis Cervantes y el interés de los habitantes, ya que se consideraba una de las necesidades sociales prioritarias de salud. Con la finalidad de brindar servicios de primer nivel a toda la población que demandara el servicio de salud, se brindó el apoyo del Gobierno Federal a través de la Secretaría de Salubridad y Asistencia (SSA).

Su Misión es otorgar a la población abierta la atención médica integral de los servicios de salud de primer nivel con calidad profesional y calidez humana, reflejada en la satisfacción del usuario y el prestador del servicio.

Su Visión es mejorar objetiva y continuamente los servicios de salud dirigidos al usuario, involucrando a los prestadores de servicio de la unidad, conjuntamente con las autoridades jurisdiccionales y municipales.

Sus valores son: labor de equipo, cultura de calidad, trato digno a los usuarios, unidad, compromiso, liderazgo y vocación de servicio.

El Centro de Salud es de carácter público, ya que depende de la Secretaría de Salud en el Estado, es financiado por el Gobierno del Estado y atiende la demanda del servicio en un nivel de prevención a toda la población que acuda a esta dependencia.

Los servicios que proporciona el Centro de Salud son: consulta externa, laboratorio, odontología, vacunación y psicología.

El tipo de población a la cual se dirige es abierto, sin importar su edad, sexo, condición social ni religión, gran parte de la población que acude es porque no cuenta con ningún tipo de seguro social. Se les da la atención médica integral y en caso de que los pacientes requieran atención especializada, se canalizan con el especialista que se requiera al Hospital General Dr. Pedro Daniel Martínez, de la misma ciudad.

El Centro de Salud cuenta con 22 médicos, cinco odontólogos, seis químicos, 39 enfermeras, cuatro trabajadores sociales, una psicóloga, 19 administrativos, siete de intendencia, un chofer y un vigilante.

El estudio también se llevó a cabo en El kínder Allegro, ubicado actualmente en su domicilio inicial, Av. Lázaro Cárdenas No. 72 – B, Colonia. Revolución, cuyo concepto de educación es “La ayuda activa que se le da a la expansión de la vida del niño”.

Elizabeth Mendoza Ballesteros, maestra y directora actual del kínder Allegro, proporcionó la información acerca de los antecedentes del lugar y comentó que surgió como idea en el año 2003, cuando las licenciadas en pedagogía Paola Martínez Alvarado y Elizabeth Mendoza Ballesteros entablaron una plática acerca de la inquietud de establecer un centro de educación preescolar vanguardista. Sin embargo, por diversas situaciones el proyecto no se pudo concretar, sino hasta el año 2006; en que se dieron a la tarea de investigar tecnología educativa de punta, lugares, rentas, mobiliario, personal, honorarios, disposición de tiempo, entre otros factores.

En el año del 2007 por fin se cuenta con el lugar ideal para iniciar con una escuela de estimulación musical temprana con el método Ayram, detectado en Querétaro y creado por María de León Crowhurst, con base en el método Kodaly. Cada sesión es diferente y evolutiva, donde su objetivo principal es “Potencializar la inteligencia musical”. En abril del mismo año, después de una selección de personal, se abrieron las puertas al público como un centro de Estimulación y Educación Musical Temprana usando como razón social el nombre de “Allegro”, encabezado por 2 pedagogos y 2 músicos experimentados en la atención de niños de 0 a 6 años, divididos por niveles de acuerdo con la edad de los niños.

Actualmente cuenta además con dos maestras de estimulación, una recepcionista y dos encargados para el área de ludoteca.

Atiende los niveles de: Lactantes, para niños de 43 días a 6 meses; Maternal, de 7 meses a 1.5 años; Pre nivel 1, de 1.6 a 2.1 años; Nivel 1, de 2.2 a 3.5 años; Nivel 2, de 3.6 a 4.5 años; Nivel 3, de 4.6 a 6 años.

El plantel brinda los servicios de Ludoteca para niños de 1 a 8 años, venta de masas y pinturas ecológicas dactilares, material didáctico o juguetes educativos, talleres artísticos infantiles, talleres de formación para padres, sesiones de musicoterapia, eventos culturales para toda la familia y atención psicopedagógica.

Las licenciadas Paola Martínez Alvarado y Elizabeth Mendoza Ballesteros, iniciaron el proyecto con una idea clara: formar niños felices y creativos, compasivos y, sobre todo, con consciencia social. Está integrado al programa de reciclaje de PET, elaboración de composta y concientización de recursos sustentables.

Como misión se establece que en Allegro la música permite construir conceptos, enseñar, persuadir, entretener, diseñar, planear, embellecer y crear. La música brinda oportunidades únicas para crear y hacer fluir el pensamiento, formando así seres humanos capaces de expresar, integrarse y realizarse plenamente.

De su visión, se señala que Allegro es un centro de educación musical que promueve el desarrollo de la inteligencia, mediante la mejora de seres humanos sensibles, felices, creativos y armónicos.

En cuanto a sus valores, resaltan la importancia de vivir la compasión, armonía, tolerancia, respeto y justicia.

Este centro educativo se dirige a padres de familia con niños de 0 a 7 años de edad con una condición socioeconómica media alta, ya que para poder ingresar a este lugar se debe cubrir una cuota de inscripción y posteriormente una mensualidad para poder continuar recibiendo los servicios.

# CAPÍTULO 1

## ESTRÉS

En el presente capítulo se exponen todos los aspectos referentes al estrés, como las causas que lo provocan, los tipos y las posibles soluciones y alternativas de manejo que se pueden tener.

### **1.1 Antecedentes del concepto.**

No es simple encontrar una definición adecuada de estrés, ya que diferentes personas y grupos le dan distintos significados. Algunos autores sugieren que el estrés es natural e incluso deseable, y que es común padecerlo. Entre los siglos XII y XVI, el término utilizado era “destresse”, palabra proveniente del antiguo francés, que significaba ser colocado bajo estrechez u opresión y, por consiguiente, su forma inglesa original era distress, y a través del tiempo perdió el “di” por la mala pronunciación y en la actualidad existen dos palabras: stress y distress, cuyos significados son diferentes, el primero es ambiguo y el segundo indica algo desagradable. Con el paso de los años, stress, cuyo término en español es estrés, se convierte en una palabra que se ubica entre “presión” y “énfasis” (Fontana; 2000).

Garring (1991), habla de que el estrés viene del latín stringere, que quiere decir apretar, y atar, lo que en francés dio origen a estrechar, es decir, rodear con el cuerpo, apretándolo con fuerza y hasta sofocar y además, está acompañado por

sentimientos opuestos, por lo que, sofocar conduce a oprimir y apretar, dando un sentimiento de miseria que provoca la angustia.

“Por otro lado, el responsable del vocablo estrés o stress fue Hans Selye (1907 – 1982) y a éste también se le conoció como ‘síndrome general de adaptación’” (Yanes; 2008: 31).

Yanes (2008), hace referencia a Selye, quien es actualmente director de Medicina y Cirugía Experimental de Universidad de Montreal, observó que los pacientes que padecían algún tipo de trastorno no tenían una causa biológica de su enfermedad; a partir de ese hallazgo, dividió el estrés en tres estados:

- Estado de alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta un estímulo externo desencadenante.
- Estado de adaptación: cuando el cuerpo reacciona utilizando contramedidas.
- Estado de agotamiento: se da cuando comienzan a agotarse las defensas del organismo.

## **1.2 Definición de estrés.**

“El estrés representa aquellas condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que no pueden satisfacer física o psicológicamente, y que

provocan alguna alteración, y en un extremo el estrés actúa a favor de la vida y en el otro, atenta contra ella”. (Fontana; 2000: 3)

En esencia, el estrés es producido por falta de adaptación hacia una situación que sobrepasa a la persona, y que puede entenderse como una imposibilidad de entender las demandas del organismo. También se entiende como un conjunto de reacciones automáticas que el cuerpo produce de forma natural ante situaciones que percibe como amenazantes y de las cuales la reacción inmediata es un estado de alerta.

Nieto y cols. (2004) mencionan que el estrés es una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que en principio resultan amenazantes y que, por lo tanto, es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para mantener o incrementar la salud, pues moviliza a la persona a buscar soluciones útiles que contribuyan a su bienestar.

Por otro lado, Lefrancois (2000) menciona que en las ciencias físicas, la tensión es una fuerza que se ejerce en un cuerpo para deformarlo o romperlo, pero en psicología la tensión es conocida como estrés y es una fuerza no física que se da en un individuo y a veces puede producir un cambio negativo.

Se señala que hay dos aproximaciones para definir al estrés de acuerdo con Skinner y Wellborn, y que una de ellas tiene que ver con los estímulos y la otra con las respuestas. Se dice que los estímulos generan estrés cuando imponen demandas

excesivas en las personas, y que las respuestas producen estrés cuando van acompañadas de cambios fisiológicos que producen una activación elevada, como puede ser incremento en el ritmo cardiaco, en la transpiración y el estremecimiento. (Lefrancois, 2000)

### **1.3 Causas del estrés.**

Al igual que los animales, los hombres al vivir en sociedad están sujetos a las presiones que implican el buscar ser parte de un grupo, ganar o perder el afecto, la compañía y la protección de los miembros del conjunto, al igual que conseguir y conservar una pareja, y posteriormente proteger, alimentar y criar a los hijos, lo que los mantiene en una constante lucha de poder que es la causante de que gran parte de la sociedad en algún momento padezca estrés.

Yanes (2008), menciona algunas posibles causas que provocan el estrés y señala que éstas surgen del mecanismo del miedo y que a partir de éste se desencadenan otras cuestiones:

Como estímulos que suponen un riesgo físico para la vida, el autor citado propone:

- Ser perseguido o atacado por un animal.
- Cualquier situación que implique violencia física.

- Sufrir un accidente.
- Padecer una catástrofe natural.
- Ser afectado por un atentado.

Existen estímulos que aunque no estén basados en situaciones de riesgo físico, el organismo los entiende y gestiona como si lo fueran:

- Perder el trabajo.
- Problemas relacionados con el entorno laboral.
- Dificultades en las relaciones sociales de pareja, familia y amigos.
- Dificultades económicas.

Por lo tanto, según Yanes (2008), se puede concluir que las respuestas del organismo se reducen a tres situaciones:

- La huida como método de evitación.
- La defensa evitando la exposición.
- El ataque para exposición.

“La conducta de evitación es propia de un estado de ansiedad y consiste en que el problema tiene un trasfondo más complicado, pues cuando una persona presenta una conducta evasiva y le cuesta enfrentarse a ella, es porque se encuentra en un estado intenso de ansiedad, sufriendo las consecuencias de forma muy

angustiante. Probablemente en condiciones normales se enfrentaría al estímulo emocional con la intención de solucionar su problema y, por lo tanto, se dice que desarrolla una conducta de exposición” (Yanes; 2008: 90).

Stora (1991), señala como posibles causas del estrés:

- Tener un trabajo nocturno o constantes cambios de turno.
- Estar expuesto a ruidos constantes.
- Padecer alguna incapacidad física o alguna enfermedad.
- Problemas económicos.
- Pérdida de algún familiar o amigo.
- Insatisfacción de necesidades fundamentales del hombre (comida, bebida, libertad, amor).
- Tener expectativas respecto a sí mismo y fracasar en ellas.

Ortiz (2008), refiere que existen varias formas de evaluar los niveles de estrés en una persona, una de ellas es la de los Manuales de Diagnóstico de la Asociación Psiquiátrica de Estados Unidos, que evalúan los estresores psicosociales en los que una persona ha estado expuesta en el último año, y no les agregan un valor numérico exacto. Para estos manuales existen cinco diferentes grados de estresores a los que alguien puede estar expuesto:

1. Catastrófico: Cuando se tiene una experiencia de campo de concentración y además hay varias muertes en la familia.
2. Extremo: Se da si hay la muerte de algún familiar muy cercano o un divorcio, y en un menor de edad puede ser por causa de haber sido víctima de abuso físico o sexual.
3. Severo: Cuando se padece alguna enfermedad seria de la propia persona o de algún familiar muy cercano, también puede ser por alguna separación matrimonial o nacimiento de un hijo. En los niños se da por pérdida de un niño de su edad, separación de los padres u hospitalización.
4. Moderado: Es cuando se da un cambio de ocupación, muerte de un amigo cercano o un embarazo, en un menor, se da por peleas de los padres, cambio de escuela, nacimiento de un hermanito o enfermedad de algún miembro de la familia.
5. Ligero: Discusiones con los vecinos y cambio de horarios. En un infante, por cambio de año escolar o de maestro.

#### **1.4 Síntomas y signos del estrés.**

Stora (1991), divide los síntomas del estrés en físicos, morales (sentimientos) y psíquicos (intelecto) ya que considera que el individuo es una unidad compuesta por cuerpo, psique y espíritu, como se explica a continuación:

- a) Físicos: Existe tensión muscular, hipertensión arterial, se padece insomnio, bajas defensas, sofocaciones o ahogo; además, hay dolor de

cabeza, temblores, palpitaciones, contracciones musculares, sudor en las manos, dolor de estómago, dolores de espalda y cuello, sequedad en la boca, gripes e infecciones respiratorias.

- b) Psicológicos: Hay mayor susceptibilidad, los sujetos son impacientes, lloran con frecuencia, puede haber depresión, aislamiento, se exasperan y sobre todo muchos temores.
- c) Espirituales: Poca habilidad para concentrarse, obsesivos en cuanto a sus pensamientos, inquietos, intentan ser perfeccionistas, no pueden tomar decisiones fácilmente y se bloquean.

Por otro lado, Yanes (2008) comenta que existen:

- a) Alteraciones emocionales: Ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión.
- b) Dificultades en control del pensamiento: Pérdida de la memoria, miedo al fracaso, pensamientos repetitivos, dificultad para planear el futuro.
- c) Cambio de conducta: Aumento o disminución del apetito, dificultad para comunicarse a través del habla, aparición de problemas como tartamudez, hacer rechinar los dientes y apretar las mandíbulas, desarrollo de comportamientos impulsivos, llanto, risa nerviosa y aumento del consumo de sustancias.

Wilkinson (1999), coincide con lo anteriormente mencionado, ante lo cual afirma que algunos de los signos y síntomas que se pueden interpretar para saber si una persona está padeciendo estrés son:

- Se sienten presionados.
- Se sienten tensos y no logran relajarse con facilidad.
- Se sienten mentalmente agotados.
- Están irritables y se quejan constantemente.
- Presentan frustración y agresividad.
- Manifiestan intranquilidad y son incapaces de terminar las tareas.
- Lloran con facilidad.
- No pueden tomar decisiones fácilmente.
- Tienen temor a hacer el ridículo o fracasar.
- No consiguen tener placer por las cosas.
- Sienten deseos de huir.

Cruz (2006), habla acerca de los principales síntomas del estrés, entre los que se encuentran:

1. La activación del sistema nervioso autónomo, en función de lo cual la persona experimenta cambios, principalmente en el corazón y en la circulación, ya que el cuerpo se prepara para actuar instantáneamente.
2. Surge la agitación, porque la persona siempre está activada y mirando a todos lados, además, tiene reacciones de sobresalto ante situaciones inesperadas.
3. Miedo y confusión, incertidumbre de que algo terrible está por suceder.

4. Las personas tienen constantes temblores y cansancio, ya que presentan tensión muscular lo que produce temblor continuo y excesivo que deja al cuerpo sin energía.

## **1.5 Clasificación del estrés.**

Acerca de estrés, Garring (1991), hace referencia a Selye, quien dice que esta condición es una respuesta fundamental fisiológica; este autor se apegó a dicha concepción aun cuando diferenció los efectos de éste en eustrés y distrés, términos que se refieren respectivamente a los efectos positivos y perjudiciales sobre el individuo.

Posteriormente, Pagés (2008) dividió al estrés en dos tipologías distintas: una por el criterio de utilidad y otra según su duración.

### **1.5.1. Clasificación por su utilidad.**

De acuerdo con el tipo de consecuencias, según Pagés (2008), el estrés puede caracterizarse como:

- Negativo o distrés: Proviene del prefijo latino “dis”, que significa “malo”. Es una tensión que si dura bastante tiempo o supera la estabilidad del organismo, provoca que éste se enferme y puede destruir el bienestar y

perjudicar la salud. Se refiere a las consecuencias nocivas de una excesiva activación psicofisiológica y causa mayor daño en el organismo.

- Positivo o eustrés: Del prefijo griego “eu”, que significa “bueno”. Es un determinado nivel de tensión que permite al hombre sobrevivir y salir adelante en sus actividades diarias. Se refiere a la alusión de la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una situación complicada y su daño es menor.

### **1.5.2 Clasificación según su duración.**

Pagés (2008) divide al estrés, según su duración, en dos clases:

- Agudo: Es un tipo de estrés intenso pero que disminuye con el tiempo. Se puede dar en cualquier persona que debe enfrentarse a situaciones vitales de tensión como pueden ser: catástrofes naturales, muerte de seres queridos, ruina económica o cambio de trabajo.
- Crónico: Este tipo de estrés es menos evidente pero resulta más peligroso, consiste en una tensión crónica intensa asociada a la vida cotidiana y se manifiesta a través del miedo, la angustia, la apatía y dificultad de comunicación.

## **1.6 Escenarios donde se presenta el estrés.**

Ahora el estrés puede ser analizado desde distintos contextos, los cuales varían según la postura de cada autor. A continuación se muestran algunos de los diferentes tipos, dependiendo de los diversos escenarios en los que pueden afectar a los individuos.

### **1.6.1 Estrés en el hogar.**

Varios reactivos de la Escala de Adaptación Social de Holmes – Rahe muestran muchos casos en los que el estrés doméstico compite contra estrés laboral en provocar que la vida de las personas sea más difícil. Al respecto, Fontana (2000) refiere la existencia de estudios que muestran que las fuentes principales de estrés en el hogar y a su alrededor pueden ser resumidas bajo los siguientes apartados:

1. Estrés causado por el cónyuge.
2. Estrés ocasionado por los hijos.
3. Estrés originado por arreglos domésticos.
4. Estrés motivado por presiones ambientales sobre el hogar.

