



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE CULTURA, ESTRÉS Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE
TRABAJAN Y NO TRABAJAN

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

JANETT PAULINA MARTÍNEZ RAMÍREZ

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: DRA. MARÍA SUGHEY LÓPEZ PARRA

COMITÉ: LIC. EDUARDO ARTURO CONTRERAS RAMÍREZ

DRA. BLANCA INÉS VARGAS NÚÑEZ

DRA. ELIZABETH ALVAREZ RAMÍREZ

LIC. PEDRO WOLFGANG VELASCO MATUS





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.

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN	2
Relación entre cultura, estrés y autoestima en mujeres que trabajan y no trabajan	5
Capítulo 1 El rol de la mujer a través del tiempo	5
1.1 Constructo social del rol de la mujer (premisas histórico-socioculturales).....	6
1.2 Maternidad.....	8
1.3 Incorporación de la mujer al mundo laboral	11
1.4 Conciliación familia-trabajo en la mujer trabajadora	13
1.5 Trabajo no remunerado	16
Capítulo 2 Estrés	18
2.1 Definición de estrés	19
2.2 Modelos explicativos del estrés	21
- Modelo basado en respuesta	21
- Modelos basados en estímulos.....	25
- Modelos dinámicos o procesuales del estrés	28
2.3 Causas de estrés.....	31
2.4 Consecuencias del estrés.....	33
2.6 Estrés y cultura	34
2.5 El estrés en la mujer	36
Capítulo 3. Autoestima.....	39
3.1 Definición de autoestima.....	39
3.2 Niveles de autoestima.....	43
3.3 Factores que determinan la autoestima	44
3.5 Autoestima y cultura	46
3.4 Autoestima en la mujer	48
3.6 Autoestima y estrés	50

MÉTODO.....	52
Justificación.....	52
- Objetivo general.....	53
- Objetivos específicos.....	53
Hipótesis estadísticas:.....	53
Variables.....	54
Participantes.....	55
Instrumentos.....	56
Procedimiento.....	57
RESULTADOS.....	58
DISCUSIÓN.....	63
CONCLUSIÓN.....	72
REFERENCIAS.....	74
APÉNDICES.....	81
Apéndice A.....	81
Apéndice B.....	83
Apéndice C.....	84

RESUMEN

El rol tradicional de la mujer está cambiando gracias a la apertura cultural, académica, laboral y económica en el mundo, sin embargo, falta profundizar sobre los cambios sociales en la cultura tradicional mexicana que afecta directamente el desarrollo de la mujer. Los objetivos de este trabajo fueron conocer la diferencia que existe en cuanto a cultura, estrés y autoestima en mujeres con trabajo remunerado y mujeres con trabajo no remunerado en el Distrito Federal, así como la relación que existe entre estas variables. Participaron 200 mujeres entre 18 a 49 años de edad, 100 con trabajo remunerado y 100 con trabajo no remunerado, quienes contestaron un cuestionario conformado por tres escalas, una por cada variable. Los resultados indican que existen diferencias significativas estadísticamente entre ambos grupos y existe relación entre los factores estudiados, lo que habla de cambios culturales que se adaptan a la globalización, sin embargo, aún falta que exista un reconocimiento del papel femenino dentro y fuera del hogar.

Palabras clave: estrés, autoestima, premisas, mujer trabajadora, trabajo no remunerado.

INTRODUCCIÓN

El rol de las mujeres, y por consiguiente de los hombres cambia con fuerza en las últimas décadas, estos cambios culturales pueden afectar la salud física y mental de ambos. Díaz-Guerrero (2003a) señala que la mayoría de los mexicanos son educados bajo un concepto de familia tradicional, que al alterarse puede ocasionar algún tipo de problema o desequilibrio familiar.

El modelo de familia tradicional que dominó hasta los años 80 del siglo XX en donde la familia se forma por los padres y los hijos, con división generalizada del trabajo entre el esposo (proveedor) y esposa (cuida el hogar y los hijos) se modificó con el tiempo y quien tiene más dificultad en aceptar estos cambios es el hombre, porque siente que pierde su lugar y poder en la familia (Pizeta, 2004). Debido a estos cambios culturales surge la idea de conocer cuál es la situación actual de la mujer en la cultura mexicana, el papel que ocupa y cómo le han afectado positiva y negativamente estos cambios en cuanto a salud física y psicológica tomando en cuenta tres factores: la cultura del mexicano en cuanto al rol de la mujer en la sociedad, estrés y autoestima, haciendo una comparación entre mujeres que reciben remuneración económica por sus actividades y mujeres que no reciben remuneración; por que como explican Wells y Marwel (1976, en Mruk, 1999) existe estrecha relación entre estrés y autoestima, pues al manejar el estrés con efectividad, incrementa la autonomía, las alternativas y la seguridad, por lo tanto la autoestima aumenta, sin embargo, la cultura del mexicano puede frenar el desarrollo emocional y profesional de las mujeres (Díaz-Guerrero, 1974).

En el primer capítulo, se habla de las premisas histórico-socio-culturales que han influido en la familia tradicional mexicana con respecto al papel de la mujer en la sociedad, pues Díaz-Guerrero (2003a) señala que los mexicanos atribuyen a la mujer dentro de su rol cualidades humanas y sociables como el amor, la bondad, comprensión y sinceridad; además le dan gran importancia en el contexto familiar como madre y cuidadora de los hijos. Sin embargo, con la introducción de la mujer al mundo laboral y la esfera pública, el rol tradicional de la mujer ha cambiado al abrir la oportunidad de independencia económica, aunque se le siguen atribuyendo las tareas

del cuidado del hogar y los hijos, lo cual implica una conciliación entre trabajo y familia, para lograr un equilibrio y no se descuiden las tareas de ambos roles (Sánchez, 2003); por otro lado está el trabajo no remunerado, las tareas domésticas que muchas veces no son reconocidas como trabajo por no recibir una remuneración económica, pero que es de gran importancia para el desarrollo familiar y que merecen reconocimiento.

En el segundo capítulo se habla del estrés, debido a la sobrecarga de trabajo que puede generar el atender el hogar y/o tener un trabajo remunerado, aunado a las responsabilidades y expectativas que trae el rol femenino en la sociedad mexicana, puede traer sobrecarga de trabajo. El estrés se entiende como una respuesta adaptativa física y psicológica ante las demandas y amenazas del entorno (Campo-Arias, Bustos-Leiton & Romero-Chaparro, 2009). El estrés se ha tratado de explicar desde diferentes perspectivas, por lo que existen modelos basados en la respuesta, modelos basados en el entorno y modelos más complejos llamados dinámicos o procesuales, estos modelos ofrecen una explicación del origen, desarrollo y consecuencias del estrés en el ser humano. Si el estrés no es identificado y controlado puede causar el apareamiento o desarrollo de enfermedades que reducen la calidad de vida (Moreno, 2007). En caso de la mujer, además de los trastornos y enfermedades comunes ocasionadas por el estrés, se adhiere la posibilidad de desarrollar enfermedades propias al sexo femenino como esterilidad, amenorrea, frigidez, depresión post-parto, que es necesario entender y atender para el sano desarrollo físico y emocional de la mujer.

En el tercer capítulo se habla de autoestima por que las exigencias en el cumplimiento del rol femenino pueden causar cierta frustración y estrés por la carga de trabajo al querer cubrir las expectativas sociales del rol femenino. El nivel de autoestima no es constante, cambia dependiendo de lo que viva la persona y como se auto-perciba en el momento (Branden, 2007). La familia es un precursor importante para el desarrollo de la autoestima durante la infancia, aunque posteriormente se retroalimenta en otros círculos como la escuela, los amigos, el trabajo, etc. (Kaufman, 2005). La autoestima en la mujer puede verse afectada cuando chocan las exigencias sociales del cumplimiento del rol tradicional femenino y el rol de independencia que

está cambiando lo que la mujer espera de sí misma, cuando lo que desea ser o hacer no coincide con lo que está realizando puede causar frustración y desvalorización.

Es importante conocer los cambios que ha tenido el rol tradicional femenino para entender los problemas a los que se enfrenta la mujer moderna, así como las consecuencias positivas y negativas que la apertura económica y social tiene en la estabilidad emocional y física de la mujer, para poder hacer una intervención adecuada o dar orientación cuando se requiera guiar a la mujer para adaptarse a los cambios sociales vividos. Por ello, el objetivo general de esta investigación es conocer como se relacionan las variables cultura, estrés y autoestima en mujeres con trabajo remunerado y mujeres sin remuneración, para poder explicar la situación actual de la mujer mexicana en cuanto a la apertura al cambio del rol y algunas consecuencias en la salud que estas modificaciones trae consigo.

Relación entre cultura, estrés y autoestima en mujeres que trabajan y no trabajan

Capítulo 1 El rol de la mujer a través del tiempo

Para entender el concepto de “rol” es importante destacar la diferencia entre el sexo, que es un hecho biológico (hombre-mujer) y género que es un concepto amplio, que lleva consigo una construcción sexual que se otorga a un cuerpo sexuado y que ha marcado diferencias entre hombre y mujer en la sociedad, es decir, el papel que juega cada uno, el cual recibe el nombre de “rol”. Hontangas y Peiro (1996, en Carrasco, 2005) definen el rol como el conjunto de expectativas sobre las conductas que se esperan de una persona que ocupa una posición o estatus social y cuya función es anticipar la conducta para reducir la incertidumbre y facilitar la interacción social, el rol puede marcar diferencias entre el hombre y la mujer.