Los dos primeros tipos de estrés surgen principalmente por choques de temperamento o de intereses. El tercero de estos puede estar ligado al estrés causado por el cónyuge o por los hijos, es consecuencia de tener demasiados deberes caseros y poco tiempo para realizarlos y, por último, el estrés ambiental

proviene de fuentes muy diversas, como pueden ser: por vecinos ruidosos y preocupaciones financieras surgidas por la incapacidad para poder pagar las facturas.

Un paso esencial para enfrentar el estrés doméstico es hacer una valoración fría y precisa de la causa de la que proviene; aunque esto en muchas ocasiones resulta difícil por el hecho de tener que admitir que un hijo o la pareja son quienes le hacen la vida difícil, a menos que la persona lo admita, no habrá mucho que se pueda hacer para poner en orden las cosas. Por lo tanto, la siguiente medida que se debe tomar es tomar alternativas para eliminar o reducir los estresores causantes del problema (Fontana; 2000).

### **1.6.2 Estrés en el trabajo.**

En la actualidad, el trabajo mecanizado, el exceso de éste o su insuficiencia, así como la exposición al peligro físico dependiendo de la labor que se realice, pueden ser otros factores desencadenantes del estrés. Las condiciones del trabajo o el ambiente en el que se desenvuelve un trabajador han sido otras causantes del estrés, así como el trabajo robotizado en el que el individuo pasa horas tras una máquina haciendo lo mismo todos los días o en el que sólo recibe órdenes todo el tiempo acerca de lo que debe o no hacer, lo que afecta los ritmos neurofisiológicos y provoca algunas enfermedades.

De igual manera, el exceso de trabajo se relaciona con síntomas tales como la baja autoestima e incluso el refugio en algún vicio. La satisfacción en el trabajo se puede evaluar de acuerdo con la adaptación que tenga el sujeto con su ambiente laboral y de qué tanto le agrade o no, por lo tanto, de esto dependerá su nivel de estrés o tensión (Garring; 1991).

### **1.6.3 Estrés en mujeres.**

Gerrig y cols. (2005) citan a Taylor y cols., quienes sugieren que las respuestas fisiológicas ante el estrés pueden tener diferentes consecuencias tanto para los hombres como para las mujeres. Además, señalan que las mujeres no experimentan respuestas de lucha o evasión, sino que los estresantes provocan que éstas experimenten una respuesta de atención y cofraternidad, ya que en momentos de estrés ellas buscan la seguridad de su descendencia por lo que atender sus necesidades es muy importante y, en consecuencia, se muestran amistosas con otros miembros de su grupo.

Ettorre (1998) hace mención de que las mujeres aparentemente aprenden a vivir con estrés y aceptan todos los requisitos que la sociedad les va marcando para ser un elemento positivo en sociedad, sin embargo, debido a ello pronto descubrirán que su vida emocional y su bienestar psicológico o físico están en peligro. Aun cuando las mujeres son quienes acuden más al médico, pueden descubrir que su dependencia a sustancias tanto adictivas como aquellas que no lo sean, se habrá convertido en una forma de combatir el estrés, lo que significa que no pueden seguir

siendo dependientes dentro de los ritmos de vida actuales, en los que la sociedad espera que ellas se comporten de cierta manera.

De acuerdo con Newell (2002), las mujeres son las más propensas a padecer estrés debido a que tienen que soportar un doble papel: por un lado el de ser madres y estar en el hogar y por otro el ser trabajadoras, siendo aún más común en mujeres que ocupan puestos directivos.

Marriner (2001), refiere que Tannen plantea una comparación acerca de las diferencias en cuanto a cómo afrontan el estrés las mujeres en comparación con los hombres y por qué en unos es más propenso que en otros. Al respecto, el autor expresa que las mujeres hablan acerca de sus problemas de forma amplia, en cambio, los hombres quieren encontrar una solución a sus problemas o mejor deciden olvidarse de ellos; las mujeres mantienen conversaciones sobre sus relaciones, además de que tienden a ser más comunicativas, toman la iniciativa, interrumpen con más frecuencia un comentario, realizan muchas preguntas, lo que hace que mantengan una comunicación activa usando un vocabulario muy amplio, en cambio, los hombres tienen conversaciones más informativas y hablan mucho menos. Por otro lado, el autor hace mención acerca de que los hombres quieren razonar, mientras que las mujeres quieren ser escuchadas en situaciones de estrés; los primeros se cierran y en cambio las segundas se implican emocionalmente y se agobian, adicionalmente, las mujeres tienen dificultad para entender a un hombre que no habla y, por su parte, los varones les cuesta trabajo escuchar a una fémina que habla demasiado, sin aconsejarla.

## **1.7 Clasificación de la personalidad con base en el estrés.**

Llaneza (2006), expone una investigación efectuada acerca de la relación de factores psicológicos y ataques cardíacos, que inició en los años sesenta y setentas del siglo XX; dos cardiólogos, Meyer Friedman y Ray Rosenman, descubrieron un nexo aparente entre el riesgo coronario y un síndrome al cual llamaron personalidad de Tipo A y personalidad de Tipo B, las cuales se detallan a continuación.

### **1.7.1 Personalidad Tipo A.**

Esta personalidad se caracteriza por estrés autoimpuesto e intensas reacciones ante tal condición. Ésta se divide en tres elementos:

- 1) Orientación decididamente competitiva.
- 2) Impaciencia y urgencia de tiempo.
- 3) Ira y hostilidad.

“Los individuos de Tipo A son competitivos, rudos, impacientes y bastante flexibles en sus opiniones. Están muy involucrados en su trabajo, les agradan las fechas límite y las presiones, prefieren dirigir en lugar de ser dirigidos y están más ansiosos de la aprobación de sus superiores que de la de sus compañeros. Aunque a menudo están conscientes de estar agobiados por su carga de trabajo (sobrecarga

ambiental), muestran pocos signos de simpatía hacia sí mismos y no son más tolerantes con sus propias debilidades que lo que son con las de otras personas” (Llaneza; 2006: 33).

La personalidad de Tipo A parece estar siempre alerta y a la defensiva, generalmente en dirección de pelea más que de huida, y para un individuo de esta clase, es difícil relajarse o incluso simplemente desear hacerlo.

En este tipo de personalidad parece haber un factor temperamental intenso funcionando, ya que por naturaleza algunas personas son más asertivas, competitivas y orientadas hacia un objetivo en comparación con otras, pero el aprendizaje también juega un papel muy importante (Llaneza; 2006).

### **1.7.2 Personalidad Tipo B.**

La persona con el patrón de comportamiento del Tipo B es todo lo contrario al sujeto con personalidad Tipo A: tiene conductas relajadas y tranquilas además de que es paciente, amistosa y posee igualmente las siguientes características:

- Rara vez tiene deseos de hacer muchas cosas en un reducido período de tiempo.
- Sólo se siente a gusto con una idea o una actividad a la vez.
- Posee paciencia, confianza y seguridad.

- Participa de actividades recreativas y deportivas, y/o de pasatiempos durante su tiempo libre.
- Es responsable, pero si se retrasa no se afecta ni se encuentra continuamente pendiente de la hora.

Actualmente existe un Test llamado JAS (Inventario de Actividades de Jenkins) que se utiliza para evaluar la personalidad y determinar el grado en que los trabajadores tienen un patrón de conducta de Tipo A o Tipo B (Llaneza; 2006).

### **1.8 Estrategias para la prevención del estrés.**

Algunas de las recomendaciones de acuerdo con Cruz (2006), para prevenir las causas del estrés son:

- Procurar el contacto humano, ya que esto reconforta no sólo el alma sino también el organismo.
- Evitar tener un trabajo muy demandante o que exija demasiado tiempo.
- Tratar de controlarse, no enojándose ni teniendo arranques de ira.
- Evitar tener pensamientos negativos o sustituirlos por pensamientos positivos.
- Buscar alternativas y soluciones ante situaciones que se salen de las manos manteniendo la calma.

- Tener una sexualidad placentera, ya que esto reconforta el alma y el cuerpo.

También menciona algunas alternativas que se pueden realizar en caso de tener estrés y querer disminuirlo, así como prevenir un exceso de éste o incluso una enfermedad, más adelante.

- Tener una alimentación sana y equilibrada, para reforzar el organismo.
- Realizar un baño de agua tibio durante quince minutos para relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea.
- Estirar el cuerpo, relajarlo y bostezar varias veces al día para ayudar a armonizar su energía.
- Expresar cualquier tipo de emociones, como llorar y gritar, para aliviar la frustración.
- Realizarse de vez en cuando masajes y practicar la relajación.
- Practicar respiraciones profundas.
- Procurar reírse varias veces al día para liberar endorfinas y eliminar el dolor físico y emocional (Cruz; 2006).

Por otro lado, Mechali (1998), menciona algunos posibles hábitos para prevenir el estrés, a través de ciertas precauciones y la modificación o incorporación algunos hábitos, como son:

- Descansar con la mayor frecuencia posible, esto incluso dándose diez minutos en medio de una jornada pesada de trabajo.
- Prever siempre márgenes de seguridad en los planes que se realicen, como puede ser prever tiempo para las cosas imprevistas que puedan resultar.
- No empeñarse en querer realizar demasiadas cosas a la vez, ser realista en cuanto al tiempo y lo que realmente se puede hacer.
- Ponerse objetivos de logro, no tanto de querer conseguir la perfección, esto es, hacer lo mejor que pueda en cuanto a las propias posibilidades y limitaciones.
- Buscar el lado positivo a los fracasos. Esto ayudará a obtener la experiencia y tenerlo en cuenta para la próxima vez.

## **1.9 Tratamiento del estrés.**

De acuerdo con Cruz (2006), entre más pronto se identifiquen los síntomas y se inicie con el tratamiento, mejor será el pronóstico, por tal motivo, existen varios tipos de tratamiento para poder llevar a cabo un manejo integral.

### **1.9.1 Tratamiento psicológico.**

En esta alternativa, se considera especialmente la psicoterapia, en ella se marca con gran insistencia el apoyo en el aquí y ahora, así como el refuerzo de las

defensas existentes en el sujeto. En caso de padecer un síndrome provocado por el estrés, se trabaja con la catarsis y psicoterapia dinámica orientada hacia la aceptación del conocimiento. Es importante favorecer la recuperación normal que fue bloqueada con el aumento del estrés, ésta debe ser breve, sencilla y de recuperación acelerada para favorecer la pronta reincorporación social (Cruz; 2006).

Dentro del tratamiento y de acuerdo con Chapleau (2007), está el reconocer las señales de aviso que son las que hacen darse cuenta de que algo no anda del todo bien, como es la irritabilidad con los compañeros de trabajo, familiares o amigos, incapacidad para concentrarse, padecer insomnio y por lo tanto ansiedad y mal humor, pérdida de apetito, así como de realizar las actividades que solía realizar.

#### **1.9.1.1 Psicoanálisis.**

Al hablar de un tratamiento psicoanalítico, mencionan Mingote y Pérez (2003), por principio de cuentas, los objetivos principales que realizó Freud, que fueron:

1. Liberar al paciente de sus inhibiciones.
2. Hacer consciente lo inconsciente.
3. Reestructurar lo más extensamente posible la personalidad del enfermo.
4. Transformar el problema en sufrimiento humano normal.
5. Conseguir que el paciente sea capaz de gozar de las relaciones de amor de la sexualidad y del trabajo creativo.

El tratamiento consiste en llegar a las razones más hondas de la reacción propia ante los factores estresantes, para así identificar si son aspectos de la personalidad los que deben ser cambiados o algún otro componente de la vida que deba ser aceptado (Cruz; 2006) .

#### **1.9.1.2 Hipnosis.**

Es muy eficaz, ya que ayuda a la persona a llegar a un estado de relajación profunda, de mente y músculos, y de esta manera inducir a revelar ciertos aspectos del subconsciente, como las emociones que pueden estar detrás del problema actual (Cruz; 2006).

#### **1.9.1.3 Terapia cognoscitiva.**

Se basa en que la forma de ser está distorsionada a causa del factor estresante, y esta terapia ayuda a identificar los pensamientos deformados que presenta la persona y la ayuda a establecer pensamientos más lógicos y aplicarlos en la vida cotidiana, a la vez que invita a ver las causas de forma más objetiva (Cruz; 2006).

#### **1.9.1.4 Terapia cognoscitiva – conductual.**

Caballo (2008), menciona que en esta estrategia, lo adecuado para la intervención del estrés se realiza a través de una serie de estrategias cognitivo –

conductuales, incluyendo el ejercicio y eliminando los pensamientos autoterroristas. El ejercicio es una excelente forma de eliminar cualquier tipo de tensión, ya sea mental o emocional: ayuda a reducir la frustración y hace un desplazamiento para la ira y la agresión.

Otra recomendación consiste en tener una variedad de aficiones o pasatiempos creativos de los que se pueda disfrutar fuera del hogar y del trabajo, ya que esto ayudará a mantener una mejor perspectiva sobre las cosas importantes de la vida y, finalmente, una alimentación apropiada ayuda a mantener una buena salud y un buen funcionamiento, esto incluye disminuir los alimentos que contienen cafeína y azúcar, ya que tienden a agravar los síntomas del estrés.

Las medidas anteriores pueden complementarse mediante técnicas para reducir el estrés, las cuales incluyen disminución de los síntomas, así como el reconocimiento y alejamiento oportuno del factor causante de éste. Se recomienda tener un registro diario sobre los factores que lo precipitan, así como las respuestas y el modo en que fueron aliviadas. Se incluyen también las técnicas de relajación y el ejercicio para reducir la reacción ante el estrés (Cruz; 2006).

#### **1.9.1.5 Terapia de grupo.**

La interacción con otras personas con problemáticas similares puede ayudar aportando nuevos puntos de vista sobre el propio problema para dar posibles advertencias y soluciones ante éste.

Con base en lo expuesto por los diferentes investigadores, el mecanismo desencadenante del estrés es el miedo y por esa razón se proponen algunas posibles formas de manejo: en primer lugar, conocer los síntomas; buscar algún método para extinguir los síntomas o atenuarlos; después, exponerse al estímulo emocional para probarse que ha conseguido controlar la situación. “Si no se conoce el mecanismo del miedo, es más difícil enfrentarse a él, y la solución mas fácil es intentar evitarlo, pero esto no siempre va a ser posible. Ya que el cerebro contiene una serie de mecanismos de evaluación para poder responder en situaciones críticas, de manera inmediata, apartándonos o corriendo. Hay ocasiones en que la evasión, sin duda, es la mejor solución”. (Yanes; 2008: 91).

### **1.9.2 Otras formas de manejo.**

Además de las estrategias de prevención, existen otras alternativas para manejar y sobrellevar el estrés, así como para disminuir en gran nivel este problema, éstas dependen de la personalidad de cada quien y se puede utilizar la que se crea más conveniente en cada caso.

#### **1.9.2.1 La risa.**

Yanes (2008), hace mención de unos estudios de la Universidad de California y del Centro Médico de la Universidad de Maryland, donde se menciona que los cambios que produce la sonrisa influyen a nivel químico del cuerpo y provocan en las personas un bienestar físico y que sus efectos pueden influir en el organismo; esto

es debido a la estimulación en formulación de endorfinas, que actúan como neurotransmisores cerebrales, y producen un efecto analgésico en las respuestas de dolor del sistema nervioso, lo que posibilita a su vez modular la respuesta emocional al estrés y reforzar el sistema inmunitario debilitado por éste, lo cual influye en los siguientes aspectos:

- Prevención de enfermedades cardíacas.
- Disminución en la secreción de cortisol y adrenalina, hormonas del estrés.
- Mantiene un equilibrio entre el tono vital y la depresión, lo que se traduce en la percepción de sentirse bien o mal.

De acuerdo con Yanes (2008), el mecanismo de la risa es algo normal y natural en la mayoría de los seres humanos, pues desde pequeños los bebés comienzan a sonreír. Un niño sano ríe en promedio unas trescientas veces al día, pero a medida de que van creciendo es algo que les cuesta más trabajo y van dejando de hacerlo. Los adultos ríen entre quince y cien veces al día.

#### **1.9.2.2 Respirar correctamente.**

A través de la respiración correcta, se suministra a todas las células del cuerpo el oxígeno necesario para su funcionamiento y aunque parece obvio explicar una forma correcta de respirar, existen personas que lo hacen de manera superficial y el aire que absorben no se queda en los pulmones. Respirar lenta y profundamente

relaja de manera automática, además de que puede realizarse a cualquier hora del día y en cualquier lugar. Hacer esto varias veces justo antes de una situación difícil, es relajante y aumenta la sensación de control. Durante la inhalación el diafragma se contrae y desciende, lo que incrementa la capacidad pulmonar y durante la exhalación el diafragma se relaja y se eleva, forzando a salir el aire (Potter; 1991).

### **1.9.2.3 Manejar el tiempo.**

Alfieri (2007), refiere que primero que nada se deben establecer prioridades, mediante una lista de las actividades ineludibles durante el día, para darle un orden jerárquico según su importancia o urgencia y quedar conforme con las que se alcancen a realizar durante el día, en tanto que las que falten, se podrán realizar al día siguiente.

Por otro lado, es importante analizar el tiempo muerto, por ejemplo, detectar cuánto tiempo se pasa viendo televisión sin sentido y sustituir esas acciones con algo más productivo y satisfactorio.

### **1.9.2.4 Alimentación y ejercicio.**

Este factor, aunque para muchos es evidente, es algo que se descuida con gran frecuencia, ya que cuando se está estresado se tiende a comer mal (generalmente comida chatarra) lo que provoca un incremento sorprendente de estrés. Por eso es importante seguir una dieta rica en nutrientes, grasas benígnas,

carbohidratos y vegetales en forma de vegetales y frutas; adicionalmente, el ejercicio regular tiene un efecto anti estrés ya que libera en el encéfalo opiáceos naturales que ayudan a la persona a sentirse positivo (Alfieri; 2007).

#### **1.9.2.5 Tener placer.**

De acuerdo con Domínguez y Valderrama (2002), está comprobado que cerrar los ojos, soltar los músculos e intentar sentir cuánto pesan, reduce enormemente una carga de estrés, esto se puede realizar pensando en un episodio agradable reciente o del pasado, y revivir ese momento con todos sus detalles en cuanto a colores, formas y olores, tomándose el tiempo necesario hasta lograr la sensación de placer que relajará al sujeto por completo.

#### **1.9.2.6 La relajación.**

Constituye una de las herramientas más eficaces para el control del estrés, según lo refiere Yanes (2008), quien señala que los principales efectos de la relajación son:

- Equilibrar el sistema nervioso.
- Disminuir los problemas del sueño, incluyendo el insomnio.
- Descansar los músculos por la eliminación de las tensiones.
- Descansar conscientemente la mente.

- Desarrollar la sensibilidad para sentir la energía corporal y el control sobre ella.
- Recuperarse de los estados de decaimiento.
- Ser consciente de cómo reacciona el cuerpo en función de la mente.

#### **1.9.2.7 Reconocer los propios límites.**

Se deben aceptar los propios alcances: si una dificultad está fuera de control y no es posible cambiar la situación por el momento, no hay que tratar de luchar en contra de ella, sino aceptarla hasta que se pueda modificar, siempre y cuando se mantenga el control propio e identificar lo que desencadena ese malestar y analizar hasta dónde es posible tolerarlo (Zorzoli; 2000).

#### **1.9.2.8 La concentración.**

Tener en cuenta la concentración consiste en la capacidad de mantener la atención de un pensamiento durante un tiempo determinado, por lo tanto, lo contrario a ésta es la dispersión mental, que es la interrupción continua de un pensamiento por otro.

Las preocupaciones y los pensamientos recurrentes son otros de los factores que influyen en la dispersión mental por la insistencia que éstos representan, ya que siempre están asechando al cerebro e interrumpiendo continuamente los

pensamientos. Se puede decir que lo que hay detrás de cada preocupación es el miedo: a perder el trabajo o la pareja, a enfermedades, entre otros ejemplos.

Una circunstancia esencial de la concentración mental como método para controlar el estrés es que dicha condición sea libre, voluntaria y consciente, ya que el exceso de atención también es uno de los síntomas del mecanismo del miedo que se convierte en un enemigo de la calma mental (Yanes; 2008).

#### **1.9.2.9 Buen humor.**

Según Gido y James (2007), si se utiliza de forma adecuada el humor, puede ayudar a manejar el estrés y relajar la tensión, esto se propicia actuando con los demás individuos de manera correcta y tomando de buena manera y con actitud positiva las eventualidades, ya que constituyen un factor que a veces no se puede predecir ni controlar.

#### **1.9.2.10 La visualización.**

Al hablar de la visualización, es necesario hacer referencia al estado creativo, la condición mental en la que se desarrolla la inteligencia creativa. Por lo tanto, la visualización es la forma inmediata y simple de llegar a un estado creativo gracias a la cual se puede sustituir a beneficio la capacidad de imaginar, un proceso lógico por uno creativo. Mientras se permanece en un estado creativo, se multiplican las conexiones entre las redes neuronales implicadas, esto provoca que a través de la

generación de imágenes mentales, la actividad cerebral descienda, éste es el principio fundamental para inducir voluntaria y conscientemente un estado de calma (Gido y James; 2007).

A medida que la situación estresante crece, según mencionan los autores anteriores, se desconectan las redes neuronales que tienen que ver con los procesos racionales y en menor medida, con una situación estresante; el cerebro entiende que lo más importante es el ataque, la defensa o la huida, y se prepara para ello. Esto implica que entren en acción toda una serie de procesos que tienen relación con la preparación muscular y la amplificación de los sentidos. Por lo tanto, si se está en el punto más elevado y se es capaz de hacer un alto e introducir una visualización, automáticamente se entra en un estado creativo, lo cual obliga al cerebro a reducir su actividad cerebral (Gido y James; 2007).

Por otro lado, Gerrig y cols. (2005) mencionan dos alternativas de manejo para el estrés dependiendo de la situación que se presente:

- 1) Manejo dirigido al problema: Esto es, cambiando el estresante o la relación que se tenga con él por medio de acciones directas y actividades de resolución de problemas.
- 2) Manejo enfocado en la emoción: Cambios en la misma persona a través de actividades que lo hagan sentir mejor, pero en este caso no se cambia el estresante.

El estrés es un fenómeno muy común y hasta cierto punto puede ser visto como normal, debido a que puede acompañar a las personas a lo largo de sus vidas, ya sea en mayor o menor grado. Este suceso, como se ha visto, puede ser provocado por varios factores: físico, familiar, social, psicológico, laboral, entre otros. Sin embargo, es algo que puede ser manejado para que no se llegue a un punto extremo y se ponga en riesgo la salud, el bienestar o la propia vida. He aquí la importancia de conocer y utilizar algunas técnicas de prevención, para en caso de padecerlo, poder disminuirlo.

Actualmente, dadas las exigencias tanto profesionales como personales y económicas, las mujeres han ingresado al área laboral, esto es también motivo de estrés, ya que no sólo viven con la presión de los hijos, sino con la exigencia y el cumplimiento de un trabajo, por lo que se cree que no pueden rendir al mismo nivel que los hombres, ya que sus niveles de estrés se desatarían, pero esto puede variar en mujeres de nivel socioeconómico medio alto en comparación con las de nivel bajo, por lo tanto en el siguiente capítulo se analizará dicha situación.

Con todo esto, queda claro que el estrés puede ser favorable o pernicioso, según sea tomado, y que en consecuencia hay situaciones que exigen a la mente y al cuerpo imprimir esfuerzos que eventualmente conducen a presentar angustias, miedos y preocupaciones, de modo que se corre un riesgo amplio de padecer estrés, por lo tanto, son las reacciones las que hacen que se provoque éste y no los acontecimientos.

## **CAPÍTULO 2**

### **MATERNIDAD**

La maternidad es algo que gran parte de las mujeres experimenta, y además es algo que las hace sentir plenas y realizadas como mujeres; sin embargo, implica un cambio total de vida y un aumento de responsabilidades, lo que provoca a su vez un crecimiento y una valoración personal. Existen varios tipos de madres, y a su vez diferentes características que las describen, ya que éstas dependen de la cultura, costumbres y educación que se tenga, como se expone a continuación.

#### **2.1 Concepto de maternidad.**

De antemano se sabe que la maternidad inicia cuando una mujer decide ser madre, no antes ni después. Actualmente existen mujeres que han tenido varios hijos sin querer hacerlo; ser madre no es obligatorio, sólo basta con el deseo de querer serlo y el impulso de lograrlo, por lo que en realidad no hay madres capaces ni incompetentes.

Además, se dice que “la maternidad es un conjunto de fenómenos complejos que no pueden ser abarcados por una única disciplina, como lo es la reproducción de los cuerpos, ya que es un hecho biológico que se localiza, efectivamente en el cuerpo de la mujer, pero en tanto que se trata de la generación de un nuevo ser

humano, no es puramente biológico, sino que puede integrar otras dimensiones” (Marrades; 2002: 23).

De acuerdo con lo anterior, ser madre es una función, pero el hecho de que el organismo esté preparado para ello no significa que así deba ser. La mujer es quien decide asumir ese rol y eso no tiene por qué definir su femineidad. Por tal razón, Orozco (2003) asevera que la maternidad no tiene una meta, es una caminata constante donde la mujer se da la oportunidad de ser guía, compañera o simplemente testigo de la vida de los hijos.

Por otro lado, la maternidad siempre constituye un conflicto para la mujer, como lo es cualquier etapa de su vida, entre lo deseado y lo negado, entre lo esperado y lo hallado, esto es, que no hay maternidad sin dudas, sin miedos, sin tropiezos y siempre toca afrontar los retos que se van presentando.

De acuerdo con Calvi (2007), la maternidad no es neutral ni responde únicamente a cuestiones biológicas, sino a todo un proceso cultural y comunitario que incluye también la crianza de los hijos. Por otro lado, el autor menciona que este concepto implica actualmente responsabilidad, cuidados, cariño e intuición hacia los hijos, llevar una relación sólida y activa con la pareja, tener éxito laboral, cuidado de la estética personal y logro de un entorno psicológicamente saludable en la familia para poder criar y educar adecuadamente a los hijos. Aunque todas estas exigencias no son reconocidas como tales y se apela a la esperanza de poder resolverlas del

mejor modo posible y manejar la culpa de manera más tolerable, por tener que pasar en algunas ocasiones el día entero fuera de la casa sin atender a los hijos.

La maternidad para muchas mujeres significa el desvanecimiento de muchos de sus proyectos, sueños personales y profesionales, así como el cambio radical de su existencia y pocas veces lo consideran como algo productivo para ellas, aunque muchas no lo dicen. De ahí que Seguranyes (2000) manifieste que la maternidad, junto con la paternidad, se entiende como la disposición a realizar el aprendizaje preciso para crear a un ser humano de manera inteligente y sensible, así como con un sentimiento muy positivo. Esto los lleva a una serie de actividades de cuidado que se sostiene con sentimientos y forma un ciclo de íntima vinculación.

Además, es un periodo en el que se adquieren referencias para gozar y disfrutar del desarrollo y la consecución del bienestar de otro individuo, en el que hay una posibilidad de maduración en cualquiera que sea la situación en que se plantee; en el caso de las parejas, debe ser una tarea compartida que enriquezca sus relaciones y sirva para aumentar la comprensión de las necesidades del otro.

Es común en esta etapa que muchas mujeres se preparen para convertirse en unas excelentes madres, lo cual inician activamente preparándose para el parto mediante la lectura de libros, revisión de películas o videos de partos, asistencia a clases y conversaciones con mujeres que ya han pasado por la misma situación, ya que el hacer esto les da un poco de seguridad y confianza en que el proceso resultará sin complicaciones (Lowdermilk; 2008).

A consecuencia de todo este proceso de cambio y aprendizaje, la mujer va a vivir su maternidad en función de:

- La comunicación que su familia le dio durante su infancia para satisfacer sus necesidades emocionales y educativas.
- La experiencia previa que tenga con lactantes o hermanos que ella haya cuidado.
- Las circunstancias ambientales.
- Su vivencia sexual y psicoafectiva.
- La capacidad para afrontar tensiones e imprevistos.
- Sus recursos para establecer canales o vínculos de comunicación.
- Su personalidad y valoración que tenga de sí misma.
- La capacidad para disfrutar de su cuerpo (Lowdermilk; 2008).

Además, será importante determinar el significado que tiene para ella el ser madre, lo que espera de su pareja, cómo imagina su vida con hijos, así como sus hábitos, temperamento y el promedio de actividades diarias que realice, darán un marco en el cual se podrá ubicar su dedicación y entrega a sí misma y a su propio cuidado (Seguranyes; 2000).

Por otra parte, aunque la maternidad está implícita en la biología femenina, cada vez está más lejana a los sueños de las mujeres de hoy en día, ya que actualmente un número cada vez mayor de jovencitas, rechaza la idea de ser madre

a causa de la presión social y a la desintegración que les representa el tener un hijo (Orozco; 2003).

También se afirma que la maternidad ha sido considerada a lo largo de los años como el destino esencial de la mujer; de hecho, hay muchas investigaciones que indican que constituye uno de los aspectos más satisfactorios del conjunto de los papeles tradicionales que le son adjudicados. En contraparte, aunque la experiencia de tener hijos tiene repercusiones diferentes entre las madres y los padres, las primeras parecen tener ventaja para lograr la generatividad; esta experiencia ofrece a ambos una oportunidad de avanzar en un proceso de maduración psicológica. Las investigaciones que se han hecho sobre la maternidad y la paternidad se han centrado en analizar los cambios producidos en el autoconcepto, la distribución del tiempo y las relaciones de pareja (Rodrigo y Palacios; 1998).

De acuerdo con Dolto (2000), la palabra madre significa para la mayoría de los seres humanos, no solamente una mujer como criatura pasiva gestante y consciente su función o de haber traído al mundo hijo. En efecto, la maternidad trae consigo una reorientación de las actitudes de la mujer, quien proyecta en su hijo sus expectativas y sus esperanzas, por lo que juega un papel significativo en su maduración.

## **2.2 Clasificación de las madres.**

En la relación madre – hijo, influyen la valoración tanto de la función materna como las características del niño, quien es el objeto de cuidado, o incluso la realidad entre una auténtica interacción entre dos personas. Por lo que se podría mencionar que existen varios tipos de madres.

### **2.2.1 Madre casada.**

En esta categoría se incluyen las mujeres que inicialmente con su matrimonio se sienten realizadas, aunque esto en ocasiones cambia rotundamente por el hecho de tener que cumplir con todas las labores del hogar, cuidar a los hijos y atender al marido, lo que hace que muchas de ellas estén constantemente exhaustas, si bien esto termina paulatinamente conforme los hijos van creciendo. En ocasiones, este tipo de madres padecen de mayor presión social al momento de decidir tener hijos que por la decisión propia de hacerlo, ya que se cree que por el hecho de estar casadas, deben engendrar, lo que hace que no se sientan del todo satisfechas con su situación (Shibley; 1995).

Por otro lado, Fonquerne (1986) menciona que anteriormente, la obligación y el derecho de criar a los hijos hasta los tres años de edad correspondía totalmente a la madre, y que luego de esa edad podían ser criados por los padres, si ellos así lo querían, ya que si no, continuarían al cuidado de la mujer hasta que los menores cumplieran la mayoría de edad, además de que no era bien visto que la madre

estando casada, saliera de casa para trabajar y menos para mantener una vida social, puesto que sus labores estaban dentro del hogar y sus obligaciones eran con sus hijos y su esposo. La situación es muy distinta en la actualidad debido a que las obligaciones y hábitos de las mujeres han cambiado notablemente, estén o no estén casadas, y en su mayoría se les da libertad de elegir qué hacer.

### **2.2.2 Madre soltera.**

Actualmente este tipo de madre constituye casi una cultura, éstas pueden ser solteras por diferentes circunstancias: abandonadas por su pareja al saber de su embarazo, muerte del padre o porque ellas así lo decidieron; son madres jefas del hogar, y sobrellevan la crianza de sus hijos. Su proporción ha aumentado en las últimas décadas a causa de distintos factores económicos y políticos, sin embargo, gracias al tesón de estas mujeres, al apoyo de sus hijos y al auxilio de las redes de solidaridad familiar, se demuestra que éste no es el grupo más vulnerable, ya que siempre han hallado la manera de salir adelante (Rodríguez; 2004).

García (2006), menciona que para las madres solteras, el embarazo, el parto, la lactancia y la existencia de uno o varios hijos significan muchas veces, una verdadera serie de problemas de supervivencia, y más si no se cuenta con el apoyo masculino, por lo que en la actualidad y desde hace algún tiempo, se optó porque el padre se haga cargo de una manutención, que es un apoyo económico que le da a la madre para que ésta pueda solventar los gastos del o los hijos.

### **2.2.3 Madre divorciada.**

A raíz de un divorcio, las cargas de la madre se multiplican, mientras que sus recursos se reducen a la mitad, ya que siguen teniendo los mismos niños que cuidar, la misma casa que atender, los mismos servicios que pagar, pero con un solo adulto trabajar y supervisar, así como con una sola cabeza y corazón para instruir, enseñar y educar (Marulanda; 2003).

La mujer que debe cambiar su papel de esposa por el de divorciada, tiene que sufrir una serie de cambios irreversibles ya que de ahora en adelante, no sólo tiene que criar a los hijos, sino apoyarlos también en todas las circunstancias; además, debe preocuparse de realizar todo tipo de labores que hacía su marido, como reparar el televisor, llevar el carro al mecánico, por mencionar algunos ejemplos. Por otro lado, los conflictos entre el trabajo y los hijos se intensifican, no obstante, con la situación de divorcio muchas mujeres se sienten más tranquilas, con autonomía e independencia (Shibley; 1995).

### **2.2.4 Madre sustituta.**

Este tipo de madres puede darse bajo distintas circunstancias, como puede ser mujeres solteras que por algún motivo quedan a cargo de un niño, lo que las hace convertirse en madres aunque el pequeño no sea genéticamente su hijo. Otro caso puede ser el de mujeres casadas o que tienen una pareja, pero que ellas o su cónyuge no puede tener hijos y optan por la decisión de adoptar un niño y, por lo

tanto, se convierten en su madre. Además, muchas mujeres cuya imagen está íntimamente vinculada con su profesión, optan por la decisión de no tener hijos biológicos, pero adoptan un niño para cumplir con su deseo de maternidad, y esto lo hacen por no querer deformar su cuerpo con un embarazo, además de no tener tiempo para tener el cuidado y las precauciones necesarias y así poder continuar con sus exitosos trabajos (Soraci; 2005).

Valverde (2001), manifiesta que otra forma de convertirse en madre sustituta es cuando una pareja por diferentes situaciones no puede tener hijos y ante dicho problema, muchas parejas en el mundo, optan por los servicios de una mujer que llevará en su vientre al producto de la unión de un óvulo y espermatozoide ajenos. Cada vez tiende a ser más común, y muchas de las veces, quien lleva al bebé en gestación es un pariente cercano, pero también se puede acudir a una mujer desconocida, que ofrece llevar al hijo de una pareja en su vientre a cambio de una retribución.