Los roles designados al hombre y la mujer varían según distintas sociedades, geografía y época histórica, como narra Andrée (1983) en la época del Paleolítico en donde el modelo de vida se caracterizaba por la caza, la recolección y el estilo de vida nómada, las mujeres eran muy apreciadas, podían alianzar las tierras del clan, efectuar matrimonios y nombrar y revocar a los tesoreros de la comunidad. A medida que el humano se volvió sedentario las mujeres se sumergieron más en la crianza, la recolección y conservación de granos, sin perder la importancia del matriarcado, en esta época, se comienzan a dividir las tareas por sexo; menciona Andrée que fue hasta la creación de un dios omnipotente de las grandes religiones (el dios de los judíos, de los cristianos y musulmanes; es varón) cuando la mujer fue considerada de segunda clase, indignas de tener acceso a las labores sacerdotales. El apogeo de la denigración de la mujer en el occidente fue alcanzado gracias a la Inquisición y a partir de ahí la mujer ha tenido que luchar por derechos en el ámbito social y laboral, para lograr equilibrar la situación con los hombres.

Artous (1996) ofrece otra versión del origen del patriarcado desde una visión capitalista, cuando el hombre comienza a producir para el mercado productos elaborados en casa (textil, alfarería, comestibles, etc.) e intercambiarlos por otros que

cubrían necesidades en el hogar, se inmiscuye en el ámbito público, mientras que la mujer se queda en el hogar realizando tareas del ámbito privado por su condición de crianza y maternidad, porque se considera que está especializada en las tareas domésticas. Sin embargo, con el surgimiento de la revolución industrial a finales del siglo XVIII, la demanda en las fábricas e industria aumenta y se comienza a contratar a niños y mujeres con sueldos menores. Artous contempla el ingreso de la mujer a la fábrica como una contradicción para su papel, pues se le abre la puerta a la industria y esfera pública pero las demandas y responsabilidad en la esfera privada con la familia no cambian, existe una doble demanda hacia la mujer trabajadora.

En la actualidad y en base a un estudio de Valdez, Díaz y Pérez (2005) realizado en la Universidad Autónoma del Estado de México para conocer el concepto que se tiene de hombre y mujer, concluyen que los hombres se definen con un rol que implica protección, vivir, comprender, respetar y ser sociables, en comparación con las mujeres que indican verse como profesionistas, inteligentes, esposas, líderes, compartidas y educadoras. Aunque la mujer no se deslinda de la naturaleza de maternidad que la lleva a ser compartida y educadora, ahora tiene una visión a futuro como profesionista y líder, sin embargo, la división de tareas por rol puede afectar el alcanzar sus logros. Domínguez (1998) describe la determinación de tareas hacia la mujer como una “hipoteca femenina” que trae consigo argumentos de tipo biológico, educacionales, históricos o familiares que frenan los avances a la igualdad con los hombres rezagándola así a la esfera privada y la crianza.

1.1 Constructo social del rol de la mujer (premisas histórico-socioculturales)

Díaz-Guerrero (2003a) llama Premisas histórico- socioculturales a las creencias que sostiene una mayoría en la sociedad y que marcan la ideología de las personas, estas creencias son psicológicamente significativas en los miembros de un grupo o cultura determinados. También menciona que la estructura de la familia mexicana se basa en dos proposiciones fundamentales: 1) la supremacía del padre y 2) el necesario y absoluto auto sacrificio de la madre.

Fue en la década de los sesenta que se presentaron cambios significativos en las premisas socioculturales en México, en tres diferentes áreas: la relación entre hombres y mujeres, el papel de la mujer dentro de la sociedad mexicana, y la relación con los padres (Díaz-Guerrero, 1974), las modificaciones son:

- a) Las mujeres se sienten menos sometidas a la autoridad o superioridad del hombre.
- b) Su papel de ser dócil, de querer ser como su madre, de que su lugar sea el hogar, etc., sufrió cambios. La mujer quiere independencia, tener oportunidades de trabajo externas, buscar oportunidades profesionales, en general, ser menos dócil.
- c) En cuanto a la relación con sus padres, quiere disminuir la obediencia ciega, pero mantener el respeto a ellos.

En dicho estudio también se pudo observar que en las mujeres que asistían a escuelas de mujeres, el cambio fue más radical que en las mujeres que asistían a escuelas mixtas. Díaz-Guerrero (1974) explica que puede deberse a la experiencia real de lo que son las relaciones entre hombres y mujeres que se ofrece en las escuelas mixtas. Además entre más conservadoras sean las actitudes de los padres de las jóvenes (se asume que los padres que envían a sus hijas a escuelas de mujeres, tienden a ser más conservadores al respecto del papel de la mujer), mayor cambio se observará en ellas al ser expuestas a los medios masivos de información.

Rodríguez y Ramírez (2001) determinan que por influencia del cine extranjero, se ha ido perfilando otro tipo de mujer en la cultura mexicana, una mujer moderna y liberada, de modo que coexisten dos estereotipos muy contrastantes, la mujer abnegada, fiel, dulce, amorosa, dependiente y por otro lado la mujer ambiciosa, manipuladora, cómplice, traidora; de esta tesis y antítesis la mujer moderna debe ir encontrando el equilibrio y buscando un punto medio.

Díaz-Guerrero (2003a) afirma que pesar de los cambios en la cultura de la familia mexicana, aún parece que no se ha alcanzado el tipo de desarrollo cognoscitivo intelectual que es necesario si los mexicanos van a competir en el mundo industrial moderno.

Rocha-Sánchez y Díaz-Loving (2005) concuerdan con la visión del padre protector y la madre abnegada que describe Díaz-Guerrero, pero destacan que mientras más preparada esté tanto la mujer como el hombre, es posible que reflexionen la posibilidad del trabajo fuera del hogar de ambos y que tanto hombre como mujer pueden tener actividades, características y responsabilidades compartidas. García-Campos (2008) coincide con esta teoría y concluye que a mayor escolaridad, las personas son más críticas en cuanto a las normas y valores socioculturales y aceptan menos las creencias o normas tradicionales.

1.2 Maternidad

Biológicamente la sexualidad de las mujeres se impone generalmente a la maternidad, en las sociedades patriarcales se argumenta que el cuerpo femenino está organizado para la procreación, lo natural y por lo tanto lo correcto es que la mujer procrea para la perpetuación de la especie (Hierro, 1997). Socialmente la maternidad es la institución que establece, prescribe y asigna a la mujer el lugar de madre, ella se hace cargo de nutrir, cuidar y atender a los hijos para convertirlos en persona, es la construcción sociocultural de un nuevo ser; para la mujer es un proceso complejo que representa la redefinición de todos los aspectos en su vida (Sánchez, 2003).

Molina (2006) menciona que la maternidad ha tenido transformaciones en cuanto a su significado y experiencia, lo que se considera válido en un momento determinado es resultado de tradiciones, contextos espaciales y temporales; tiene un significado complejo y muy relevante en la vida humana, la cultura y la psicología individual; actualmente se ofrece un panorama diferente para la mujer en donde la procreación y la crianza pueden ser consideradas una opción y no una obligación.

Chodrow (1978) describe la maternidad como una necesidad que subjetivamente se ha añadido en la construcción de la identidad femenina, en donde desde la infancia temprana existe un apego e identificación con la madre. La madre propicia la independencia en los hijos varones y la dependencia en las hijas, pero ocupándose más de las necesidades del hijo varón, apegándose así a la cultura patriarcal de atención a las necesidades del hombre. Este punto de vista describe la maternidad como una necesidad psíquica y social, más que una obligación; hay mujeres que desean la maternidad desde edad temprana.

Sánchez (2003) explica que la reproducción está muy ligada con el prejuicio social de la secuencia matrimonio-pareja-familia, en donde socialmente el matrimonio representa la constitución de una pareja para la formación de una familia. Sánchez declara que esta relación fomenta el patriarcado y el concepto de familia tradicional, sin embargo, con los cambios sociales respecto a la pareja y la familia ya no son un hecho, existen familias uniparentales, divorcios o la formación de una pareja sin necesidad de una ceremonia matrimonial.

En cuanto a la situación de la maternidad en México y de acuerdo al Censo de Población y Vivienda (2010) en México, el 54% de las mujeres que viven en el Distrito Federal se encuentran en edad fértil (de 15 a 49 años), de las cuales 59.2% han tenido por lo menos un hijo nacido vivo. Actualmente el promedio de hijos nacidos vivos en este grupo de edad es de 1.3, mientras que en el censo de 1970 el promedio fue de 3.1; se observa una disminución en la fecundidad. También se observa una relación entre la escolaridad y fecundidad de las mujeres, el promedio de hijos nacidos vivos en mujeres estudios a nivel media y superior es de 2.2, mientras que las mujeres que no asistieron a la escuela han tenido 5 hijos en promedio, mientras la escolaridad aumenta en número de hijos promedio disminuye (ver Figura 1).



Figura 1. Comparación entre escolaridad y promedio de hijos nacidos vivos en mujeres mexicanas. Adaptado de INEGI (2011)

La educación formal y el crecimiento económico o profesional son un factor importante para que la mujer moderna tenga una perspectiva diferente a la crianza. Hierro (1997) señala que la mujer actual amplía su perspectiva cuando sus intereses no están vinculados a la maternidad y optan por ejercer el derecho de usar métodos anticonceptivos y así poder disfrutar de su sexualidad sin tener que reproducirse, aunque persisten los prejuicios sociales y culturales.