### **2.2.5 Madre lesbica.**

Ser madre lesbiana en la actualidad es más complicado, pues no solamente tienen que cumplir con la responsabilidad maternal, sino que deben enfrentar la severa discriminación de la sociedad y buscar la manera de explicar a sus hijos el por qué su familia está integrada por “mamá y mamá”, y no por “mamá y papá” como la de sus amiguitos. Las mujeres exigen su derecho a ejercer la maternidad sin ocultar su preferencia sexual, cosa que resulta compleja en una sociedad que

prefiere promover una secreta doble vida, antes que aceptar la honestidad y respetar las preferencias sexuales (Mogrovejo; 2000).

En el presente, en muchos países son permitidos los matrimonios lésbicos, y por lo tanto, la adopción de un niño, si no se puede tener uno propio. Muchas mujeres lésbicas optan por tener hijos mediante inseminación artificial, o mediante la extracción de un óvulo de una de ellas, para fertilizarlo in vitro y colocarlo dentro del útero de la otra mujer para que lo desarrolle, y esto ayuda a que posteriormente pueda ser reconocido legalmente como hijo de las dos, si bien la manera más común es que muchas de ellas tienen hijos de parejas heterosexuales anteriores (Mogrovejo; 2000).

Algunas investigaciones revelan que los hijos de madres lesbianas son similares a las de las heterosexuales en estilo de vida, intereses maternos y conducta maternal, sin embargo, estos niños se enfrentan constantemente a los prejuicios de los demás, y tienen que aprender a ignorar insultos.

### **2.3 Características de las madres.**

El tipo de madres que existe es muy variado, y esto también depende de las características que ellas tengan, o de las funciones que realizan aparte de las labores del hogar, como se observa a continuación.

### **2.3.1 Madres que trabajan.**

Muchas de las madres que trabajan se sienten culpables debido a la ausencia originada por su trabajo fuera de casa, así como su poca disponibilidad doméstica por su trabajo hogareño y sus preocupaciones profesionales (Giampino; 2002).

Tobío (2005), menciona que una de las principales razones por las que las madres deciden trabajar, es por la necesidad económica familiar, ya que un solo ingreso no es suficiente para mantener a toda la familia., y la segunda razón más importante es por la independencia económica individual, ya que esto las hace tener libertad de decisión en cuanto a las medidas que se tomen dentro de la casa, así como una total libertad económica, que las hace disponer de su dinero para lo que ellas juzguen conveniente. Por otro lado, el autor hace mención de que en el año 2000, seis de cada diez madres con hijos pequeños trabajaban, por lo que se asume que existe una aceptación amplia del empleo de las mujeres como algo positivo e inclusive necesario, pero no hay una consciencia de que si la mayoría de las mujeres trabajan como los hombres, las tareas del mantenimiento de la casa y cuidado de los hijos, que antes recaían fundamentalmente en ellas, deben ahora organizarse de otra manera.

### **2.3.2 Madres que no trabajan.**

De acuerdo con Giampino (2002), las madres que no trabajan también se sienten culpables por ese hecho; además, se culpan de su falta de paciencia con los

hijos, o bien, por consentirlos demasiado en perjuicio de su autonomía. Se preguntan si un segundo sueldo en la familia resolvería ciertos problemas con su esposo, se sienten culpables respecto de sus padres que dieron el apoyo necesario para financiar sus estudios.

Pero lo que realmente no ven, es que las mujeres que se quedan en casa, se hacen cargo de todos los aspectos domésticos y se ocupan además de la vida social y cultural de la familia y de las distracciones, entre otras tareas.

Además, este tipo de madres enfrentan un dilema relacionado con la calidad y la cantidad del tiempo que pasan con los hijos, ya que los lapsos de tiempo que se pasen con los hijos puede o no tener calidad, debido a que muchas madres se sienten agobiadas por la maternidad precisamente a causa de la duración del periodo que pasan con los hijos y suelen cansarse de ellos, así como de sus rutinas diarias, hasta el punto de que comienzan incluso a maltratarlos; esto a la larga, puede causar muchos problemas psicológicos severos, además de que los niños tienen dificultad para presentar autonomía.

#### **2.4 Estilos de madres.**

Otro criterio de clasificación de madres, de acuerdo con Ajuriaguerra y López (1997), se agrupa así:

- Grupo A: Madres que parecen responder a las necesidades de sus hijos. Les dan libertad de que se muevan, de hacer ruido, jugar o estar tranquilos, sin intervenir directamente. Son comprensivas en todos los sentidos y consideran importante dar una educación con afecto.
- Grupo B: Madres que tienen bastante confianza en sus capacidades, pero recurren a informaciones que no son del todo apropiadas; no son demasiado hábiles en las relaciones con sus hijos.
- Grupo C: Son las madres que manifiestan una clara falta de espontaneidad y antes que nada desean ser eficaces, esta circunstancia suele manifestarse en lo esencial. La comunicación con sus hijos es mínima, pues piensan que su relación con él es puramente temporal.
- Grupo D: Madres muy activas pero poco metódicas en su tarea, casi siempre son primerizas y les falta experiencia, sobrevaloran su propia capacidad para llevar a cabo su cometido y se basan en teorías generales de educación. Son muy exigentes tanto con el niño como con ellas mismas.

## **2.5 Tipos de madres.**

De acuerdo con Barocio (2008), hay dos tipos de padres y, por lo tanto, dos tipos de madres: las que abandonan y las sobreprotectoras, que actúan de maneras muy diferentes.

### **2.5.1 Madres que abandonan.**

Se dice que las madres que sueltan demasiado pronto a sus hijos, suelen ser mujeres que trabajan o que están muy ocupadas con su propia vida social o profesional y los hijos parecen estorbarles, y más en la presente época, ya que las mujeres deciden ser primero exitosas profesionalmente y después tener hijos; esta jerarquización crea en ellas una situación en la que tienen una vida ya tan estructurada que no hay espacio para incluir a un hijo y sacrificar su vida laboral, y además reducir sus ingresos en el hogar para quedarse en casa; en estos casos, el atender al hijo, ya no es una opción viable y la solución consiste en dejarlo desde muy pequeño en guarderías o al cuidado de algún pariente cercano.

Por lo tanto, quien se tiene que acomodar a la vida ocupada de los padres es el hijo; además, ellos lo tratan como un pequeño adulto, pues les impacienta que crezca y en cambio, le exigen que sea maduro e independiente; en otras ocasiones, estas madres terminan haciendo todo lo que los menores les piden e incluso exigen, ya que esto constituye un medio para recompensar todo el tiempo que no pasan con ellos, o en su defecto, el daño que suponen haberles causado; todo esto conlleva a que los hijos se vuelven rebeldes, groseros, pero sobre todo inmaduros, ya que no han tenido una figura de autoridad que les dé responsabilidades y obligaciones, así como un buen ejemplo para salir adelante (Barocio; 2008).

## **2.5.2 Madres sobreprotectoras.**

Éste es el otro extremo, en el cual las madres y los padres no quieren dejar ir a los hijos, disfrutan estar con ellos y cuidarlos, y no logran entender por qué tienen que dejarlos ir algún día. Quieren retener a sus hijos para que se queden siempre a su lado y les cuesta mucho trabajo aceptar que ellos están creciendo y madurando; cuando el hijo es adolescente, lo quieren seguir tratando como niño, y al ser adulto lo siguen viendo como adolescente e inconscientemente quieren que permanezca pequeño, para que nunca se vaya de casa y aunque el hijo proteste, lo seguirán llamando por su apelativo de niño e insistirán en que el será su “chiquito”. Además, estos padres nunca dejan de sentirse responsables de la vida de sus hijos, sin importar la edad que tengan (Barocio; 2008).

## **2.6 Impacto de la maternidad en la mujer.**

Dentro de la maternidad existe una serie de cambios que pueden ir desde lo físico hasta lo económico, y varían de acuerdo con el desarrollo y ritmo de vida que lleve la madre durante su embarazo.

### **2.6.1 Físico.**

Los primeros cambios que se presentan en el embarazo son los físicos, esto es porque ya no llega la menstruación, hay sensaciones de vómito en cualquier momento, cambios en el gusto, en la estructura de los senos, que pueden estar muy

sensibles y manifestar picazón; la mujer presenta ganas de orinar con frecuencia, fatiga a cualquier hora del día e incluso puede sentirse muy cansada, mareada y con cambios emocionales impredecibles (Stoppard y Durrel; 1999).

Por otro lado, de acuerdo con Lowdermilk (2008), se encuentran los cambios de humor, la irritabilidad y la ambivalencia sobre el embarazo, esto es algo normal en todas las mujeres, sean primerizas o no.

Smolen (2008), menciona que también empiezan a notarse una variedad de sensaciones, como son:

- Punzadas aisladas de dolor o molestias suaves en la parte inferior del abdomen.
- Dolor de espalda, desde el inicio del embarazo hasta el parto.
- Estreñimiento.
- Acidez en el estómago, y alteración a causa de la indigestión (hinchazón, eructos y flatulencias).
- Mareos y vértigo.
- Aumenta el apetito por la comida a todas horas.
- Demasiado sueño y cansancio.
- Dolores de cabeza.
- Crecen los pechos y los pezones se oscurecen.
- Aumento repentino de peso.

### **2.6.2 Psicológico.**

De acuerdo con Behrman (2004), los cambios psicológicos comienzan desde el momento en que la mujer se entera de que está embarazada, ya que hay sentimientos ambivalentes, independientemente de que el embarazo haya sido planeado o no, pues bien podría por un lado, experimentar la alegría de tener un hijo y el deseo de querer ser la madre perfecta, y presentar en contraparte el miedo a la inadecuación y a los cambios de estilo de vida impuestos por la maternidad.

Craig (2001), efectúa un análisis de cómo los cambios físicos que sufre una madre van muy ligados entre sí e influyen en gran parte en el estado psicológico de la mujer, ya que ella debe empezar a aceptar su nueva imagen corporal, esto es, experimentará el cambio del autoconcepto, además de las reacciones que puedan tener hacia ella quienes la rodean. Hay quienes se sienten especiales o alejadas de sus amigos otras, en cambio, desean amistad y protección. Además de que constantemente están acompañadas de un sentimiento de incertidumbre ante el porvenir de su recién nacido. También existen madres que no tienen planes profesionales firmes para después de su embarazo, por lo que se sienten inseguras de su capacidad para cuidar de su hijo, ya que les preocupa el aspecto económico o simplemente la idea de ser madres. A esto se suma que a menudo se preguntan si lograrán cumplir con las expectativas de quienes las necesitan, como el nuevo bebé, los hijos mayores, el esposo, los padres y amigos cercanos.

### **2.6.3 Social.**

Para Craig (2001), la expresión de “esperar un hijo” conlleva la idea de que los futuros padres realizarán cambios en su vida que suponen nuevos roles y relaciones. Además de preparar un sitio en la casa para el hijo, el ajuste a la paternidad y a la maternidad constituye un cambio acentuado en la vida de los adultos, sobre todo, si se trata de un primogénito; a veces, los grandes cambios de la vida se acompañan de estrés y de la necesidad de comunicarse para resolverlos problemas, ya que los nuevos padres deben hacer ajustes sociales y económicos y a menudo reevaluar y modificar las relaciones actuales.

Por otra parte, se habla de cómo en ciertas culturas aún se cree que las mujeres deben tener hijos para cumplir con su deber ante la sociedad, y que muchas de ellas hoy en día, se quejan de esto, por lo que refieren ser ellas mismas quienes decidan si quieren o no tener hijos, ya que consideran que deberían tener otras tareas e intereses en la sociedad aparte de servir como máquinas productoras de hijos (Bock y Thane; 1996).

Lamus y Useche (2002) comentan que los padres tradicionales que mantienen rasgos asociados con una autoridad centrada en ellos, son preferentemente los proveedores, es decir, quienes se hacen cargo de los gastos de sostenimiento de la familia, incluidos los de la esposa o compañera. Esta función es considerada por ellos como su obligación o responsabilidad ante la sociedad y su familia, asimismo, es condición necesaria de su paternidad y virilidad. Por otro lado, el complemento de

este tipo de padres es la madre, ama de casa, dedicada principalmente a la crianza cuidado, socialización y alimentación de los hijos, no obstante que las mujeres de clase baja empiezan con este tipo de labores desde mucho antes, aun mientras son solteras, para que ayuden en las labores de su hogar, por lo que muchas de ellas a la hora de convertirse en madres, inmediatamente comienzan a cumplir sus roles de mujer marcados por la sociedad.

Craig (2001) cita a Osofsky, quien habla de que las actitudes sociales aunadas a las necesidades y emociones de los futuros padres, pueden hacer del embarazo un periodo de estrés, cambio y ajuste. Tales conflictos resultan más intensos en padres progenitores jóvenes, sobre todo con quienes no cuentan con el apoyo de parientes y amigos.

#### **2.6.4 Familiar.**

Cuando en el hogar se aproxima la llegada de un bebé, el sistema familiar ya nunca será igual. El recién nacido empieza de inmediato a manifestar su presencia, su estado de salud y su estilo personal, por lo tanto, los padres, los abuelos y los hermanos reaccionarán según sus creencias personales y culturales.

Gallego (2001), señala también que a la fecha, en muchos hogares, al saber que una mujer se convertirá en madre, la familia inmediatamente la empieza a ver como una ama de casa que se dedica a los trabajos domésticos y nada más; situación que hoy en día ya no es muy aceptada por las mujeres, ya que la mayoría

de ellas quieren desarrollarse como madres y trabajadoras al mismo tiempo, pero en muchos casos las puertas les son cerradas debido a la situación en la que se encuentran, mientras que sus familias, en lugar de apoyarlas, deciden restringirlas en el sentido de que por ser madres, deben quedarse en la casa y tener una pareja que se haga cargo del sustento de la misma.

Además, sucede que las mujeres que contraen matrimonio se sienten obligadas a formar una familia y asumen que ésta se considera como tal si no hay hijos, por lo que se sienten presionadas por el hecho de tener que convertirse en madres, cuando posiblemente ellas aún no están listas, ya que se cree que un matrimonio sólido y una familia aceptable es aquella donde se tienen niños. Una vez teniendo descendencia, muchas mujeres se dedican al cuidado y educación de ella y el modo en que lo hagan va a depender de cómo hayan sido educadas desde su infancia por sus familias, y gran parte de los valores y costumbres que les den a sus hijos serán de acuerdo con sus experiencias (Esteinou; 2006).

#### **2.6.5 Económico y laboral.**

Es muy común para las mujeres que trabajan y están embarazadas, recibir incapacidad de por lo menos 40 días no laborales y sí reembolsables, como indica De la Puebla (2007), pues la prestación económica por maternidad es un derecho de la mujer trabajadora, para situaciones de maternidad, adopción y acogimiento, mientras se reserva su puesto de trabajo. Esto les garantiza una mayor estabilidad

económica y, por lo tanto, más tranquilidad, sobre todo para quienes son madres sin pareja.

Por otro lado, López (2000) menciona que causa gran impacto para la sociedad el hecho de que una mujer que es madre abandone su hogar para ir tras un trabajo que le es remunerado y a veces satisfactorio al mismo tiempo, ya que esto constituye una doble jornada femenina, y es uno de los puntos más traumáticos para las sociedades contemporáneas, pues al hacer esto se exige más al hombre su participación en el hogar, condición que para él no era bien vista anteriormente; además, ahora le toca ser más partícipe en las labores del hogar, como cuidar a los hijos, llevarlos y recogerlos de la escuela, ayudarles en sus tareas, entre otras. Mientras que para la mujer es todavía mayor la presión cuando posee mejor posición social y laboral, puesto que es quien aporta más ingresos a la familia, por lo que la figura masculina deja de ser la proveedora unitaria y ahora comparte la figura autoritaria.

Este hecho, desde la postura tradicional, origina dificultades comunicativas en la pareja, depresión, estrés y problemas de autoestima en el caso del hombre, y acarrea consigo problemas familiares e incluso fracasos en el matrimonio.

## **2.7 Maternidad y estrés.**

El tiempo previo a la maternidad es un lapso de tiempo psicológico que no tiene que ver con el tiempo real, ya que aquél puede empezar antes de la

concepción, durante el embarazo e incluso después. Además de que ya el tiempo de espera para convertirse en madre puede ser un momento entrañable, pero también puede conllevar mucha tensión y consumo de energía al anticipar el momento feliz y puede agravar los síntomas del síndrome del Estrés Femenino después del parto (Witkin; 2004).

También se afirma, de acuerdo con Novel y Lluch (2005), que la maternidad es un factor de estrés, ya que altera la relación que hay entre marido y mujer, y a partir de ese momento se deben cambiar muchos hábitos que se tenían como pareja, su relación como tal, la comunicación de trabajo, ocio y de vida en general, para adecuarse a las exigencias de la nueva vida en familia.

Por otra parte, Dolores (2005), afirma que muchos matrimonios no pueden sobrellevar el estrés que implica tener hijos y aunque no acaban en divorcio, el matrimonio como paternidad viable finaliza en un estadio en el cual deciden no tener descendencia.

Sin embargo, la sociedad ha cambiado, la familia ha perdido a la madre que funcionaba como núcleo y que siempre estaba en casa, cada vez más padres se encuentran inmersos en un cúmulo de actividades que los obliga a vivir más aprisa y, por lo tanto, más estresados; en muchas familias los hijos han dejado de ser prioridad y el trabajo ocupa el lugar primordial, ya que aun cuando la madre no trabaje fuera de casa, muchas veces está tan ocupada y estresada por la carga de

ocupaciones de los hijos, llevándolos de actividad en actividad, que al final del día se encuentra exhausta y lo único que quiere es descansar (Barocio; 2008).

Witkin (2004), señala que las madres trabajadoras tienen muchas más situaciones por las cuales preocuparse, que aquellas que no trabajan, y que esto les ocasiona un aumento notable en su nivel de estrés, ya que por un lado está la preocupación de que al dejar su puesto de trabajo por razón de un embarazo, aún lo conserven cuando puedan retomar de nuevo sus actividades; por otro lado, está la intranquilidad de tener que abandonar a su hijo casi recién nacido, para irse a trabajar, y esta presión aumenta cuando se tiene más de un hijo.

Melgoza (1994), coincide con Witkin, ya que hace mención de los casos en que la mujer trabaja fuera de casa y que se ha observado un sentimiento general de culpabilidad por abandonar a sus hijos, ya sea en la guardería, jardín de infancia o bajo el cargo de otra persona que los cuide; este sentir es una carga enorme que provoca estrés sobre la mujer. Menciona también que durante la adolescencia y aun en la juventud, los hijos suelen provocar a las madres mayores preocupaciones y estrés que a los padres, y cuando hay tardanza en engendrar los hijos, la mujer suele estresarse más, ya que para ella en muchos casos todavía el rol de madre es la forma de máxima realización personal, en la cual no quiere fallar.

Everingham (1997), puntualiza que supone un gran estrés para las madres mantener la tensión entre el deseo de gratificar siempre a su hijo y la necesidad de imponer algunos límites a su exigencia, sin embargo, si se alejan un poco de ellos y

les dejan experimentar esta pérdida, esos niños tenderán a comportarse muy inquietos y con deseo de relacionarse con la madre.

Por otra parte, el estrés es un elemento frecuente en la vida de las madres que no tienen pareja y se quedaron con la patria potestad de los hijos. En cuanto a la transición de los roles como resultado de la pérdida del compañero marital, estas madres asumen nuevas responsabilidades, como es el sostén económico de la familia, construyen nuevas redes de apoyo e incorporan aspectos del rol del padre. A menudo estos cambios traen consigo la disminución de ingresos, lo que contribuye a generar angustia, ansiedad, estrés y depresión, poniéndolas en riesgo de problemas psicológicos y del deterioro en la calidad de su desempeño como madres. Es decir, pueden experimentar irritabilidad y estrés agudo, además de que se vuelven menos capaces de vigilar a sus hijos, son más permisivas y más punitivas, pero afortunadamente, en la mayoría de los casos el estrés maternal tiende a disminuir y las relaciones madre – hijo se estabilizan o recuperan, aproximadamente después de uno o dos años del inicio de la crisis marital (Esteinou; 2006).

## **2.8 Diferencia entre el impacto de la maternidad y el nivel socioeconómico.**

Lamus y Useche (2002), refieren que en un relevante número de casos, los padres sí están presentes en la maternidad, compartiendo con la madre las preocupaciones y las emociones del embarazo y la crianza, además de ser quienes aportan el dinero y participan en la construcción de una relación cercana con la madre alrededor de los ritos del nacimiento, pero a pesar de esto son muchos los

casos de las mujeres que les toca apoyar a sus maridos teniendo un trabajo, ya que el sueldo de un solo adulto no es suficiente; por otro lado, hay mujeres que no tienen el apoyo de sus parejas y es todavía mayor el esfuerzo que deben realizar para garantizar la crianza adecuada de sus hijos si su situación económica no es muy favorable, sobre todo cuando no reciben apoyo de nadie. Dicha situación se expone con mayor detalle en el siguiente cuadro.

**CUADRO COMPARATIVO ENTRE MUJERES QUE SON MADRES DE NIVEL SOCIOECONÓMICO MEDIO ALTO Y NIVEL SOCIOECONÓMICO BAJO**

<b>Madres de nivel socioeconómico medio alto</b>	<b>Madres de nivel socioeconómico bajo</b>
No trabajan para sobrevivir, sino por cuestiones de desarrollo personal. Una de cada 10 trabaja.	Tienen que trabajar tengan o no hijos ya que es indispensable para sobrevivir. Una de cada 5 trabaja.
Sus trabajos son mejor remunerados y con mayor satisfacción personal.	Se incorporan a trabajos que impiden su desarrollo personal y tienen actividades poco gratificantes.
Tienen un número menor de hijos y se casan a edades más avanzadas.	Forman parejas y tienen hijos desde edades muy tempranas.
Pueden pagar para que les cuiden a sus hijos.	No logran terminar sus estudios.
Pueden pagar para que les hagan las	Aparte de sus trabajos se tienen que

labores de la casa y es mínima la labor que ellas realizan.	dedicar por completo al cuidado y labores de la casa.
Pueden darles una educación superior a sus hijos.	No pueden darles una apropiada educación a sus hijos.
Pueden imponer la norma de estudiar a sus hijos y ésta debe cumplirse sin objeción.	Tienen dificultad para hacer que sus hijos estudien porque su nivel educativo es inferior al de ellos.
Dan libertad a sus hijos para la diversión.	Asignan a sus hijos labores domésticas y trabajos

(González; 1997. Maldonado; 2003)

La maternidad es un tema que varía de mujer a mujer, ya que implica una serie de cuidados, cariños y responsabilidades hacia los hijos y el hogar. Además de todo esto, existen también todas las actividades que ya se tenían, tales como mantener una relación sólida y activa con la pareja, tener éxito en el trabajo, así como mantener una imagen y cuidado personal para tener una familia psicológicamente sana.

Todo esto implica, por lo tanto, una variada serie de cambios para la mujer, ya que el tener un hijo cambiará su vida de forma sustancial, por lo que desde el inicio de su maternidad presentará ciertos niveles de estrés y los tendrá a lo largo de su desarrollo como madre.

Hay mujeres que saben sobrellevar todo este esfuerzo y, por lo tanto, manejan adecuadamente su estrés si cuentan con el apoyo de su pareja, familias o amigos, así como un trabajo o una situación económica estable que las haga sentir tranquilas, ya que saben que podrán darles lo necesario a sus hijos, en comparación de las madres que no cuentan con mucho apoyo de la pareja o de la familia, o que a veces aunque lo tengan, su situación socioeconómica es muy difícil y viven pensando en como salir adelante ante las situaciones que se les presentan cotidianamente.

De esta manera se concluye la parte teórica del presente trabajo de investigación y se dará paso a los aspectos relativos a la metodología empleada para recolectar y analizar la información de campo.

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

En este capítulo se hace una descripción detallada del plan metodológico y el trabajo de campo que se realizó, así como las características del estudio y la descripción de la población, por último, se expone el análisis y la interpretación de los resultados.

#### **3.1 Descripción metodológica.**

En este apartado se presentan las características de la investigación: el enfoque, que fue cuantitativo; el diseño de investigación, que fue no experimental; la extensión, que fue transversal. Se explica a detalle la población, la muestra y el manejo del instrumento para definir los resultados y más adelante obtener las conclusiones.

##### **3.1.1 Enfoque.**

La presente investigación se basa en el enfoque cuantitativo porque se pretende establecer numéricamente la diferencia en el nivel de estrés entre mujeres que son madres de nivel socioeconómico bajo y medio alto.

Hernández y cols. (2008), refieren que una investigación cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para probar hipótesis ya establecidas y responder preguntas de investigación, se basa en la medición numérica, el conteo y más comúnmente, el uso de la estadística.

Mencionan los autores que un estudio cuantitativo parte de una idea que se transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes, y de ahí se obtienen hipótesis y variables, se planea cómo probarlas, se miden las variables de un determinado contexto, se analizan los resultados obtenidos y se realiza una serie de conclusiones, por lo que se espera que en los estudios cuantitativos los investigadores realicen un reporte con sus resultados y ofrezcan recomendaciones que sirvan para la solución de problemas o toma de decisiones.

De acuerdo con Vicens (1997), el enfoque cuantitativo se fundamenta en el método hipotético – deductivo para generar conocimiento, considerando las siguientes premisas:

1. Delinea teorías y de ellas derivan hipótesis.
2. Se someten a prueba las suposiciones mediante diferentes diseños de investigación.
3. Si los resultados corroboran las hipótesis o son consistentes con ellas, se aporta evidencia en su favor y si se rechazan, se descartan y se buscan mejores explicaciones e hipótesis.

Dentro de este enfoque, si se sigue de manera cuidadosa la recolección y análisis de datos generados, bajo los estándares metodológicos necesarios, entonces se considerará confiable y válido y será poca la probabilidad de que sean rechazados. Por lo que los estudios cuantitativos se asocian con los experimentos, las encuestas con preguntas cerradas o con estudios que utilizan instrumentos de medición estandarizados. Además de que en la interpretación de los estudios hay una sencillez que invita a seguir investigando y mejorar el conocimiento, poniendo a disposición de otros investigadores todos los métodos y procedimientos utilizados. (Hernández y cols.; 2008).

### **3.1.2 Diseño de investigación.**

El tipo de diseño que se utilizó en esta investigación se denomina no experimental, ya que de acuerdo con Hernández y cols. (2008), se aplica a una investigación en la que no se hace variar de forma intencional las variables independientes, ya que no se manipula la realidad deliberadamente ni se construye una situación o problemática, lo que se hace es observar situaciones que ya existen o fenómenos en su estado natural para después analizarlos. En este tipo de estudio las variables independientes ya han ocurrido antes y no es posible alterarlas, ya que el investigador no tiene control ni puede influir sobre ellas.

### **3.1.3 Extensión del estudio.**

La extensión de una investigación puede ser transeccional, también llamada transversal, o bien, de género longitudinal, pero en la presente investigación se trabajó el primer tipo, ya que ésta consiste en recolectar datos en un solo momento y en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández y cols.; 2008).

Arnau (1995), coincide con los autores anteriores, ya que menciona que la investigación transversal consiste en registrar la conducta de los sujetos (o unidades de observación) en un punto o corte del tiempo.

### **3.1.4 Alcance.**

Se utilizó el alcance de estudio comparativo, que de acuerdo con Casi (2002), consiste en que el investigador contrasta casos para descubrir regularidades que pueden llevar a generalizaciones explicativas. Se confía en los resultados arrojados por el método comparativo como base para generalizaciones inductivas de alcance histórico limitado.

Por otra parte, Bernal (2006) expresa que la investigación comparativa es un proceso de investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consiste en establecer la semejanza de dichos fenómenos mediante una conclusión acerca de su parentesco genético, es decir, de su origen común.

### **3.1.5 Técnicas de recolección de datos.**

El instrumento es un medio que utilizan los investigadores para obtener un registro sobre la información y variables que se tienen en mente. Todo instrumento o medición de recolección de datos debe reunir dos requisitos esenciales, que son la confiabilidad y la validez. De acuerdo con Hernández y cols. (2008), la confiabilidad de un instrumento es el grado en el que aplicando una prueba varias veces al mismo sujeto produce resultados iguales. Por su parte, la validez es el grado en que un instrumento realmente mide la variable que se pretende medir.

En esta investigación se trabajó con el test psicológico denominado Perfil de Estrés de Nowack (2002), que tiene como objetivo evaluar 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo para la salud en personas de 20 a 68 años de edad.

El instrumento consta de 123 reactivos que permiten abordar áreas como Estrés, Hábitos de salud, Ejercicio, Descanso/Sueño, Alimentación/Nutrición, Prevención, ARC, Red de Apoyo Social, Conducta Tipo A, Fuerza Cognitiva, Valoración positiva, Valoración Negativa, Minimización de la Amenaza, Concentración en el Problema y Bienestar Psicológico, además de contar con una medida de sesgo y un índice de inconsistencia en las respuestas.

Los usos del Perfil de Estrés son múltiples: para los clínicos, proporciona información sobre estilos de vida y conductas relacionadas con la salud que pueden estar contribuyendo a la presencia de enfermedades y trastornos físicos o

psicológicos vinculados con el estrés; por tanto, facilita al personal de salud tomar decisiones sobre el tratamiento a estos pacientes. Puede aplicarse también en programas de promoción para la salud, compañías de seguros y cualquier investigación con fines clínicos, experimentales o epidemiológicos.

También se acudió al uso de un cuestionario para conocer el nivel socioeconómico de las personas (ver el anexo 1), el cual fue elaborado por la tesista, con ayuda de la asesora del estudio, ya que no se encontró ningún instrumento de este tipo que midiera la variable indicada; el cuestionario se aplicó a las mismas personas que fueron evaluadas con el perfil de estrés, para de esta manera hacer una clasificación de aquellas que tenían nivel socioeconómico bajo y nivel socioeconómico medio alto.

El cuestionario consta de 17 preguntas cerradas acerca de la situación económica de los sujetos, para tal efecto se estuvo investigando acerca de temas relacionados, en diferentes libros que hablaran sobre dicha variable, sin embargo, existe muy poca información y los autores que hablan acerca de esto son González (1997) y Maldonado (2003), quienes refieren el tipo de vida que llevan las mujeres madres de nivel socioeconómico bajo y medio alto.

A partir de tales conceptos, se inició por indagar datos generales como son el grado de escolaridad y la ocupación actual, posteriormente se investigó sobre sus ingresos familiares y los gastos mensuales que tienen, lugares que acostumbraban frecuentar para con base en esto saber cuál es el tipo de vida que llevan, y cuáles

son los gastos que tienen cuando salen en plan de esparcimiento, así como el tipo de escuelas en donde estudian sus hijos y cómo es su vivienda. Se hizo una prueba piloto para constatar la validez de dicho cuestionario y como resultado se obtuvo el cuestionario antes mencionado para realizar la evaluación.

### **3.2 Descripción de la población.**

La población se refiere al conjunto de individuos que se encuentran inmersos en el problema de investigación, ésta se estudia en un momento específico y tiempo determinado (Álvarez; 2007).

Para este estudio se requirió de seleccionar una muestra, la cual fue no probabilística, y que de acuerdo con Hernández y cols. (2008), consiste en que no toda la población tuvo las mismas posibilidades de ser investigada, sino que se tuvo que extraer una muestra dentro de dicha población de acuerdo con las características del estudio. Por lo que tanto en el Centro de Salud como en el kínder Allegro, se realizó el mismo procedimiento para la extracción de la muestra.

Los sujetos investigados en el Centro de Salud fueron en su totalidad 25 mujeres madres, de entre 23 y 30 años de edad, casadas, a las cuales inicialmente se les administró el cuestionario que se elaboró para conocer su nivel socioeconómico y se les aplicó posteriormente el perfil de estrés únicamente a las mujeres madres que resultaron ser de nivel socioeconómico bajo, coincidiendo en su mayoría su grado de escolaridad el cual resultó ser de secundaria; sus ocupaciones

son en general comerciantes y amas de casa, y los ingresos en su familia mensuales están entre los \$3, 000.00 y los \$5,000.00.

Por otro lado, la población del kínder Allegro de igual manera en su totalidad fueron 25 mujeres madres de entre 28 y 35 años de edad, casadas, a las cuales también se les aplicó el cuestionario para conocer su nivel socioeconómico, y se trabajó únicamente con las que resultaron de nivel socioeconómico medio alto, cuyas características en común son su grado de escolaridad, predominando el nivel universitario, en las que sus ocupaciones son profesionistas independientes, algunas de las cuales tienen un negocio propio y otras son amas de casa; sus ingresos en la familia oscilan entre los \$6,000 y los \$10,000 mensuales.

### **3.3 Descripción del proceso de investigación.**

Por principio de cuentas, se acudió al Centro de Salud de la Ciudad de Uruapan para solicitar el permiso de aplicar el perfil de estrés. Se habló con el director de la institución, el Dr. Marco Antonio Santoyo, a quien se le explicó en qué consistía la investigación, y que se haría una comparación con madres de nivel socioeconómico bajo y medio alto, por lo que sólo la mitad de la población requerida sería tomada de ese lugar. También se le explicó que se haría un previo pilotaje de un cuestionario que se elaboró para asegurar que fueran madres de nivel socioeconómico bajo, a lo que el director se mostró muy interesado y, por lo tanto, muy accesible a la petición, de manera que no se tuvo ningún inconveniente, y éste

elaboró un carta donde daba su autorización para la aplicación de dichos instrumentos.

Posteriormente, se acudió a aplicar la prueba piloto del cuestionario, durante un día, y enseguida se revisó y se hicieron las correcciones necesarias, si bien fueron mínimas.

Por otro lado, también se acudió al kínder Allegro de la ciudad de Uruapan, Michoacán, a solicitar permiso para la aplicación al resto de la población requerida que sería la de nivel socioeconómico medio alto, y ahí se habló con la directora académica, la Lic. Elizabeth Mendoza Ballesteros, quien de igual manera se mostró muy amable y accedió a la petición, también se le explicó en qué consistirían ambos instrumentos y el previo pilotaje que se realizaría, lo cual aceptó. Por lo que se acudió a realizar el pilotaje del cuestionario sin ningún problema y, posteriormente, se hicieron las correcciones necesarias.

Días después, se acudió a dichas instituciones a realizar la aplicación de la prueba estandarizada, así como de la versión definitiva del cuestionario. Estas diligencias se realizaron de manera alternada, ya que se aplicó en el Centro de Salud unos días por la mañana y, otros, en el kínder Allegro por la tarde y así sucesivamente, luego unos en la mañana en el centro preescolar y por la tarde en el Centro de Salud.

La aplicación del test Perfil de Estrés en el Centro Salud, fue un poco lenta, ya que se aplicó totalmente de forma individual la prueba e, incluso, en algunas se tuvieron interrupciones, pero la mayoría de las personas se mostraron muy accesibles y dispuestas, sólo que al final se les hacía un poco larga la aplicación, y se sentían presionadas porque estaban en las filas de espera para pasar a consulta y se preocupaban de que no se les fuera a pasar su turno. Algunas estaban contestando la prueba y eran interrumpidas cuando era su turno de pasar a consulta, pero al salir continuaban sin ningún problema.

También se observó que en algunas preguntas como en las que se inquiriere si se sienten presionadas por la falta de tiempo, problemas de salud y preocupaciones por problemas familiares, la mayoría contestaba que era muy frecuente y hasta daban explicaciones de por qué.

Por otro lado, comentaban que algunas preguntas no estaban muy claras y que no entendían, pero se les explicaron para que no tuvieran dudas y en general, se aclararon y contestaron favorablemente la prueba.