La reproducción y crianza no es siempre una prioridad en la mujer contemporánea, después de investigar el cambio de rol en la mujer, Baruch y Barnett (1986, en Escalera 2000) llegan a la conclusión de que rara vez el ser madre se asociaba a bienestar psicológico y si frecuentemente a malestar (medido por indicadores de autoestima, depresión y satisfacción vital).

Tras un análisis en mujeres mexicanas y maternidad, Sánchez (2003) concluye que en el sector socioeconómico, en donde la escolaridad de las mujeres es a nivel primaria y que viven en condiciones económicas precarias, cuentan con un número mayor de hijos y algunas de ellas no han trabajado, surgía frustración o inconformidad con su papel materno; en el sector socioeconómico en donde las mujeres tienen estudios nivel media superior o superior, que ya han trabajado o se encuentran

trabajando, las necesidades económicas del hogar se cubren y el número de hijos es menor, también la frustración percibida es menor.

Escalera y Harranz (2000) mencionan que el empleo puede convertirse en algo ventajoso para la salud de la mujer, si esta tiene pocas cargas familiares y/o empleo de alto prestigio, es importante que la mujer que se incorpora al mundo laboral cuente con apoyo familiar, de pareja o contratar personas (limpieza, niñeras, lavandería, etc.) que le ayuden a conservar el equilibrio entre la esfera privada y la esfera pública, para que no se vean abrumadas por la carga de responsabilidades.

1.3 Incorporación de la mujer al mundo laboral

Capel (1999) explica que la incorporación de la mujer al mundo del trabajo remunerado constituye uno de los procesos sociológicos y económicos más señalados, tal vez la clave es el papel que juega el trabajo remunerado en el mundo contemporáneo. Poal (1993) señala que la motivación es un factor muy importante para que una mujer no siga con su rol tradicional, y esta motivación se puede dar por diversas razones:

- Necesidad económica: La motivación para buscar trabajo está asociada al nivel real de precariedad económica de la persona y la gravedad percibida por ésta respecto a su situación.
- Necesidad psicológica: La necesidad de sentirse útil, de romper el aislamiento, de realizarse, es un factor clave en la motivación de muchas mujeres a buscar trabajo.

A pesar de la motivación que representa el trabajo remunerado, Messing (2002) menciona que en la mayoría de los casos a las mujeres se les asignan en el trabajo tareas que son prolongación de las actividades domésticas, que son repetitivas, tienen que ver con cuidados corporales, función decorativa, pero sobre todo sumisión, disponibilidad y flexibilidad; esto reduce la función de apertura, descubrimiento, progreso y construcción personal que se espera en el trabajo, lo que genera una sensación de estancamiento o frustración.

Méda (2002) declara que las mujeres siguen tropezando con un “techo de cristal”, una barrera invisible que les impide acceder a puestos más altos o ejecutivos, y en las empresas suelen ser los directivos o ejecutivos importantes quienes no dejan que las mujeres ocupen puestos altos truncando su desarrollo profesional. Por otro lado, Rodríguez y Ramírez (2001) comentan que en la relación de pareja muchos trabajadores varones sometidos al autoritarismo del patrón, interiorizan el papel de opresor y sin darse cuenta tienden a reproducirlo en su relación de pareja. Se observa que la organización empresarial y los valores en la industria pueden afectar a hombres y mujeres, teniendo consecuencias en el desarrollo personal y familiar de los trabajadores.

Casas (1987, en Capel 1999) afirma que la mujer que trabaja fuera del hogar, adquiere autoestima y “estatus” gracias al contacto con otras personas, lo que da otro sentido a su vida, puede participar en lo público a través de instituciones y organismos más amplios como la misma empresa o sindicatos, Es una forma de “estar en sociedad”, lo que no se da en el trabajo doméstico en donde debe ser subordinada.

De Dios Vallejo (2004) afirma que la educación es el medio para alcanzar la transformación social, ya que se fomentan las necesidades, aspiraciones, intereses, capacidades, la participación activa y la planeación de objetivos importantes; sin embargo, en países capitalistas subdesarrollados, los niños y las mujeres están desfavorecidos en el acceso a la enseñanza, eso es una desventaja para su participación y su propio desarrollo. De Dios Vallejo comenta que en México hay altos índices de deserción y reprobación y que en México, el promedio de escolaridad es de 5° de primaria.

El término educación procede del latín *educatío* (de *decere* – guiar) que significa conducir o sacar algo (De Dios Vallejo, 2004). La educación formal (que se da en escuelas e instituciones) es un factor que brinda a la mujer la oportunidad de integrarse al mundo laboral, además de cambiar los estereotipos y la discriminación sexual vigente en la sociedad. Sin embargo, estos cambios son insuficientes debido a la educación informal que se da en las familias en países latinoamericanos, en donde

pretenden seguir un modelo tradicionalista que frena el modelo económico neoliberal e impide combatir la desigualdad y la pobreza (Hierro 1997).

Alonso Reyes (1996, en De Dios Vallejo 2004) afirma que en México, a partir del nivel medio superior las posibilidades de la mujer de seguir estudiando disminuyen, ya sea por ellas mismas o por sus padres que prefieren se capaciten para ingresar a trabajar o para ocuparse de las labores domésticas.

Por otro lado Méda (2002) afirma que en las mujeres que terminan estudios universitarios, la llegada de un hijo o hija rompe la igualdad que pudo tener frente al sexo opuesto durante la formación profesional, ya que gran parte de la sociedad continua pensando que hay tareas que corresponden “naturalmente” a la mujer y que por lo menos durante los primeros tres años de vida del hijo es la mujer quien debe dar seguridad afectiva y encargarse de cuestión de higiene y salud del bebé. El no encargarse del cuidado de los hijos o el hogar genera un sentimiento de culpa en la mujer por lo que en ocasiones decide abandonar temporal o permanentemente el trabajo remunerado fuera del hogar.

1.4 Conciliación familia-trabajo en la mujer trabajadora

Las mujeres se hacen visibles al cambiar el hogar por la fábrica como espacio de trabajo, esto pasa por que rompe la identidad entre las dos esferas en que las mujeres desarrollan su vida, la productiva y la reproductiva. Esto acarrea problemas por la necesidad femenina de atender a dos tipos de empleo de tiempo completo ideológicamente, el hogar y el trabajo (Capel, 1999).

Carrasco (2005) explica que el conflicto de rol radica en que la satisfacción o el éxito en una esfera conllevan a sacrificios en la otra, dado que los recursos disponibles por la persona (tiempo, energía, etc.) son limitados y sobrellevar ambos resulta difícil en muchas ocasiones. El conflicto del rol surge si a una persona se le formulan demandas diferentes e incompatibles, en esa línea el conflicto familia-trabajo sería una

incongruencia entre exigencias del rol de la mujer en la familia y el rol de la mujer en el trabajo el trabajo.

La mujer ha tenido que acceder a puestos o trabajos que se ajusten al tiempo parcial u horarios que le permitan atender las necesidades de hogar con hijos o sin hijos, por ejemplo puestos enfocados a la educación y enseñanza son ocupados por mujeres con hijos que al cumplir un horario escolar pueden cubrir las necesidades de la familia por la tarde, también están las enfermeras que cubren un horario nocturno para ocupar parte de la tarde en cubrir las necesidades del hogar, estos horarios conllevan un desgaste (Méda, 2002).

Rivas (2008) recalca que a medida que las mujeres se integran en el mercado laboral, ha desaparecido poco a poco el modelo familiar tradicional “hombre proveedor de ingresos – mujer ama de casa”. El hombre mantiene su rol casi intacto, pero la figura del ama de casa tradicional, tiende a desaparecer, lo cual no significa que la mujer abandona las tareas del hogar, si no que asume un doble papel, el familiar y el laboral. Esto tiene costes importantes en su calidad de vida, puesto que en el rol laboral se le exige comportarse como un hombre y en el familiar como una mujer.

Méda (2002) sugiere que los poderes públicos nacionales y locales no se han adaptado en materia fiscal, ni de cuidados y atención a la infancia; las empresas tampoco han evolucionado para adaptarse a la transformación social y el óptimo ingreso de la mujer al mundo laboral, su principal preocupación radica en adaptarse a la globalización y la nueva tecnología para su crecimiento; así que en el caso de las mujeres que tienen hijos, para poder continuar trabajando es necesario que cuenten con una organización muy eficaz y tener recursos económicos para contratar servicios de guardería o niñera si es que no se cuenta con una red solidaria familiar cercana.

Landero y González (2007a) definen esta red como apoyo social y es un concepto muy amplio ya que puede referirse al número o densidad de la red de apoyo, la calidad de esta red, la percepción subjetiva de ciertas conductas que brinden el apoyo y puede incluir a aspectos emocionales o instrumentales, dependiendo del enfoque que se quiera tomar.

La red de apoyo social es de vital importancia en familias monoparentales encabezadas por una mujer, ya sea por viudez, divorcio o separación la cifra de familias monoparentales con jefa o jefe de familia va en aumento. El INEGI (2010) reporta que de las familias monoparentales el 74% de mujeres y el 76.6% de hombres se declaran divorciados o separados, mientras que el 13.7% de las mujeres y el 4.7% de hombres se declararon solteros; en edades de 30 a 59 años en proporción de 65.1% para mujeres y 49.6% para hombres y en jóvenes de 15 a 29 años las mujeres representan el 6.4% y hombres el 3% (Ver Figura 3). También reporta que las entidades con mayor número de familias monoparentales en México son Distrito Federal (24.3%), Morelos (20.9%) y Guerrero (19.7%). Los hogares monoparentales se distinguen por estar encabezados en su mayoría por una mujer (84%).