En el kínder Allegro fue un poco más rápida la aplicación, ya que se pudo aplicar en grupo y al mismo tiempo a varias mujeres y las dudas que se tuvieron que fueron aclaradas al momento y sin problema, en esta ocasión se les observó muy tranquilas y seguras al estar contestando, y se reían en algunas preguntas, argumentando que era algo que les pasaba todo el tiempo, como el sentirse presionadas por el tiempo, falta de ejercicio, y preocupaciones en general; no se tuvo

ninguna complicación ni problema mayor por lo que la aplicación llevo un ritmo ágil y se consiguió lo esperado.

### **3.4 Análisis e interpretación de resultados.**

Ahora se hará una detallada descripción de todos los resultados obtenidos durante las investigaciones, con el apoyo de un conciso sustento teórico.

#### **3.4.1 Madres con nivel socioeconómico bajo.**

Las madres de nivel socioeconómico bajo, de acuerdo con González (1997), y Maldonado (2003), se caracterizan por tener que trabajar en la mayoría de los casos independientemente de que tengan o no hijos. Esto es indispensable para sobrevivir. En términos generales se afirma que una de cada 5 mujeres trabaja, sin embargo muchas de ellas se incorporan a trabajos que impiden su desarrollo personal y tienen actividades poco gratificantes; tienden a formar parejas desde edades muy tempranas, por lo que tienen hijos desde muy jóvenes y por lo tanto no logran terminar sus estudios.

Aparte de sus trabajos, se tienen que dedicar 100% al cuidado y labores de la casa y como su nivel educativo es inferior al de sus hijos, no pueden darles una apropiada educación y tienen dificultad para hacer que ellos estudien, por lo que en ocasiones los ocupan en labores domésticas y trabajos.

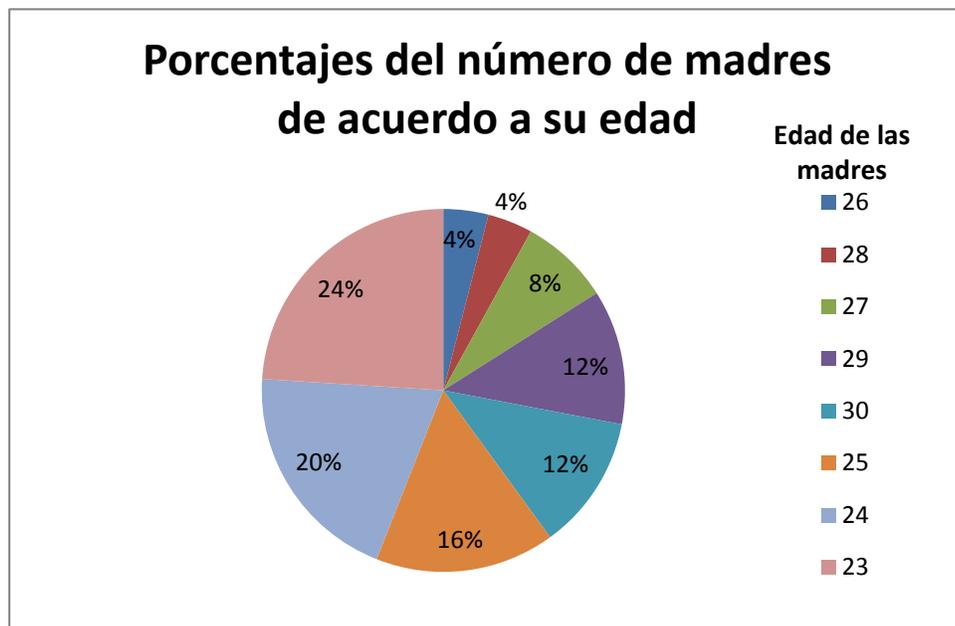
Como ya se mencionó anteriormente, en este estudio se trabajó con mujeres madres de nivel socioeconómico bajo, cuya muestra fue un total de 25 personas del Centro de Salud de la Ciudad de Uruapan, el cual cuenta con una gran afluencia de

mujeres que acuden a este lugar por distintas razones; posteriormente se les aplicó el test psicológico denominado Perfil de Estrés.

Se aplicó en primer lugar el cuestionario dirigido a identificar a las mujeres que fueran de nivel socioeconómico bajo en el Centro de Salud; asimismo, este instrumento se administró en el Kínder Allegro para identificar a las mujeres madres que fueran de nivel socioeconómico medio alto. Con lo anterior se obtuvo un total de 25 mujeres madres de ambos lugares.

Con base en éste, se encontró que las mujeres madres del Centro de Salud de nivel socioeconómico bajo, se encuentran entre los 23 y 30 años de edad, y para el 60% de las mujeres encuestadas su nivel de escolaridad es de secundaria, el 28% terminó o llegó hasta la primaria, y el 12% cursa o estuvo hasta la preparatoria. En cuanto a sus ocupaciones, son personas que se dedican al comercio o al hogar, ya que el 48% de ellas son comerciantes, el 40% son amas de casa y el 12% tienen alguna otra ocupación. Los ingresos mensuales en su familia van de los \$3, 000.00 a los \$5,000.00, esto es, que el 44% tiene ingresos de \$3,000.00, el 32% presenta ingresos de \$4,000.00 y sólo el 24% cuenta con ingresos de \$5,000.00.

En la gráfica que se muestra enseguida, se indica en términos porcentuales cuántas madres de las entrevistadas en el Centro de Salud estaban entre los 23 y los 30 años de edad.

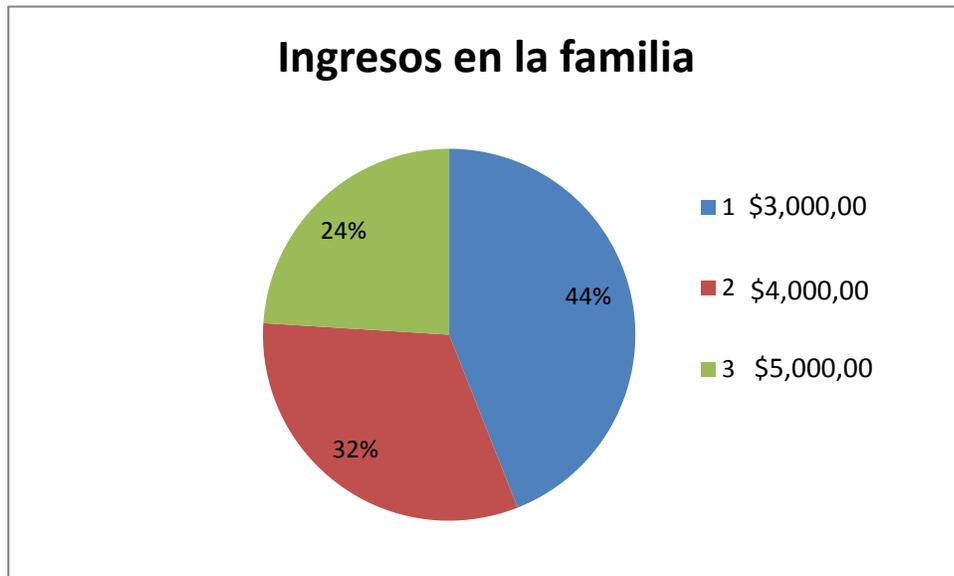


Gráfica 1

Como se observa en la gráfica anterior, fueron encuestadas 25 madres de 23 a 30 años de edad. El 4% tenía 26 años, otro 4% tenía 28 años, el 8% contaba con 27 años, las madres de 29 y 30 años representaban el 12% en cada edad, el 16% contaba con 25 años, el 20% tenía 24 años y, por último, el 24% se ubicaba en la edad de 23 años, lo que muestra que en el Centro de Salud predominan las madres jóvenes de entre 23 y 25 años, y que por su situación no pueden continuar con sus estudios, en consecuencia, sus ingresos son muy bajos.

La situación anterior coincide con el planteamiento de Maldonado (2003), quien menciona que debido a que las mujeres de nivel socioeconómico bajo, suelen casarse o tener pareja a muy temprana edad, se convierten en madres a muy temprana edad, como se menciona anteriormente.

A continuación se muestra en la gráfica en porcentajes el número de madres que tiene ingresos entre los \$3.000.00 y \$5.000.00 mensuales.



Gráfica 2

En la gráfica anterior se muestran los ingresos en porcentaje de las familias que tienen las mujeres que fueron encuestadas en el Cento de Salud, donde el 44% tiene ingresos que están entre los \$3,000.00, el 32% cuenta con entradas entre los \$4,000.00, y el 24% cuenta con ingresos entre los \$5,000.00, lo que demuestra que el mayor número de madres encuestadas tiene ingresos por debajo de los \$3,000.00 lo que podría ser una de las principales causas de su estrés.

Esto de acuerdo con González (1997) y Maldonado (2003), puede deberse a que son mujeres que no lograron terminar sus estudios, ya que forman parejas desde muy tempranas edades y tienen hijos muy pronto, por lo que tienen que buscarse un

trabajo para apoyar a su pareja o dedicarse al hogar si sus hijos aun son muy pequeños y no quieren abandonarlos.

En la siguiente gráfica se muestran las diferentes ocupaciones que presentaron tener las mujeres madres del Centro de Salud en porcentajes.



Gráfica 3

En esta gráfica se puede observar en porcentajes la ocupación a la que se dedican las mujeres madres encuestadas en el Centro de Salud; se observa que el 48% son comerciantes, el 40% son amas de casa y el 12% tienen alguna otra ocupación, como empleadas domésticas, estudiantes y auxiliar en una cocina económica.

Esto con lo que ya se había mencionado de acuerdo con Witkin (2004), quien expresa que las madres trabajadoras tienen muchas más situaciones por qué

preocuparse, en comparación con las que no trabajan, y que esto les ocasiona un significativo aumento en su nivel de estrés, ya que tienen que trabajar para sobrevivir, tengan o no hijos; una de cada 5 mujeres trabaja incorporándose a trabajos que impiden su desarrollo personal y, en general, tienen actividades poco gratificantes (González; 1997).

### 3.4.2 Madres con nivel socioeconómico medio alto.

Las madres de nivel socioeconómico medio alto, de acuerdo con González (1997) y Maldonado (2003), no trabajan para sobrevivir, sino por cuestiones de desarrollo personal, además de que sólo una de cada diez trabaja y sus empleos son mejor remunerados y con mayor satisfacción personal. Al respecto, se muestra en la siguiente gráfica a qué se dedican las mujeres madres del Kínder Allegro y el porcentaje de las ocupaciones.



Gráfica 4

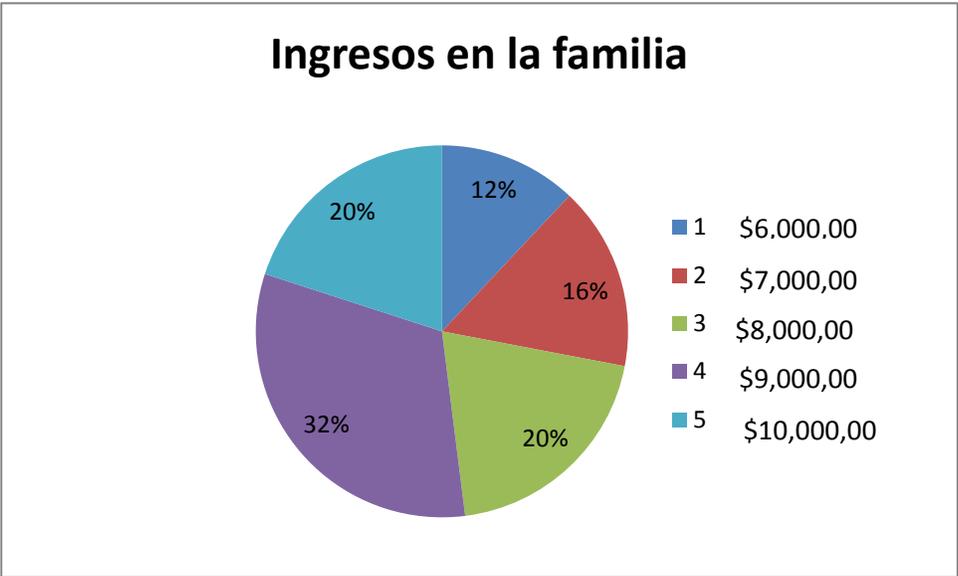
En la gráfica anterior se observa que entre sus ocupaciones son profesionistas independientes en un 32%, un 40% tiene su negocio propio y el 28% cumple con funciones de ama de casa; sus ingresos en la familia están entre los \$6,000.00 y los \$10,000.00 mensuales.

Por tanto, de acuerdo con Maldonado (2003), pueden pagar para que les cuiden a sus hijos, así como para que les realicen las tareas domésticas, y es mínima la labor que ellas realizan.

También tienen la posibilidad darles una educación superior a sus hijos y por consecuencia, imponer la norma de estudiar, que debe cumplirse sin objeción, pero siempre dan libertad a sus hijos para la diversión.

Las madres encuestadas en el Kínder Allegro de nivel socioeconómico medio alto están entre los 28 y los 35 años de edad, y su grado de escolaridad que predomina es el universitario, con un 72%, en tanto que el 16% terminó la preparatoria y el 12% cursa o terminó alguna especialidad.

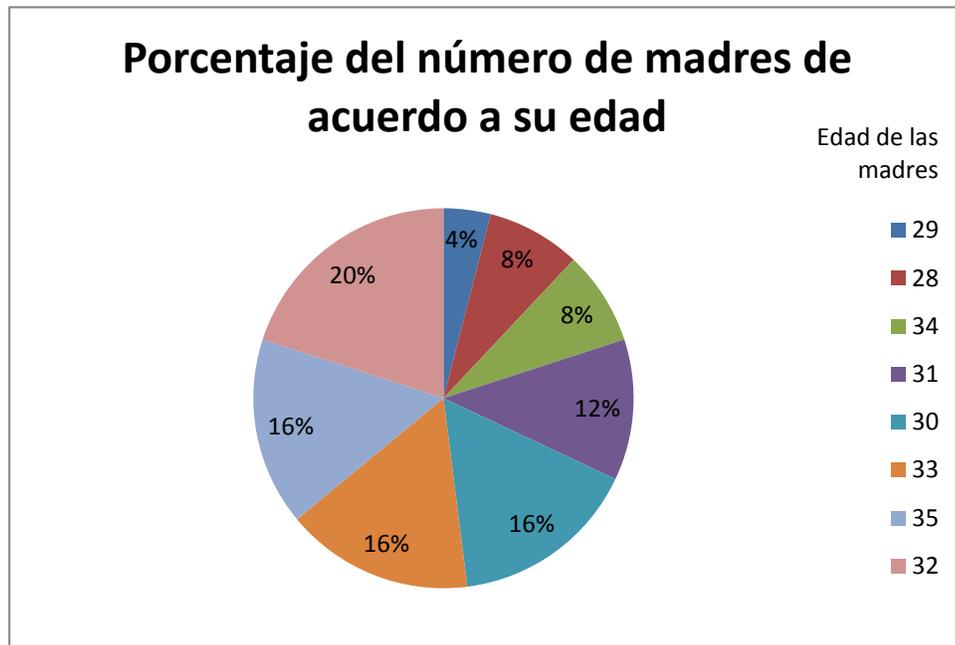
En la siguiente gráfica se muestra en porcentajes los ingresos que las mujeres madres del Kínder Allegro tienen mensualmente.



Gráfica 5

Como se observa en la gráfica anterior, los porcentajes se refieren a los ingresos de las mujeres madres encuestadas en el Kinder Allegro, de los cuales corresponde el 12% las madres cuyos ingresos están en un promedio de \$6,000.00, el 16% tiene ingresos aproximados de \$7,000.00, el 20% cuenta con entradas de \$8,000.00, el 32% tiene ingresos estimados de \$9,000.00 y, por último, el 20% son madres cuyos ingresos están en un promedio de \$10,000.00, lo cual demuestra que el mayor número de madres encuestadas en el Kinder Allegro tiene ingresos entre los \$9,000.00 y \$10,000.00, mensuales.

En la siguiente gráfica se muestran cuántas madres fueron encuestadas en el Kinder Allegro y de qué edades eran.



Gráfica 6

En esta gráfica, como se observa, el 4% tiene 29 años, el 8% equivale a los casos de 28 y 34 años de edad, el 12% tiene 32 años, el 16% representa a madres de 30, 33 y 35 años y por último, el 20% equivale a madres encuestadas de 32 años, lo que demuestra que en el Kínder Alegro el mayor número de mujeres madres con las que se trabajó está en la edad de 32 años.

Con lo anterior y de acuerdo con González (1997) y Maldonado (2003), queda más claro que las mujeres de nivel socioeconómico medio alto se casan a una edad más avanzada y por lo tanto, tienen hijos a una edad más madura, en comparación con las madres de nivel socioeconómico bajo, quienes se casan a edades más tempranas y tienen hijos mucho más jóvenes, por lo que no pueden continuar con sus estudios y tienen que buscarse un empleo, o dedicarse al hogar para cuidar a

sus hijos, situación que a las mujeres de nivel socioeconómico medio alto no les preocupa tanto, ya que pueden pagar para que les cuiden a sus hijos, o sus trabajos no son tan absorbentes por lo que pueden estar al cuidado de sus hijos y al mismo tiempo ser mujeres independientes y profesionistas.

Esto demuestra que las edades de las mujeres del Kinder Allegro y por lo tanto, las madres de nivel socioeconómico medio alto, son mayores, ya que la edad predominante es de 32 años, en comparación con las del Centro de Saud y por lo tanto de nivel socioeconómico bajo, quienes están entre los 23 y 25 años de edad, en su mayoría.