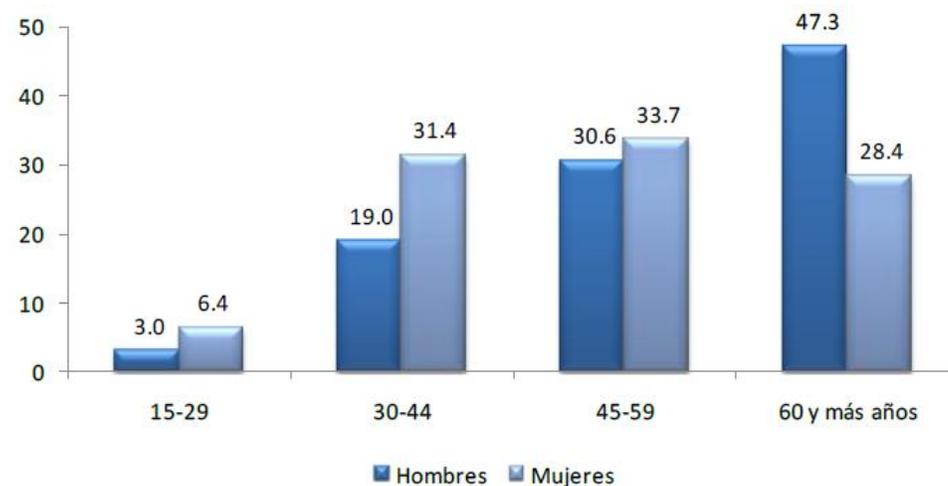


Figura 2. Distribución porcentual de los jefes de hogares monoparentales por sexo y edad en México. Adaptado de INEGI (2014).

La conciliación entre el trabajo y la familia en las mujeres latinoamericanas, no sólo implica combinar roles domésticos con exigencias del trabajo, si no que en muchos casos la intención de trabajar las expone a agresión por parte de su pareja. En México, de una muestra de mujeres con hijos en escuelas primarias, el 46% renunció a su trabajo por haber sufrido alguna forma de violencia por parte de su pareja; sólo la mitad de quien tenía experiencia laboral trabajaba y la prohibición de trabajar fue una de las razones importantes para abandonar el trabajo (Messing, 2002). Por otro lado, De Dios

Vallejo (2004) menciona que uno de los derechos de la mujer es poder alcanzar la igualdad frente al hombre, para que esta igualdad se alcance se debe promover la independencia económica a través del empleo.

1.5 Trabajo no remunerado

García y Colomé (1990, en Hierro, 1997) conceptualiza el trabajo doméstico como el mantenimiento de una casa en lo referente a la limpieza, la administración de los recursos, la alimentación, la organización de documentos, el lavado de ropa, el cuidado de los hijos, abuelos y marido. Es parte del rol que se ha asignado a la mujer como cuidadora del hogar, sin embargo, es desvalorizado por que la sociedad patriarcal lo ve como “natural”.

Artous (1978) explica que el capitalismo descrito por Marx incluye el trabajo doméstico como “trabajo libre” porque no genera una ganancia monetaria, es un trabajo invisible ante la industria y se haría visible solo si genera algún producto o producción destinada al mercado. Artous lo llama “trabajo sucio” porque aunque es invisible ante los ojos de la industria, el realizar actividades como cocinar, cuidar a los hijos, remendar ropa, permitir que el hombre salga a trabajar a las fabricas, se está generando una ganancia al no tener que pagar por estos servicios.

Datos del INEGI (2010) declara que en México la contribución de cada mujer por realizar las labores domésticas y de cuidados no remunerados, equivaldría a \$41,100.00 al año; con lo que se comprueba que el trabajo domestico no es invisible para la economía actual en los hogares y que es necesario para cubrir las necesidades de una familia.

A través del tiempo el rol tradicional de la mujer está cambiando, trayendo nuevos retos y nuevas oportunidades, pero también nuevas responsabilidades que a la mujer le puede causar cierta incertidumbre y ansiedad al tener que abarcar las exigencias sociales. A pesar del nuevo panorama que tienen gracias a la educación formal, la participación en lo laboral y la independencia económica, muchas mujeres

han tomado la decisión de tener hijos, lo que conlleva responsabilidades de crianza que no se pueden dejar de lado, teniendo que cumplir tanto con esfera pública y esfera privada. Las mujeres que han decidido o que no han tenido la oportunidad de participar en la esfera pública, también sienten ansiedad por cumplir con todas las tareas de crianza, el cuidado del hogar y de la familia. En ambos casos es necesario contar con una red de apoyo para contrarrestar los efectos que esta ansiedad, también conocida en estos días como estrés, puede causar en la salud y en la calidad de vida de las mujeres.

Capítulo 2 Estrés

El estrés es un término común en la actualidad que llama la atención de investigadores en diferentes ámbitos y de la gente en general, es un tema de interés y preocupación por los efectos que tiene física y psicológicamente. Williams (2002) menciona que el estrés puede afectar a cualquiera, sin importar profesión, edad, sexo, nacionalidad, rol o antecedentes educativos. Además, el estrés es personal y subjetivo, cada persona lo maneja y afronta de diferente manera. Por ello, resulta complejo tener un concepto de estrés, porque depende de la perspectiva, el enfoque o del autor.

López (2005) explica que el estrés experimentado por una persona depende de la intensidad y frecuencia del cambio y de la capacidad de adaptación, nadie puede vivir sin un nivel normal de estrés, es el que hace que las personas se pongan metas, desarrollen los instintos de sobrevivencia y procreación; no obstante, el estrés en exceso resulta amenazante. Gándara (1998) explica que por eso existe el estrés positivo o “eustrés” que da como resultado vitalidad, entusiasmo, optimismo, perspectivas positivas, resistencia a la enfermedad, vigor físico, lucidez mental, alta productividad y creatividad; y por el contrario, el estrés en la fase negativa o “distrés” produce fatiga, irritabilidad, falta de concentración, depresión, pesimismo, accidentes, enfermedades, dificultades de comunicación, baja productividad, etc.

Lenson (2003) menciona que algunas personas son más susceptibles a las consecuencias del estrés negativo, como frustración y ansiedad, el cual no atendido puede ocasionar que las rutinas cotidianas sean más difíciles, duras y en ocasiones penosas o incluso puede traer consigo enfermedades o padecimientos físicos de diferente magnitud.

2.1 Definición de estrés

Fontana (1992) menciona que la palabra estrés viene del término antiguo francés “destresse” que significa ser colocado bajo estreches u opresión. Es por eso que su forma inglesa original era “distress”, que a través del tiempo cambió por una mala pronunciación y desaparece el “di”; por ello en la actualidad en inglés existen dos palabras: “stress” y “distress” que tienen significados diferentes. La palabra stress se utiliza de manera ambigua para explicar el estrés malo y bueno, y distress se refiere siempre al estrés negativo.

Lazarus (1999) explica que los primeros acercamientos profesionales al estrés surgen a partir de la primera y segunda Guerra Mundial, fue en ese momento que incrementaron las bajas de los soldados atrincherados, estos experimentaban shock por las granadas, que lo atribuían a efectos cerebrales de los ruidos por las constantes explosiones. Sin embargo, no es sino hasta la Segunda Guerra Mundial que se reconoce como una causa psicológica dándole el nombre de “neurosis de guerra”.

En el ámbito científico, el termino estrés se utilizó por primera vez en la física por Robert Hooke (1655, en Enríquez, 1997) a finales del siglo XVII, al enunciar su “ley de elasticidad”. Hooke experimentaba con la fuerza de varios materiales, a los que al aplicarles una fuerza externa observó sus efectos a partir de los cuales concluye que si la deformación del objeto cae entre los limitantes de la elasticidad del material, este recuperará su forma original al retirarse la fuerza, pero si supera esos límites, la deformación será permanente.

En el siglo XIX, el fisiólogo francés Claude Bernard (1978, en Bensabat, 1994) realizó progresos en las investigaciones, mostrando que una de las principales características de los seres vivos es mantener la estabilidad de su medio interno sin importar las condiciones externas, las investigaciones de Bernard fue un estímulo para que los investigadores en fisiología se interesaran en “el estado de estabilidad”.

El fisiólogo americano Cannon (1939, en Bensabat, 1994) es de los pioneros más reconocidos en la investigación del estrés, él expone el término “homeostasis” para designar los procesos fisiológicos que mantienen la mayor parte del estado constante en el organismo, Cannon insistió en la estimulación del sistema nervioso simpático y la descarga de adrenalina por la glándula médula-suprarrenal, que se produce cuando hay una agresión, lo que explica mecanismos fisiológicos que aseguran la protección contra el hambre, hemorragias, sed, temperatura, etc., asegurando el equilibrio del metabolismo para una respuesta de “ataque-huída”

Años más tarde, el término estrés se retoma y se utiliza por primera vez en el área de medicina por el médico pionero de la Universidad de McGill de Montreal, Hans Selye (1976 en Enríquez, 1997) es quien le dio popularidad con su descripción del “Síndrome General de Adaptación” (SGA), Selye define el estrés como una respuesta no específica del organismo que puede ser provocada por cualquier estresor medioambiental que atente contra la homeostasis o equilibrio del organismo.

Heether (1996, en Sandi, 2001) denomina el estrés como un mecanismo evolutivo para eliminar a los individuos “no aptos”; es así como los individuos que carecen de capacidad física y/o psicológica para adaptarse y afrontar de manera adecuada situaciones problemáticas, estarán en continuo estado de estrés y sobre-activación fisiológica y se convierten en objeto de las consecuencias negativas de un estado de estrés crónico lo que perjudica su salud física y mental del individuo.

Enríquez (1997) explica el estrés como una relación individuo- entorno, en donde el individuo percibe el entorno como peligroso en medida que siente que lo que este demanda, sobrepasa sus posibilidades o recursos y entonces compromete su bienestar.

Buceta y Bueno (2001) definen el estrés como una respuesta del organismo ante demandas internas o externas que en principio resultan amenazantes, pero que requiere la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas; es una respuesta adaptativa que puede ser beneficiosa para incrementar y mantener el rendimiento y la salud.

El estrés es un término amplio difícil de conceptualizar de manera única, menciona Sandín (2009) que el concepto “estrés” va a aplicarse de manera diferente de acuerdo al sesgo científico que se quiere estudiar. A continuación se explican algunos modelos que han sido el resultado de investigaciones relevantes en el tema del estrés.

2.2 Modelos explicativos del estrés

A través del tiempo los investigadores buscan una explicación de la evolución, causas y consecuencias del estrés, lo que da por resultado diversos modelos explicativos, los investigadores estudian el estrés desde diferentes perspectivas, ya sean sencillos basados en la respuesta y en el estímulo o mezclando ambos factores dando complejidad a su estudio (Crespo & Labrador, 2003).

- Modelo basado en respuesta

En este tipo de modelo se considera el estrés como una respuesta generalizada e inespecífica que se produce del mismo modo en diferentes organismos, en consecuencia lo que caracteriza al estrés es la forma de respuesta, así que considera que el estrés viene de un estímulo externo totalmente independiente al sujeto (Crespo, 2003).

Hans Selye (1960, en Sandín, 2001) dio popularidad al término estrés, al explicar la respuesta al estrés de las personas por medio del “Síndrome General de Adaptación” (SGA), que cuenta con un antecedente que es la propuesta de Canon (1914, en Crespo, 2003) de lucha-huída, según esta teoría el estrés es un intento generalizado del organismo para defenderse de amenazas y actúa en 3 etapas (ver Figura 3):

- 1) *Reacción de alarma*: Ante la percepción de una situación, el organismo moviliza de forma generalizada sus fuerzas defensivas, por si es necesario actuar frente al agente amenazador. El sistema nervioso simpático activa los sistemas corporales para maximizar su fuerza y prepararse a una respuesta de lucha o huída (Crespo, 2003).

Fisiológicamente se desata una revolución de sustancias que se divide en dos fases: el “choque” que es la primera reacción ante el agente nocivo o peligro, los síntomas que se presentan son taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de temperatura y de presión sanguínea, inicia la descarga de adrenalina, corticotrofina (ACTH, considerada la hormona del estrés) y corticoides. Pero su efecto se refleja en la etapa de “contrachoque” que se caracteriza por la movilización, durante la cual se produce agrandamiento de la corteza suprarrenal y signos opuestos a la etapa choque, es decir hipertensión, hiperglucemia, diuresis, hipertermia; es en esta etapa en donde se activa el mecanismo “lucha-huída” (Sandín, 2009).

- 2) *Etapa de resistencia:* El sujeto implementa recursos extraordinarios para vencer la reacción de estrés, pero como no la ha resuelto se prepara para un esfuerzo mantenido. La duración de esta fase dependerá de la duración del estresor y la capacidad del organismo para adaptarse, si este puede adaptarse la resistencia permanecerá durante un tiempo prolongado (Crespo, 2003).

Moreno (2007) menciona que en esta fase la persona puede parecer normal, pero la carga de estrés producirá cambios fisiológicos y hormonales, lo cual repercutirá en la salud y aparecerán las “enfermedades de adaptación”, como úlcera péptica, colitis ulcerosa, hipertensión, hipertiroidismo, asma o cambios inmunológicos que favorecen infecciones.

- 3) *Fase de agotamiento:* la persona se percibe con falta de recursos válidos, eficaces para superar la situación y el organismo que gasta sus reservas a mayor velocidad de lo que las repone, pierde capacidad de activación, ya sea de forma progresiva o repentina (Crespo, 2003). Moreno (2007) menciona que Selye relaciona esta fase con un derrumbamiento físico que conlleva a casos severos de depresión y a veces hasta la muerte.

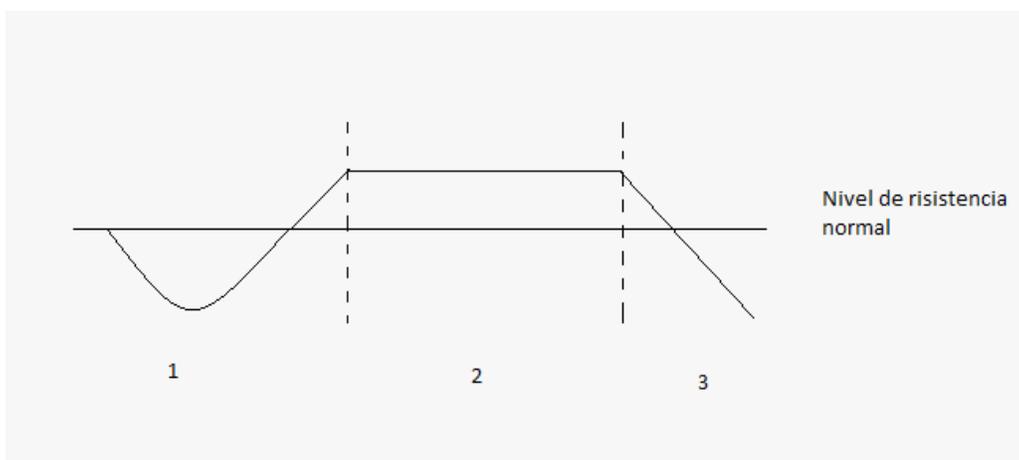


Figura 3. Representación gráfica de las fases del “Síndrome de Adaptación General” descrito por Selye, 1) Reacción de alarma; 2) Resistencia; 3) Agotamiento.

Menciona Lazarus (2000) que Hans Selye consideraba ya dos tipos de estrés, distres (dolor y angustia) que era de tipo destructivo y perjudicial para la salud, y el eustrés, el que se asociaba a la preocupación empática y que podía beneficiar de alguna manera al organismo; si el estresor se superaba de manera positiva en la fase 1, no llegaba a convertirse en estrés negativo.

El trabajo de Cannon influyó notoriamente en la teoría de Selye en el que hace referencia a los mecanismos que se activan en una situación de amenaza, describe los acontecimientos que se producen en la mente y en el cuerpo ante su aparición. Sin embargo, Cannon nunca elaboró un modelo explicativo del estrés (Sandín, 2009).

Respuesta fisiológica ante estrés

El modelo de Selye (1937, en Bansabat, 1994) incluye un análisis de la respuesta fisiológica ante el estrés, esta reacción se da principalmente en la fase de alarma, cuando se segregan hormonas y sustancias que preparan el organismo para la respuesta. Señala que en la respuesta del organismo ante una situación estresante intervienen de dos sistemas: el sistema nervioso y el sistema endócrino, ambos desempeñan un papel importante para la adaptación y la resistencia a las agresiones a pesar de los factores estresantes.

Selye (1937, en Bensabat, 1994) explica que el sistema nervioso está conformado por:

- El sistema nervioso simpático (SNS): llamado también vegetativo, sus fibras nerviosas parten desde la base del cerebro y descienden a lo largo de la médula espinal e inervan a los diferentes órganos del cuerpo (estómago, corazón, intestinos, etc.). El sistema simpático segrega adrenalina sea nivel de la terminación de las fibras y de la médula suprarrenal y produce también epinefrina y noradrenalina, en conjunto se les da el nombre de catecolaminas.
- Médulo-suprarrenal y córtex suprarrenal: son la parte interna y externa de la glándula suprarrenal, que son dos y están situadas sobre los riñones, la médulo-suprarrenal es parte del sistema simpático y segrega adrenalina, producen también los corticoides principalmente cortisona y cortisol.

Las hormonas se vierten en la sangre para que actúen en los órganos que puedan asegurar una defensa contra la agresión o estresor. Desde el momento en que un agente agrede al organismo (en piel, órganos, músculos, órganos digestivos) se produce un mensaje al cerebro, en el eje hipotalo-hipofisario (hipotálamo e hipófisis); el hipotálamo envía el mensaje a la hipófisis para que segregue la hormona ACTH (corticotropina) que circula vía sanguínea y a su vez estimula la glándula córtico-suprarrenal que segregará los corticoides (Bensabat, 1994).

Al segregarse las hormonas del estrés en la sangre ante el estímulo, se distinguen dos tipos de respuestas (Ver Figura 4): 1) la respuesta inmediata que corresponde a la reacción de alarma del modelo SGA y se debe a la secreción y efecto de catecolaminas (efectos en presión sanguínea, metabolismo, sistema nervioso central), y 2) la respuesta más lenta y continua que se traduce en la secreción de corticoides (efecto en gluconeogénesis, timo, ganglios linfáticos, células sanguíneas, reacciones inmunes e inflamación) (Sandín, 2009).