### **3.4.3 Estrés.**

“El estrés representa aquellas condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que no pueden satisfacer física o psicológicamente, y que provocan alguna alteración, y en un extremo el estrés actúa a favor de la vida y en el otro, atenta contra ella” (Fontana; 2000: 3).

El instrumento utilizado para medir el estrés fue el test psicológico denominado Perfil de estrés de Nowack (2002) el cual proporciona puntuaciones en 15 áreas en relación con el estrés y el riesgo de enfermedad, las cuales son:

1. Estrés: es la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana.

2. Hábitos de salud: son conductas específicas que, cuando se practican de manera regular, conducen tanto al bienestar físico como psicológico.
3. Ejercicio: frecuencia de la actividad física que el individuo practica de manera regular para mejorar el tono muscular y el sistema cardiovascular.
4. Descanso y sueño: explora la frecuencia con la que el individuo obtiene descanso adecuado, sueño y relajamiento.
5. Alimentación y nutrición: valora si la persona tiene como práctica general comer de manera balanceada y nutritiva.
6. Prevención: frecuencia con la que el individuo pone en práctica estrategias provisorias de salud e higiene, como evitar a otras personas enfermas, hacerse evaluaciones médicas regulares o tomar sus medicamentos de acuerdo con las prescripciones; además explora el uso de sustancias que están asociadas con una incidencia a la de problemas médicos.
7. Conglomerado de reactivos ARC, explora directamente el abuso de sustancias (alcohol y drogas) y el consumo de tabaco.
8. Red de apoyo social: grado en que el individuo siente que hay gente con la que puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, información, amor incondicional y ayuda, además de qué tan satisfecho se siente con dicho apoyo.
9. Conducta tipo A: mide el rango de conductas expresadas en ira internalizada, ira expresada, premura de tiempo, rapidez laboral,

impaciencia, involucramiento en el trabajo, búsqueda de mejoría, conducción ruda de vehículos y conductas competitivas.

10. Fuerza cognitiva: valora las atribuciones, actitudes y creencias que un individuo tiene acerca de la vida y el trabajo. Dentro de éste se encuentra el estilo de afrontamiento, que mide cuatro estrategias de resistencia que tienen una base conceptual diferente: valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema.
11. Valoración positiva: explora el uso de comentarios de apoyo y motivación autodirigidos para minimizar la percepción del estrés.
12. Valoración negativa: se caracteriza por la autoculpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico, y mide la tendencia a aproximarse a las situaciones desafiantes desde esta perspectiva.
13. Minimización de la amenaza: es una forma de afrontar los estresores mediante la mitigación de su significación o no extenderse en ellos.
14. Concentración en el problema: indaga acerca de la inclinación de una persona a hacer intentos de cambiar su conducta o los estresores ambientales.
15. Bienestar psicológico: valora la experiencia global del individuo de satisfacción y ecuanimidad psicológica durante los últimos tres meses.

### 3.4.4 Nivel de estrés en las madres de familia con nivel socioeconómico bajo.

Con base en los resultados obtenidos en la medición del estrés, se obtuvieron los siguientes datos en el Centro de Salud, donde se ubicó a madres de familia de nivel socioeconómico bajo.

	Estrés	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso/Sueño	Alimentación/nutrición	Prevención	ARC	Red de apoyo social	Conducta tipo A	fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración negativa	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico
Media	52	51	46	49	52	52	50	48	47	45	46	54	55	47	51
Mediana	52	49	45	50	51	49	49	46	45	45	44	55	57	47	51
Moda	52	54	49	61	51	59	49	62	52	45	51	55	57	47	46
Desviación Estándar	7.0	10.2	10.6	9.2	9.8	10.8	7.7	11.6	10.0	6.5	12.6	9.3	7.5	8.2	9.6
Varianza	49	105	112	85	97	117	59	133	101	42	158	86	57	68	93

En función de la tabla anterior, con el total de las 25 mujeres madres de familia del Centro de Salud, se obtuvo una media de 52 y una varianza de 49 en el área de estrés, que es la inicialmente se pretendía medir; al respecto, Álvarez (2007), define a la media como “una **media** o **promedio** es una [medida de tendencia central](#) que resulta al efectuar una serie determinada de operaciones con un conjunto de números y que, en determinadas condiciones, puede representar por sí solo a todo el conjunto”, mientras que Anderson (2005) establece que la varianza es una medida

de dispersión que emplea todos los datos, y se basa en la diferencia entre el valor de cada observación. Se perciben más claramente los resultados de la media aritmética en la gráfica del anexo 2.

### 3.4.5 Nivel de estrés en las madres de familia con nivel socioeconómico medio alto.

En el Kínder Alegro, donde también se tomó una muestra de 25 madres de nivel socioeconómico medio alto, se obtuvieron los siguientes datos:

	<b>Estrés</b>	<b>Hábitos de salud</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Descanso/Sueño</b>	<b>Alimentación/nutrición</b>	<b>Prevención</b>	<b>ARC</b>	<b>Red de apoyo social</b>	<b>Conducta tipo A</b>	<b>Fuerza cognitiva</b>	<b>Valoración positiva</b>	<b>Valoración negativa</b>	<b>Minimización de la amenaza</b>	<b>Concentración en el problema</b>	<b>Bienestar psicológico</b>
Media	53	44	42	45	48	53	52	51	51	47	51	54	55	47	50
Mediana	54	46	37	41	46	53	55	50	52	46	49	55	57	47	50
Moda	54	48	28	41	45	56	39	54	52	41	40	69	54	56	50
Desviación Estándar	10.5	10.0	14.2	9.3	10.8	8.6	11.4	12.0	9.4	10.0	13.5	12.2	11.4	12.0	11.5
Varianza	110	100	200	86	116	73	129	144	88	100	183	148	130	144	133

Como se observa en la tabla anterior, con el total de las 25 mujeres madres de familia del Kínder Allegro, se obtuvo una media de 53 y una varianza de 110 en el área de estrés. Los resultados de las distintas escalas, en cuanto a su media aritmética se observan en el anexo 3.

### **3.4.6 Diferencia en el nivel de estrés en madres de niveles socioeconómicos bajo y medio alto.**

En cuanto al análisis de datos empíricos, para encontrar la diferencia entre ambos grupos se utilizó el procedimiento de la prueba t, la cual de acuerdo con Hernández (2008), es una prueba estadística para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa.

Para saber si el valor de t es significativo, se aplica la fórmula:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Ya que se obtiene el resultado de ésta fórmula, se compara con la referencia dada en la tabla ya establecida de la t de Student, Hernández (2008) y este puntaje se localiza en función de los grados de libertad y el nivel de significancia utilizados.

Hernández (2008), menciona que los grados de libertad constituyen el número de maneras en que los datos pueden variar libremente y se calculan con la siguiente fórmula:

$$gl = (n_1 + n_2) - 2$$

Este valor se considera determinante, ya que indica qué valor se puede esperar de  $t$ , dependiendo del tamaño de los grupos que se comparan; para Hernández y cols. (2008), el nivel de significancia es un nivel de probabilidad de equivocarse, y el investigador lo fija de manera previa.

Kaplan (2006), refiere que obtenido el puntaje  $t$  de la fórmula, se valora si es significativa en un nivel dado, al considerar si es igual o mayor que el valor mostrado en la tabla.

Por lo tanto en cuanto a la comparación entre el Centro de Salud y el kínder Allegro, se obtuvo un valor  $t$  de 0.57, con un grado de libertad de 48 y tomando en cuenta un nivel de significancia de 0.05 se obtuvo una  $t$  de tabla igual a 2.0.

Lo anterior muestra finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos, que el valor  $t$  de la fórmula es menor al  $t$  de tabla, por lo tanto no existe diferencia significativa entre el nivel de estrés de las madres de nivel socioeconómico bajo del Centro de Salud y el que presentan las de nivel socioeconómico medio alto del kínder Allegro. Lo anterior se observa claramente en la gráfica del anexo 4.

Por otro lado, se encontró que el valor más alto de todas las escalas medidas en la prueba del Perfil de Estrés del Centro de Salud, fue la minimización de la amenaza con una media de 55, lo que es también conocido como “evitación”, ya que es una forma de soslayar los estresores mediante la mitigación de su significado o no extenderse en ellos, esta estrategia la emplean cuando bromean, o se burlan de alguna situación problemática. Las madres del kínder Allegro coinciden en este puntaje con una media de 55 en minimización de la amenaza; la segunda área más alta de las mamás del Centro de Salud fue la valoración negativa, que obtuvo una media de 54, lo que significa que la persona siente culpabilidad, crítica y pensamientos catastróficos, ya que se concentra demasiado en los peores aspectos o consecuencias de una situación, y la segunda más alta del kínder Allegro coincidió de nuevo con el Centro de Salud.

De acuerdo con lo anterior, al observar que coinciden claramente ambos grupos en la minimización de la amenaza y en la valoración negativa, muestra que a pesar del diferente ritmo de vida que llevan unas madres en comparación con las otras, reaccionan de manera similar ante las situaciones que se les presentan en la vida.

Lo anterior coincide con lo planteado por Newell (2002), quien al respecto menciona que las mujeres son las más propensas a padecer estrés debido a que tienen que soportar un doble papel: por un lado el de ser madres y estar en el hogar, por otro, el ser trabajadoras, condición que es aún más común en mujeres que ocupan puestos directivos. Esto se presenta en ambos niveles socioeconómicos, ya

que las mujeres a pesar de que su situación económica sea buena o mala, desde el momento en que se convierten en madres empiezan a desempeñar doble rol en su vida diaria, y es mayor todavía si trabajan.

#### **3.4.7 Nivel socioeconómico y estrés.**

De acuerdo con la prueba sobre el Perfil de Estrés de Nowack (2002), la primera subescala, de estrés, fue con la única que se decidió trabajar. El puntaje del primer grupo, que fue el del Centro de Salud, arrojó una media de 52 y una varianza de 49.

Con todo lo anterior se observa que las madres de nivel socioeconómico bajo, padecen estrés por la situación en la que viven, lo cual incluye que su nivel de escolaridad es bajo, sus ingresos mensuales son limitados y que son madres jóvenes, por lo que el ritmo de vida que llevan es más presionado, si bien esto a su vez es considerado como normal dentro de la media de la prueba que se utilizó.

De acuerdo con la prueba de Perfil de Estrés de Nowack (2002), se obtuvo una media de 53 en las mujeres de nivel socioeconómico medio alto, y una varianza de 110, esto indica que el nivel de estrés está apenas sobre la media poblacional de la prueba que es de 50, es decir, que aún cuando en la vida de estas mujeres madres existan sucesos importantes, como la pérdida del trabajo, la falta de ingresos en la familia, entre otros; estos no son tan percibidos como estresantes y, por tanto, su nivel de estrés es aceptable.

Por otro lado, se observa una gran diferencia en la varianza de ambos grupos, lo que indica que las madres de nivel socioeconómico medio alto tienen valores muy variados entre si y como pueden tener un nivel alto en algún área de las que mide la prueba tienen muy bajos niveles en otras áreas.

Por lo tanto, el nivel de estrés que presentan las madres de nivel socioeconómico medio alto, también está dentro de la media de la prueba utilizada, por lo que el estrés que presentan es considerado como normal debido a que sus estresores son a causa de su situación familiar y un ritmo de vida un poco más ajetreado.

## CONCLUSIONES

De acuerdo con el estudio realizado, se concluye que el nivel de estrés de las madres de nivel socioeconómico bajo del Centro de Salud, se encuentra dentro de la media, que está considerado como normal y además es un estrés que pueden sobrellevar cambiando sólo un poco su situación de vida, como buscar un empleo que les sea mejor remunerado, conseguir apoyos financieros, así como mejorar su nivel de escolaridad, en tanto que las mujeres madres del nivel socioeconómico medio alto del kínder Allegro, obtuvieron un nivel de estrés de 53 que igualmente fue el resultado cercano a la media, es decir, que aun cuando en la vida de estas mujeres existan sucesos importantes como cambios de residencia, de escuela o empleo, así como la falta de tiempo para realizar todas sus actividades, éstos no son percibidos como estresantes y, por tanto, su nivel de estrés es mínimo.

Lo anterior indica que de acuerdo con el estudio estadístico que se realizó para el análisis comparativo, hay una diferencia de 0.57 del valor  $t$  de tabla, que está muy por debajo de la  $t$  de tabla que es de 2.00, por lo tanto, el resultado es que no hay diferencia significativa entre ambos grupos y que consecuentemente el estrés no influye más en un tipo de madres que en otras. Lo que demuestra que la hipótesis nula, se acepta ya que no existen diferencias notorias entre los niveles de estrés en madres de familia de niveles socioeconómicos bajo y medio alto. Por lo tanto la hipótesis de investigación se rechaza.

Por otro lado, se encontró que el grado de estrés que padecen las madres de nivel socioeconómico bajo es de 51% y el grado de estrés que tienen las mujeres madres de nivel socioeconómico medio alto es de 49% que, como ya se pudo observar anteriormente, está muy cerca de la media considerada como normal de la prueba que se utilizó, es por esto que se afirma que no existe una diferencia considerable entre ambos grupos.

En cuanto a los factores que más causan estrés a las mujeres de nivel socioeconómico medio alto, se concluye que uno de ellos es el ritmo tan ajetreado de vida que llevan y por el cual, el tiempo no les alcanza como ellas quisieran para compartir y estar con los hijos, ya que ambas partes tienen que realizar varias actividades durante el día; en comparación con las mujeres de nivel socioeconómico bajo, éstas sí conviven la mayor parte del tiempo con sus hijos, pero la causa de su estrés es el no poder darles un diferente tipo de vida como mejor educación académica, comprarles todo lo que necesitan o tener un mejor empleo que les permita convivir con sus hijos y estar al pendiente de ellos, así como el hecho de que ellas e incluso sus hijos tienen que trabajar, y en muchos casos ambas partes se ven impedidas de finalizar sus estudios.

Es importante mencionar que en el cuestionario que se elaboró para conocer su nivel socioeconómico, se encontró que las madres del Centro de Salud presentan en comparación una diferencia de casi 10 años con las el kínder Allegro, lo que deja en claro que la mayoría de las veces las mujeres de nivel socioeconómico bajo son madres a más temprana edad en comparación con las mujeres madres de nivel

socioeconómico medio alto y esto muchas veces es un impedimento para continuar con sus estudios; con relación a ello, se observó que en el Kínder Allegro el 72% de las mujeres llegó o terminó hasta la universidad y en cambio en el Centro de Salud el 60% de las mujeres encuestadas llegó o terminó hasta la secundaria, esto implica una distancia aproximada de siete años de escolaridad, por lo que estas últimas no pueden tener trabajos mejor remunerados y tienen que laborar la mayor parte del día para poder sobresalir con sus familias. Además, en el Centro de Salud se encontró que el 48% de las mujeres encuestadas son comerciantes, que es algo similar a lo que se obtuvo en el Kínder Allegro, donde el 40% de las mujeres desempeñan la misma función en su negocio propio, lo que les da más libertad y tiempo para estar con sus familias, ya que no suelen pasar mucho tiempo trabajando.

Por otro lado, un rasgo relevante que se encontró fue que en ambos grupos analizados se obtuvo como puntos más altos de la prueba de Perfil de Estrés de Nowack (2002), la valoración negativa y la minimización de la amenaza, ya que ambos grupos de mujeres a pesar de sus diferencias, lo que hacen para salir adelante es intentar minimizar sus problemas o situaciones conflictivas, tratando de no pensar en ello e incluso toman con humor la situación en conflicto.

Lo anterior establece un campo de investigación muy amplio para la psicología, ya que lo que se creía inicialmente acerca de que si el nivel socioeconómico bajo o medio alto causaba estrés en las mujeres madres, no lo fue, más bien tiene que ver con sus sentimientos, formas de ser y pensar, y que

demuestra cómo el área de la autoestima es importante trabajarla en mujeres de cualquier nivel socioeconómico.

## BIBLIOGRAFÍA

Ajuriaguerra, J.; López, Aurelio. (1997)  
Manual de Psiquiatría infantil  
Edit. Elsevier. España.

Alfieri, Rose Marie. (2007)  
Supera el estrés  
Edit. Illustrated. España.

Álvarez Cáceres, Rafael. (2007)  
Estadística aplicada a las ciencias de la salud  
Edit. Diaz de Santos. España.

Anderson, R. David. (2005)  
Estadística para administración y economía  
Edit. Thomson. España.

Arnau Gras, Jaime. (1995)  
Diseños longitudinales aplicados a las ciencias sociales y del comportamiento  
Edit. Limusa. México.

Barocio, Rosa. (2008)  
Disciplina con amor para adolescentes  
Edit. Pax. México.

Behrman, E. Richard. (2004)  
Tratado de pediatría  
Edit. Elsevier. España.

Bernal Torres, César Augusto. (2006)  
Metodología de la investigación: para administración económica, humanidades y ciencias sociales  
Edit. Pearson. México.

Bock, Gisela; Thane, Pat. (1996)  
Maternidad y políticas de género, la mujer en los estados de bienestar  
Edit. Ilustrada. Valencia.

Caballo Manrique, Vicente E. (2008)  
Manual para el tratamiento cognitivo – conductual de los trastornos psicológicos.  
Volumen 2.  
Edit. Siglo XXI. España.