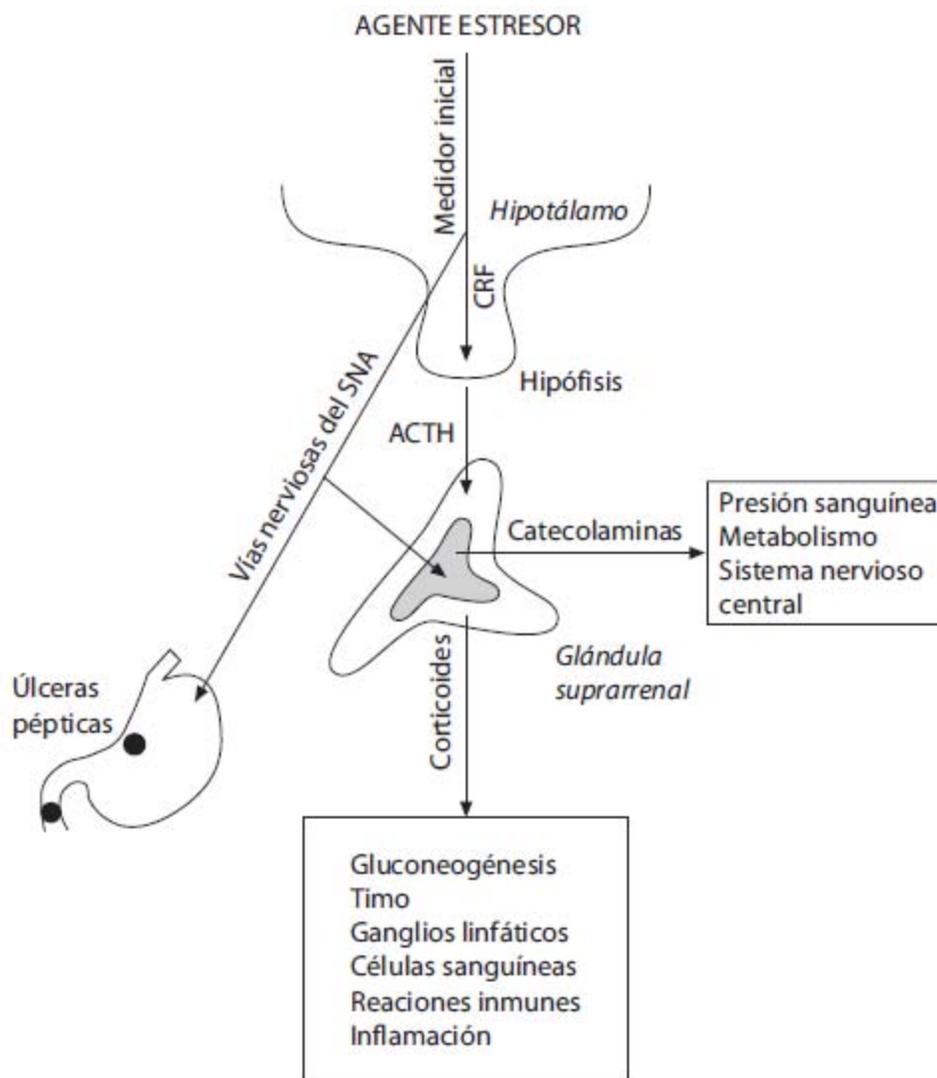


Figura 4. Respuesta fisiológica del estrés descrita por Selye (1974). (CRF=Liberador de Corticotropina; ACTH= Corticotrofina)

- Modelos basados en estímulos

Han sido muy utilizados en la psicopatología y son los que más se acercan a la idea popular de estrés, en ellos se identifica al estrés con aquellos estímulos del medio ambiente que pueden perturbar el funcionamiento del organismo. Siguiendo la analogía de la ley de Hook, se considera que el estrés puede deformar o hacer daños permanentes en el organismo dependiendo de la fuerza que actúe en él y de la resistencia de dicho organismo (Crespo, 2003). Con base en este modelo se han

propuesto listados y clasificaciones de como el estrés influye en la vida de las personas y en la salud.

Mason (1975, en Sandi, Venero & Cordero, 2001) realiza una de las primeras clasificaciones para explicar el origen del estresor, en un intento de contrarrestar los primeros planteamientos de Selye acerca de la inespecificidad de la respuesta fisiológica de estrés, propuso la diferenciación entre:

- Las respuestas del estrés inducidas por estresores de la naturaleza física de tipo aversivo: temperaturas extremas, hambre, sed, ejercicio extremo.
- Las respuestas fisiológicas inducidas de la naturaleza psicológica que hace referencia a vivencias que se han considerado estresantes

Adolf Meyer (en Crespo, 2003) hace un registro mediante una ficha personal en cada paciente, para describir sus situaciones vitales ordenadas cronológicamente para conocer el contexto social en el que aparecía la enfermedad que lo aquejaba. El trabajo de Meyer sirvió de antecedente para Holmes y Rahe (1967, en Crespo & Labrador, 2003) parten de la idea de que a mayores y más frecuentes cambios, hay mayor probabilidad de enfermar. Esto surge al percatarse de que pacientes diagnosticados con ciertas enfermedades (dermatológicas, cardiacas, y tuberculosis) habían experimentado algún suceso vital significativo e hipotetizan la relación entre los sucesos vitales significativos y la susceptibilidad de enfermar.

Holmes y Rhae (1967, en Crespo & Labrador, 2003) confeccionan una escala pidiéndole a los sujetos que juzgaran el “reajuste social” que cada vivencia impone, calificando estos sucesos del 0 al 100, centrándose en la magnitud de cambio independientemente del aspecto positivo o negativo del suceso, así se obtiene la escala de ajuste social (SRRS). Este listado consta de 43 acontecimientos asociados con diferentes grados de alteración y estrés en la vida de una persona normal, entre los acontecimientos más estresantes están muerte del cónyuge, divorcio o separación, privación de la libertad, enfermedad grave, matrimonio, etc. (Ver Figura 5). Cada acontecimiento tiene un valor en el listado, la unidad de puntuación se llama “unidad

de cambio vital”, según Holmes y Rahe, la persona está en riesgo de enfermarse si la suma es de 200 o más unidades en un solo año (Sandi, Venero, & Cordero, 2001).

1. Muerte del cónyuge	100
2. Divorcio	73
3. Separación	65
4. Privación de la libertad	63
5. Muerte de un familiar próximo	63
6. Enfermedad o incapacidad, graves	53
7. Matrimonio	50
8. Perder el empleo	47
9. Reconciliación de la pareja	45
10. Jubilación	45
11. Enfermedad de un pariente cercano	44
12. Embarazo	40
13. Problemas sexuales	39
14. Llegada de un nuevo miembro a la familia	39
15. Cambios importantes en el trabajo	39
16. Cambios importantes a nivel económico	38
17. Muerte de un amigo íntimo	37
18. Cambiar de empleo	36
19. Discusiones con la pareja (cambio significativo)	35
20. Pedir una hipoteca de alto valor	31
21. Hacer efectivo un préstamo	30
22. Cambio de responsabilidades en el trabajo	29
23. Un hijo/a abandona el hogar (matrimonio, universidad)	29
24. Problemas con la ley	29
25. Logros personales excepcionales	28
26. La pareja comienza o deja de trabajar	26
27. Se inicia o se termina el ciclo de escolarización	26
28. Cambios importantes en las condiciones de vida	25
29. Cambio en los hábitos personales	24
30. Problemas con el jefe	23
31. Cambio en el horario o condiciones de trabajo	20
32. Cambio de residencia	20
33. Cambio a una escuela nueva	20
34. Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones	19
35. Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas	19
36. Cambio en las actividades sociales	18
37. Pedir una hipoteca o préstamo menor	17
38. Cambios en los hábitos del sueño	16
39. Cambios en el número de reuniones familiares	15
40. Cambio en los hábitos alimentarios	15
41. Vacaciones	15
42. Navidades	12
43. Infracciones menores de la ley	11

Figura 5. Escala de ajuste social (SRRS) realizada por Holmes y Rhae (1967). Se enlistan los sucesos vitales estresantes y el puntaje asignado a cada suceso.

- Modelos dinámicos o procesuales del estrés

Este tipo de modelos tratan de analizar la interacción entre persona y entorno, el estrés deja de ser un concepto simple y estático, involucrando variables internas y externas al organismo (Buceta, Bueno, & Mas, 2001).

Gándara (1998) afirma que Lazarus y Folkman son el exponente más relevante de este tipo de modelo, para ellos el estrés es una interacción compleja entre las demandas del entorno, las percepciones de estas demandas y la capacidad percibida para responder a ellas. Lazarus (1966, en Lazarus & Folkman, 1991) no considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos, lo cual hace un modelo complejo con un panorama amplio para la explicación del estrés.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986, en Crespo & Labrador, 2003) la persona valora la situación, los acontecimientos que ocurren en el medio exterior y valora también sus recursos para poder enfrentarla; a este proceso cognoscitivo básico lo llaman appraisal, es la valoración cognoscitiva, que se lleva a cabo a un nivel central y controlado y que adopta dos formas básicas:

- Evaluación primaria: Se considera la relevancia, significación e implicaciones del acontecimiento; el sujeto se plantea si está en problemas y de qué modo podría resolverlos de la mejor manera. Lazarus (1991) clasifica tres clases de evaluación primaria: 1) irrelevante, 2) benigna-positiva y 3) estresante; la valoración de la situación es subjetiva.
- Evaluación secundaria: se valoran los propios recursos para poder afrontar la situación (apoyo social, habilidades, recursos materiales, capacidades de afrontamiento, etc.). Lazarus (1991) explica que no solo es una evaluación intelectual para el reconocimiento de los recursos, sino que es un proceso evaluativo exhaustivo de las estrategias de afrontamiento considerando la evaluación primaria previa.

Los factores a considerar durante el proceso de evaluación cognoscitiva pueden ser situacionales como la novedad de la situación, la predictibilidad, probabilidad subjetiva del acontecimiento, ambigüedad; o pueden ser factores de tipo personal como creencias y compromisos del sujeto (Lazarus & Folkman, 1991). Cabe señalar que la respuesta al estrés sólo aparecerá hasta que el sujeto valore el acontecimiento como estresante y sienta que es incapaz de hacerle frente por completo (Buceta, Bueno, & Mas, 2001).

Crespo y Labrador (2003) presentan una propuesta de modelo explicativo del estrés en donde se considera la concepción transaccional de Lazarus y Folkman, añadiendo la relación de las respuestas del estrés y la aparición de trastornos asociados al estrés. Propone que la aparición de un trastorno asociado al estrés depende de la evaluación del acontecimiento, de la activación fisiológica, de las estrategias que ponga en marcha el sujeto y de los recursos disponibles (internos o externos). Y las consecuencias dependen de las características de la situación, pero también de las respuestas del sujeto a nivel cognitivo, motor y fisiológico, considerando los factores que hacen al sujeto ser menos propenso a desarrollar las consecuencias negativas pero también de factores que lo facilitan (Ver figura 6).

Al presentarse un agente estresor, el organismo tiene una evaluación inicial (vía cognitiva) y una respuesta fisiológica, en cuanto a la evaluación inicial el modelo se basa en la propuesta de Lazarus y Folkman teniendo una evaluación primaria, una evaluación secundaria y la organización de la acción, esta evaluación lleva al sujeto al afrontamiento del estresor dependiendo de los recursos que considera tener se puede dar el enfrentamiento, el escape o la pasividad.

En cuanto a las respuestas fisiológicas del organismo ante un estresor, el modelo propone tres ejes de respuesta fisiológica:

- Eje I o Neural: Es inmediato, se da en el sistema nervioso e incrementa la tensión de los músculos estriados necesarios para actuar ante el estresor, este eje no se puede mantener activo por mucho tiempo, por lo que pasa al eje II.

- Eje II o neuroendócrino: Cuando se activan las glándulas suprarrenales, tiene una duración de 30 segundos aproximadamente y se activa cuando el sujeto considera puede hacer algo para afrontar la situación.
- Eje III o endócrino: Segregación de ACTH y otras hormonas del estrés, este eje es más duradero y se asocia con estresores crónicos que pueden tener efectos negativos en la salud.

Existen ciertas variantes que pueden modular o afectar los efectos que tiene el estrés en el organismo, estas variantes amortiguan o incrementan el impacto de respuesta y son (Crespo & Labrador, 2003):

- Predisposición biológica: Características biológicas o psicológicas de una persona que facilitan o dificultan el efecto que pueda tener la emisión replicada de respuestas de estrés. Cada persona responde con los recursos que tiene, tanto biológicos como psicológicos.
- Patrón de estereotipia de la respuesta: Tras una situación de estrés se activan ciertos órganos del cuerpo, si la respuesta al estrés activa siempre los mismos órganos, los efectos de este serán más negativos sobre los órganos implicados, y si ante las distintas situaciones de estrés se ponen en marcha distintas respuestas de afrontamiento en consecuencia se activan diferentes órganos el daño será menor.
- Hábitos o patrones comportamentales: Las conductas o hábitos que de forma cotidiana lleva a cabo una persona pueden modular los efectos del estrés. Algunos hábitos comportamentales habituales pueden colaborar a solucionar los efectos del estrés, mientras que otros pueden colaborar a incrementarlos.
- Apoyo social: El que una persona pueda contar en esos momentos de demanda con la ayuda y el apoyo de personas próximas (pareja, familia, amigos, compañeros) puede ser un factor que ayude a superar la situación.

Si el suceso estresor es de larga duración, los recursos del sujeto son insuficientes, las variables moduladoras fisiológicas no ayudan a mantener el equilibrio y la producción

de hormonas del estrés se mantiene por tiempo prolongado surgen trastornos que afectan la salud física o psicológica del sujeto.

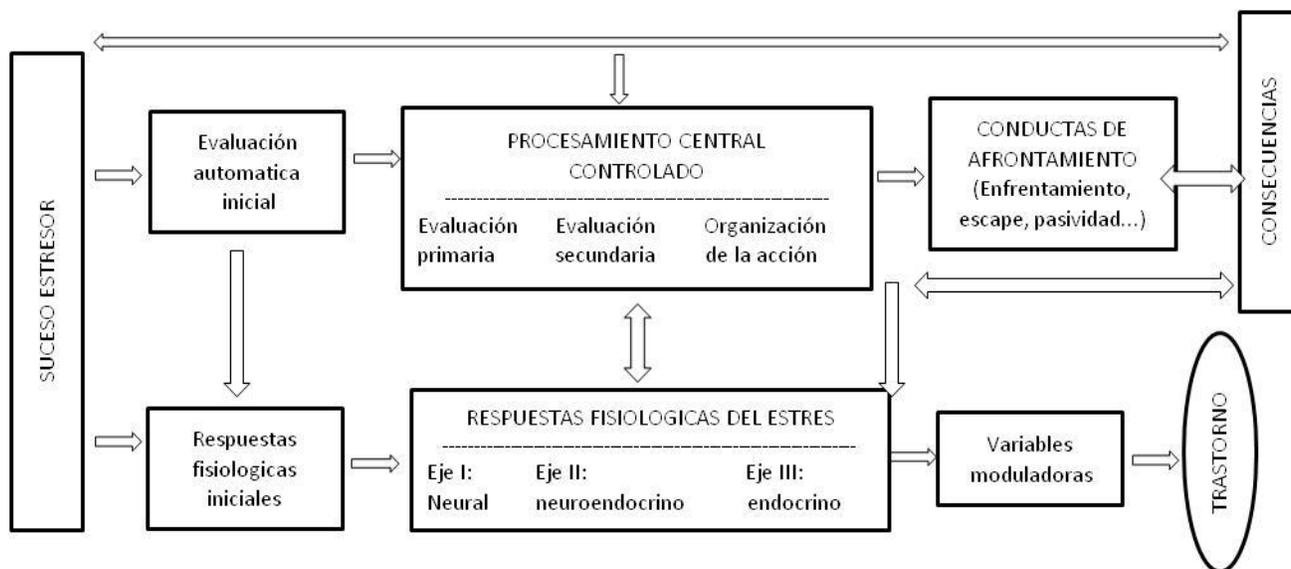


Figura 6. Diagrama del modelo de estrés adaptado por Labrador (1992) para detallar la relación entre el estrés y el desarrollo de trastornos.

2.3 Causas de estrés

Los estímulos que rodean a las personas pueden tener características por las que se pueden considerar estresores. Un estresor es un suceso, situación, persona u objeto que se percibe como amenazante y en consecuencia induce la reacción de estrés (Gándara, 1998). López (2005) explica que estos estresores pueden ser de naturaleza diversa, provenientes del ámbito interno, que nacen en lo psicológico (miedo, frustración, necesidades, ambiciones, soledad, etc.) o externo, que nacen en lo social o ambiental (familia, pareja, sueño, seguridad, ruido, etc.). Sin embargo, los acontecimientos positivos (casarse, cambiar de empleo, mudarse a una casa mejor, etc.) también pueden tener carácter estresor, aunque suele acarrear menos consecuencias nocivas para la persona (Crespo, 2003).

Para que un estresor sea trascendente para la persona, debe implicar cambios significativos en la vida cotidiana y que lo obliguen a sobre-funcionar para manejarlas o adaptarse a ellas. Según Buceta, Bueno y Mas (2001) estas situaciones tienen las siguientes características:

- Amenazan la seguridad de las personas.
- Atentan contra principios, valores y creencias fundamentales.
- Exigen un sobre-esfuerzo físico y mental.
- Implican la toma de decisiones difíciles, la obligación de asumir responsabilidades o riesgos considerables, o la necesidad de actuar en poco tiempo.
- Implican someterse a una evaluación social.
- Plantean problemas o conflictos difíciles de solucionar.
- Conllevan la exposición a algo desagradable, doloroso, molesto o incomodo.
- Suponen la restricción de la actividad normal.
- Conllevan la realización de tareas monótonas, aburridas o poco interesantes o gratificantes.
- Proporcionan la aparición de sentimientos de inutilidad.
- Consisten en la agresión de otras personas, tanto física, verbal, o la agresión y abuso a través de acciones de distinto tipo.

La personalidad es un factor relevante para evaluar la situación estresante, existe un tipo de personalidad auto-estresante que Friedman y Roseman (1957, en López, 2005) llamaron conducta o personalidad tipo A, este tipo de personalidad aumenta la vulnerabilidad de sufrir estrés y padecer sus efectos adversos son las más propensas a sufrir estrés, son impacientes, con un alto grado de actividad, se involucran en muchas tareas a la vez, hablan rápidamente, suelen interrumpir la conversación de otros, son competitivos, suelen tener muchas metas pero mal definidas, no les gusta esperar, quieren ganar siempre, reaccionan intensamente a estresores sin importar que sea grande o pequeño, es posible que se trate de personas exitosas y con alta capacidad de agresión (Buceta, Bueno, & Mas, 2001).

De acuerdo con las exigencias de la mujer en la sociedad, de la demanda de cubrir diversos roles, la mujer con una personalidad tipo A sería perfeccionista y no querrá restar prioridad a ninguno de sus roles, por lo que pretende ser la empleada perfecta, buena madre, buena hija, buena esposa, buena amiga, hermosa, le da a los demás la capacidad de influir en sus propias emociones, sería más agresiva que asertiva y estaría en constante competencia con compañeros del trabajo y además con otras madres y esposas (Witkin-Lanoil, 1985).