- Calvi Rodiles, Gabriel. (2007)  
Juventud y vida cotidiana  
Edit. Biblos. España.
- Casi, Jordi. (2002)  
Metodología del análisis comparativo  
Edit. CIS. Madrid.
- Chapleau, Will. (2007)  
Primer interviniente en Emergencias  
Edit. Elsevier. España.
- Craig J., Grace. (2001)  
Desarrollo psicológico.  
Edit. Pearson Educación. Massachusetts.
- Cruz, Abel. (2006)  
Naturismo en padecimientos comunes  
Edit. Selector. México.
- De la puebla Pinilla, Ana. (2007)  
Valoración médica y jurídica de incapacidad laboral  
Edit. La ley. Madrid.
- Dolores, María; López de Vergara Miguel. (2005)  
Enfermería psicosocial y salud mental  
Edit. Elsevier. España.
- Dolto, Françoise. (2000)  
Lo Femenino.  
Edit. Paidós. Buenos Aires.
- Domínguez, Trejo Benjamín; Valderrama, Iturbide Pablo. (2002)  
Manual para el taller teórico – práctico de manejo del Estrés  
Edit. Plaza y Valdez. España.
- Esteinou, Rosario. (2006)  
Fortaleza y desafíos de las familias en 2 contextos: E.U.A. y México  
Edit. Ilustrada. México.
- Ettorre, Elizabeth. (1998)  
Mujeres y alcohol  
Edit. Narcea. New York.
- Everingham, Christine. (1997)  
Maternidad: autonomía y dependencia: un estudio desde la psicología  
Edit. Narcea. Madrid

- Fonquerne, Yves-René. (1986)  
La condición de la mujer en la Edad Media  
Edit. Universidad Complutense. Madrid.
- Gallego, José Andrés. (2002)  
Pensar la familia  
Edit. Palabra. Madrid.
- García, Peña Ana Lidia. (2006)  
El fracaso del amor: género e individualismo en el siglo XIX, México  
Edit. UAEM. México.
- Garring, Mechthilde. (1991)  
Cómo superar el estrés de la vida cotidiana  
Edit. Everest. España.
- Gerrig, J. Richard; Zimbardo, G. Philip; Dávila Martínez, José Francisco. (2005)  
Psicología de la Vida  
Edit. Pearson Education. New York.
- Giampino, Sylviane. (2002)  
¿Son culpables las madres que trabajan?  
Edit. Siglo Veintiuno. México.
- González Marín, María Luisa. (1997)  
Mitos y realidades del mundo laboral y familiar de las mujeres mexicanas  
Edit. Ilustrada. México.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2008)  
Metodología de la investigación  
Edit. McGraw-Hill. México.
- James, Clemente P; Gido, Jack. (2007)  
Administración exitosa de proyectos  
Edit. Cengage Learning. Panamá.
- Lamus, Canavate Doris; Useche Gómez, Ximena. (2002)  
Maternidad y Paternidad: tradición y cambio en Bucaramanga  
Edit. Ilustrada. Colombia.
- Lefrancois, R. Guy. (2000)  
El ciclo de la vida  
Edit. Thomson. España.

- López de la vieja, María Teresa. (2000)  
Feminismo: del pasado al presente. Volumen 83  
Edit. Ilustrada. Salamanca.
- Lowdermilk Cashion, Perry. (2008)  
Manual clínico de maternidad y salud de la mujer  
Edit. Elsevier. España.
- Llaneza Alvarez, Javier. (2006)  
Ergonomía y psicología aplicada: manual para la formación del especialista  
Edit. Lex Nova. Madrid.
- Maldonado, María Cristina. (2003)  
Los nuevos padres, las nuevas madres  
Edit. Hernán Toro. Colombia.
- Marulanda, Ángela. (2003)  
Sigamos creciendo con nuestros hijos  
Edit. Norma. Colombia.
- Marrades, Ana I. (2002)  
Luces y sombras del derecho a la maternidad, Análisis jurídico de su reconocimiento  
Edit. Ilustrated. Valencia, España.
- Marriner Torney, Ann. (2001)  
Guía de Gestión y Dirección de Enfermería  
Edit. Elsevier. España
- Matud, Ma. Pilar; B. Juan Manuel. (2000)  
Revista latinoamericana de Psicología, volumen 32  
Edit. Fundación universitaria Konrad. Lorenz. Bogota, Colombia
- Mechali, Ruth. (1998)  
Domine su estrés  
Edit. Granica. Argentina.
- Melgoza, Julian. (1994)  
Sin estrés  
Edit. Seafeliz. Madrid.
- Mingote Adán, José Carlos; Pérez García, Santiago. (2003)  
Estrés en la enfermería: el cuidado del cuidador  
Edit. Díaz de Santos. España.

- Mogrovejo, Norma. (2000)  
Un amor que se atrevió a decir su nombre: la lucha de las lesbianas y su relación con los movimientos homosexuales y feministas en América Latina  
Edit. Ilustrada. México.
- Nieto Munuera, Joaquín; Abad Mateo, Ma. Ángeles; Esteban Albert, Manuel; Tejerina Arreal, María. (2004)  
Psicología para ciencias de la Salud, estudio del comportamiento humano ante la enfermedad  
Edit. McGraw-Hill. España.
- Newell, Sue. (2002)  
Creando organizaciones. Bienestar, diversidad y ética en el trabajo  
Edit. EMEA. Reino Unido.
- Novel Martí, Gloria; Lluch Conut, Teresa. (2005).  
Enfermería psicosocial y salud mental  
Edit. Elsevier. España.
- Nowack M., Kenneth. (2002).  
Perfil de estrés  
Edit. Manual moderno. México D.F.
- Ortiz Lachica, Fernando. (2007).  
Vivir sin estrés  
Edit. Pax. México
- Orozco, Gabriela. (2003)  
Madre sólo hay una: sobrevivir la maternidad y no morir en el intento  
Edit. Lectorum. Barcelona.
- Pagés Bergés, Eugenia; Reñe Teole, Alba. (2008)  
Como ser docente y no morir en el intento. (Técnicas de concentración y relajación en el aula)  
Edit. Grao España
- Potter A., Beverly. (1991)  
Estrés y rendimiento en el trabajo  
Edit. Trillas. México.
- Rodrigo, María José; Palacios, Jesús. (2001)  
Familia y desarrollo humano  
Edit. Alianza. Madrid.
- Rodríguez, Pablo. (2004)  
La familia en Iberoamérica  
Edit. Illustrated. Colombia.

- Seguranyes Gillot, Gloria. (2000)  
Enfermería maternal  
Edit. Elsvier. España.
- Shibley Hydy, Janet. (1995)  
Psicología de la mujer, la otra mitad de la experiencia humana  
Edit. Morata. España.
- Smolen, Marguerite. (2008)  
La agenda para el embarazo  
Edit. Amat. Barcelona
- Soraci, Mónica. (2005)  
¿Hijos? No, gracias  
Edit. Longseller. Buenos Aires.
- Stoppard, Miriam; Durrel Mckenna, Nancy. (2002)  
Nuevo libro del embarazo y nacimiento  
Edit. Illustrated. España.
- Stora Jean, Benjamin. (1991)  
El estrés  
Edit. Moderna. México.
- Tobío, Constanza. (2005)  
Madres que trabajan. Dilemas y estrategias  
Edit. Cátedra. Madrid.
- Valverde Brenes, Francisco Javier. (2001)  
Ética y Salud: Un enfoque ético para trabajadores de la salud  
Edit. EUNED. San José, Costa Rica.
- Vicens Salort, Eduardo; Órtiz Bas, Ángel; Guarch Bertolín, Juan José. (1997)  
Métodos cuantitativos, volumen 1  
Edit. Servicio de publicaciones. Valencia.
- Wilkinson, Greg. (1999)  
El estrés  
Edit. Grupo Zeta, México.
- Willard S., Helen. (2005)  
Terapia Ocupacional  
Edit. Médica Panamericana. New York
- Witkin, Georgia. (2004)  
Manual de supervivencia para mujeres con estrés  
Edit. Amat. Barcelona.

Yanes, Jesús. (2008)  
El control del Estrés y el mecanismo del miedo  
Edit. Manual Moderno. México.

Zorzoli S., Alicia. (2000)  
¿Y ahora qué hago?  
Edit. Monte Hispano. Texas.

## **OTRAS FUENTES**

[www.psiquiatria.com/buscador/proxy.ats](http://www.psiquiatria.com/buscador/proxy.ats)

[www.healthlibrary.epnet.com](http://www.healthlibrary.epnet.com)

[www.ceeta.org/notas.ver](http://www.ceeta.org/notas.ver)



**7. ¿Con cuáles de los siguientes aparatos cuenta?**

- a) TV \_\_\_\_ ¿Cuántas? \_\_\_\_\_  
b) Computadora \_\_\_\_ ¿Cuántas? \_\_\_\_\_  
c) Lavadora \_\_\_\_ ¿Cuántas? \_\_\_\_\_  
d) Microondas \_\_\_\_ ¿Cuántas? \_\_\_\_\_  
c) Refrigerador \_\_\_\_ ¿Cuántos? \_\_\_\_\_

**8. Sus hijos acuden a escuela:**

- a) Pública      b) Privada

**9. ¿Pertenece a algún club privado?**

- a) No      b) Sí

**10. ¿Sus hijos realizan alguna actividad extraescolar?**

- a) Sí. ¿Cuál? \_\_\_\_\_ b) No

**11. En promedio, ¿cuantas veces al año salen de vacaciones?**

- a) 1 a 3 veces      b) 4 a 6 veces      c) más de 6 veces      d) no acostumbran salir

**12. Cuando sale de viaje donde acostumbra hospedarse**

- a) Hotel      b) Acampar      c) Familia      d) otro ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**13. En promedio, ¿cuál es el ingreso mensual de la familia?**

- a) \$1500 a \$4000      b) \$5000 a \$9000      c) \$10000 a \$16000      d) Más de \$16000

**14. ¿Cuenta con tarjetas de crédito?**

- a) No \_\_\_\_      b) Sí ¿Cuántas? \_\_\_\_\_

**15. ¿Tiene automóvil propio?**

- a) No      b) Sí ¿Qué modelo y año? \_\_\_\_\_

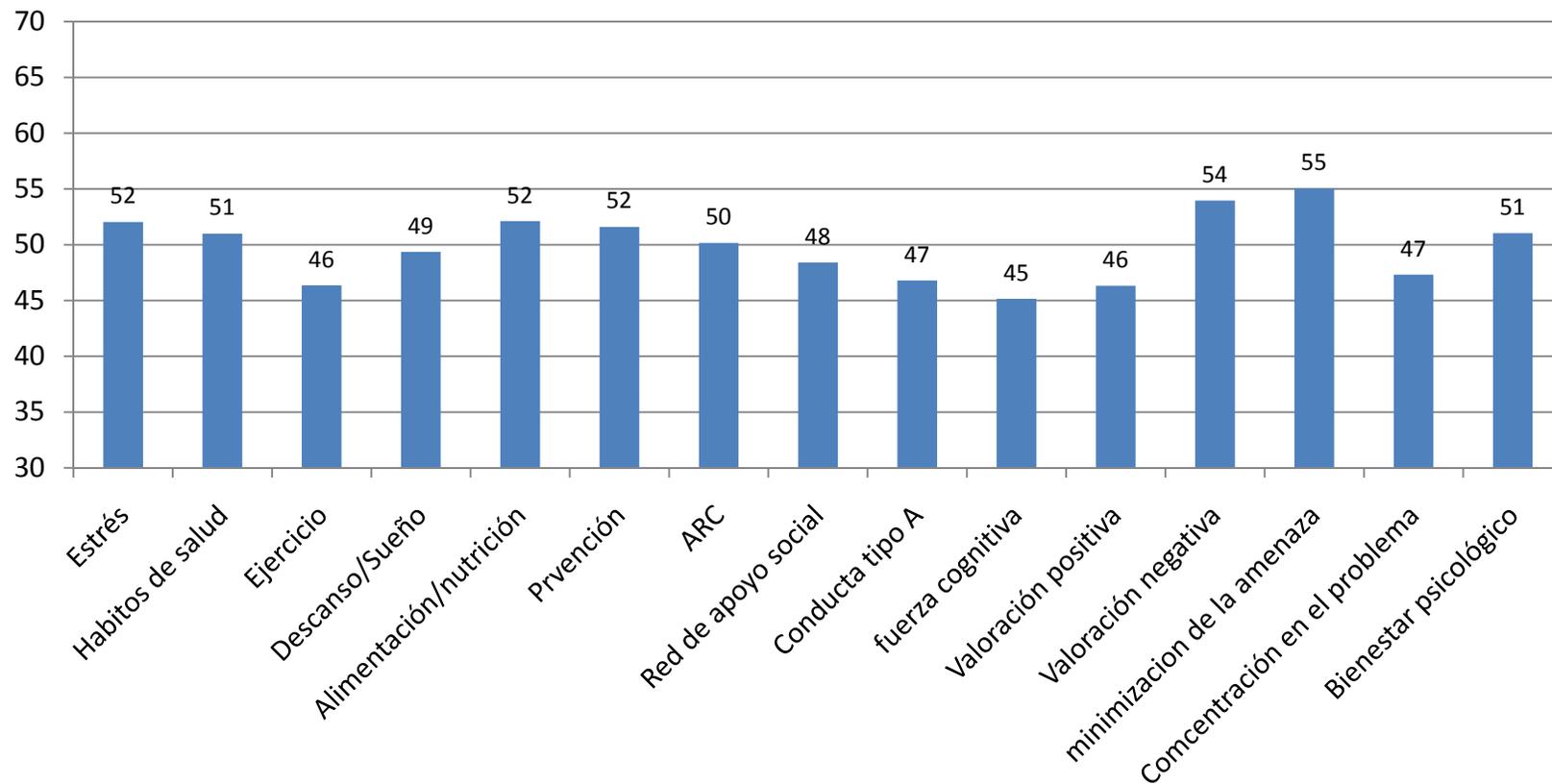
**16. ¿Cuenta con teléfono celular?**

- a) No      b) Sí

**17. ¿Cuánto gasta mensualmente por el uso de teléfono celular, en promedio?**

- a) \$100 a \$300      b) \$400 a \$800      c) \$900 a \$1500      d) Más de \$1500

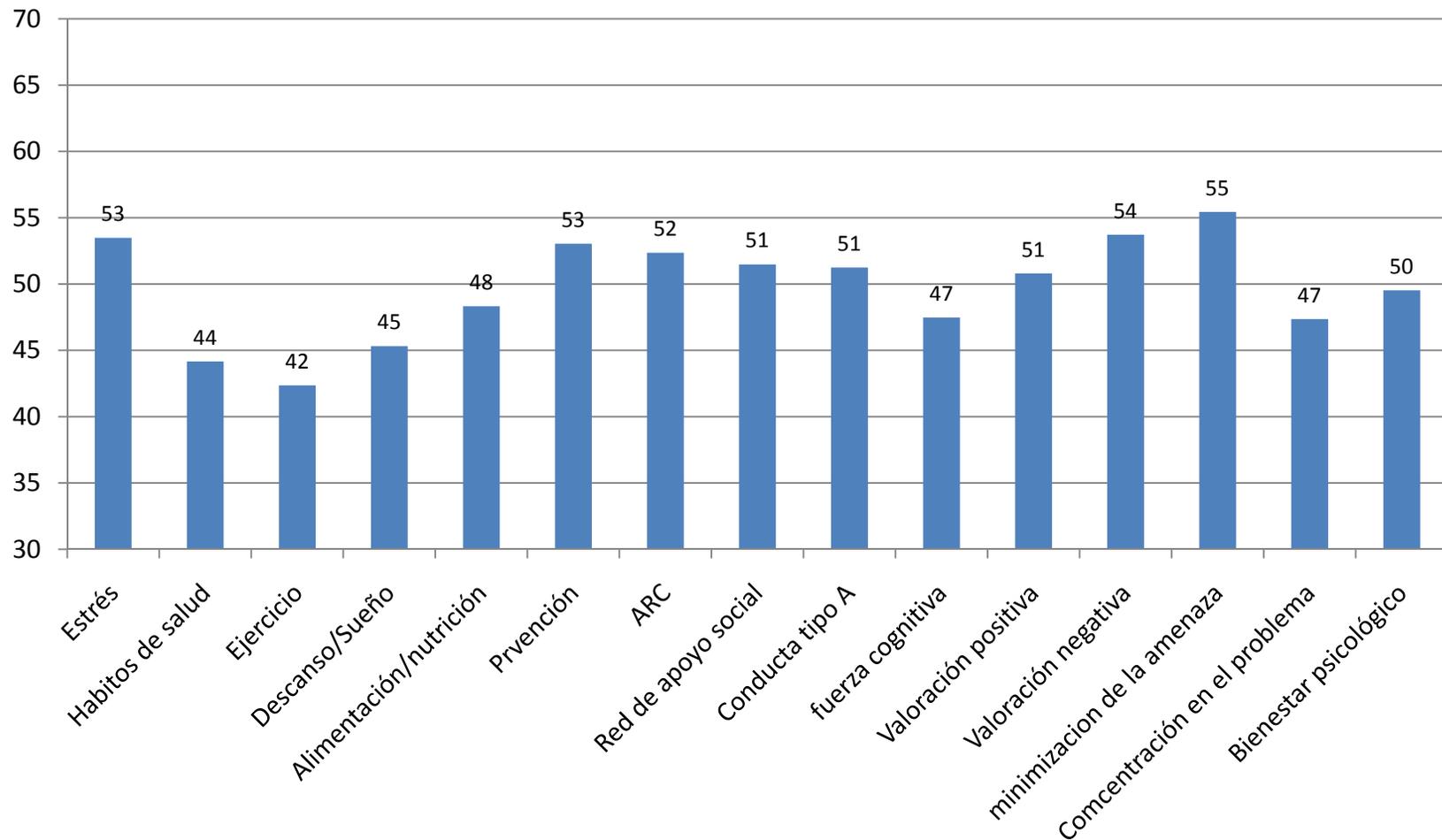
**Anexo 2**  
**Promedios de puntajes T de escalas del test de Nowack.**  
**Muestra de madres de familia del Centro de Salud**



### Anexo 3

## Promedios de puntajes T de escalas del test de Nowack.

### Muestra de madres de familia del kínder Allegro



**Anexo 4**  
**Comparativa de promedios de puntajes T de escalas del test de**  
**Nowack.**  
**Muestra de madres de familia del Centro de Salud y el kínder**  
**Allegro**