En contraste con la personalidad A, la personalidad B y C son menos vulnerables al estrés, aunque no están exentos; los individuos con personalidad tipo B son relajadas, pacientes y pasivos, la mayoría de las veces ponen las cosas a un lado hasta que sienten deseo de hacerlas o concluir las, si tienen oportunidad delegan actividades, regularmente son apáticos y no se ponen metas difíciles de alcanzar, son capaces de negarse a las demandas de los demás; las personas con personalidad B no se autoseleccionan para actividades, profesiones o cargos de gran estrés. Los individuos con personalidad tipo C, no se manejan con asertividad, son manipulables, tienden a ocultar sus emociones negativas para parecer calmados y parecer positivos, suelen estar extremadamente preocupados por complacer a los demás y ser aceptados, suelen ser sumisos y conformistas (Useche, 2008). Así, los individuos con personalidad B o C no se someten a sobrecarga de tareas, a grandes retos que impliquen cambios significativos y la manera pasiva de hacer frente al estrés, resta vulnerabilidad a las consecuencias del estrés.

2.4 Consecuencias del estrés

Según National Center for the Health Statistics (1992, en Buceta, Bueno, & Mas, 2001) en la actualidad las tres principales causas de muerte en países avanzados son enfermedades del corazón, el cáncer y accidentes cerebro-vasculares, el estrés es un factor de riesgo relacionado con estos padecimientos al favorecer la presencia de factores de riesgo como la hipertensión, la conducta de fumar o la tendencia a la

obesidad e incluso trastornos psicológicos como la ansiedad y depresión; puede decirse entonces que el estrés es un factor que vuelve vulnerable al sujeto de desarrollar trastornos que afecten su salud, bienestar, calidad de vida e incluso enfermedades mortales (Buceta, Bueno, & Mas, 2011).

Orlandini (1999) declara que la edad es un factor importante para soportar el estrés, en la edad adulta se dispone de mejor resistencia psíquica y corporal para enfrentarse al estrés comparado con los niños que tienen pocos recursos de enfrentamiento o con los ancianos que resisten poco por la fatigabilidad

Moreno (2000) explica que el estrés puede afectar a la salud de diferentes maneras:

- Influye en el curso de una enfermedad, ya sea en el desarrollo, agravamiento o interferencia en su recuperación.
- Interfiere en el tratamiento.
- Aumenta la frecuencia de conductas nocivas para la salud, por ejemplo: fumar, beber en exceso, etc.
- Genera respuestas fisiológicas durante el estímulo estresante, como contracturas musculares por tensión.

Los trastornos fisiológicos y metabólicos que afectan la salud y que pueden ser ocasionados o agravados por el estrés, afectan diferentes órganos, entre los trastornos más comunes se encuentran, las alteraciones en el sistema cardiovascular, alteraciones en el sistema digestivo (ulceras gástricas, ulcers duodenales, anorexia o bulimia nerviosa) y alteraciones sexuales o del sistema reproductor (Sandi, Venero, & Cordero, 2001).

2.6 Estrés y cultura

El estrés suele ser subestimado en el día a día por las personas y las organizaciones, sin embargo, trae consigo pérdidas a la economía de una sociedad. El estrés individual y colectivo suele ocasionar baja calidad en los productos fabricados y baja calidad en los servicios brindados, ausentismo, accidentes, deserción laboral, jubilaciones prematuras, problemas de salud y hasta la muerte, gastos médicos por

enfermedades crónicas, divorcio, violencia, envejecimiento prematuro, uso de drogas y sustancias tóxicas (Orlandini, 1999).

Existen factores culturales que pueden favorecer o disminuir la situación estresante, por ejemplo la posición social o economía personal. Mencionan Pardo y Páez (1997) que las personas que pertenecen a una clase social baja están más propensas y expuestas a enfermedades mentales por que se encuentran más expuestas a sucesos estresantes, y disponen de menos recursos económicos y psicológicos para afrontar el problema, por lo que el control sobre el medio social es menos y sus estrategias de afrontamiento son deficitarias y suelen ser menos exitosas. Por otro lado, menciona Bastide (1988, en Capella, 1997) que es la rigidez del sistema de clases sociales y no la posición social lo que explica los trastornos mentales en los estratos bajos, por ejemplo, las mujeres en un sistema familiar tradicional son más propensas a la depresión por la situación social de desventaja que tienen frente a los hombres y es difícil cambiar el panorama.

Uno de los elementos que se ha visto ligado al estrés y que se presenta en el estrato bajo es el hacinamiento. Pues si bien éste se ve como una forma de disminuir gastos o ayudar en la crianza de los nietos. Explica Cejudo (2002) que se vive como una experiencia psicológica generada a partir de la demanda de espacio por parte del sujeto y que excede del que dispone. Explica también que éste puede ser agudo (temporal) o crónico (permanente) y es una causa de estrés social que puede tener consecuencias negativas para el funcionamiento de grupos y el estado anímico de las personas, como ocasionar actos violentos, indisciplina, problemas psiquiátricos, rechazo interpersonal, etc. Además del hacinamiento el género de las personas también se ha visto involucrado con el estrés. Orlandini (1999) declara que no se debe pensar que uno u otro es más resistente al estrés, simplemente tienen diferente vulnerabilidad a situaciones diferentes y resistencia en otras. Estas situaciones dependen de su sexo corporal y del rol social por género, es así como el sexo femenino parece ser más sensible al estrés provocado por las desavenencias familiares y el abandono de la pareja. De hecho se ha nombrado “síndrome del ama de casa” a los malestares causados en la mujer de familia tradicional que se manifiesta con

agotamiento, depresión, baja autoestima, accidentes domésticos como quemaduras, etc. Por otro lado al sexo masculino resulta vulnerable al estrés por desempeño sexual, estrés económico, estrés por cuestiones legales; asimismo, por su mayor fuerza corporal y su crianza dura soporta mejor los deportes violentos y los trabajos de gran esfuerzo corporal.

2.5 El estrés en la mujer

Las mujeres cuentan con algunas ventajas fisiológicas ante los hombres, por ejemplo Pribram (en Witkin-Lanoil, 1985) establece que las mujeres muestran mayor dominio del hemisferio izquierdo que es el que dirige el lenguaje, la lógica y definiciones, es por eso que las niñas comienzan a hablar a una edad más temprana que los niños y por lo que se les facilita durante la etapa escolar asignaturas como literatura y lengua. Esta ventaja les permite afrontar el estrés de un modo más lógico y verbal que a los hombres, además Pribram asegura que el cordón de fibras nerviosas que conecta ambos hemisferios del cerebro, es más grueso en la mayoría de las mujeres, lo que facilita la conexión entre ambos hemisferios permitiendo combinar las capacidades visuales del hemisferio derecho con las verbales del hemisferio izquierdo, puede ser una herramienta eficaz para afrontar el estrés.

Witkin-Lanoil (1985) menciona que el sexo femenino tiene algunas desventajas fisiológicas y sociales a la hora de afrontar el estrés como la menstruación, el embarazo y la menopausia que pueden hacer susceptible a la mujer ante el estrés constante, entre los síntomas o problemas de salud se encuentran:

- Amenorrea: desaparición de la menstruación.
- Vaginismo; coito doloroso.
- Tensión premenstrual o síndrome premenstrual: síntomas varios en el que destaca el dolor de cabeza, náuseas, sensibilidad.

- Depresión post-parto: se debe al cambio que representa el tener un bebé y ser responsable de su cuidado, dándole prioridad a las necesidades del bebé ante las propias.
- Melancolía menopáusica
- Frigidez: inhibición de la excitación sexual.
- Anorgasmia: Imposibilidad para poder alcanzar el orgasmo o el clímax durante la relación sexual.
- Infertilidad
- Embarazo: el estrés por el embarazo se debe a los cambios que se presentan en el cuerpo de la madre, la contemplación del propio atractivo físico, el miedo al cambio de hábitos, los gastos durante y después del embarazo, los cambios de planes y expectativas y los cambios en cuanto a la sexualidad de pareja.

Además existen trastornos no específicos de la mujer pero que le afectan más frecuentemente como la anorexia, bulimia, neurosis de ansiedad y psicosis depresiva. Al igual que los hombres, en algunos casos llegan a recurrir al consumo de sustancias como alcohol y tabaco para contrarrestar la ansiedad generada, provocando en ocasiones adicciones a estas sustancias (Witkin-Lanoil, 1985).

En el año 2011, se realizó el estudio *“La mujer del mañana”* (Affidamento, 2014) por la compañía Nielsen, es una encuesta realizada en 21 países desarrollados y subdesarrollados para analizar lo que las mujeres opinan, ven y compran en todo el mundo dependiendo de su estilo de vida. Aunque el estudio tenía como finalidad saber qué compran y como compran las mujeres, se observó que la mayoría se sienten presionadas por falta de tiempo, están estresadas y con exceso de trabajo, características de la mujer moderna. Las mujeres que trabajan manifiestan que es por no poder conciliar la vida profesional con la vida familiar y las mujeres que se dedican al hogar, manifiestan que se debe al poco dinero que les queda después de cubrir los gastos de la casa para poder gastar en algo para ellas o en unas vacaciones.

Las mujeres mexicanas ocuparon el segundo lugar de los 21 países encuestados en sentirse más estresadas o presionadas por la administración del tiempo con un 74%, el primer lugar de la muestra lo ocupan las mujeres en la India con un 87% y en tercer lugar las mujeres rusas con un 69%. Las mujeres confesaron que ellas se sienten capaces de alcanzar sus metas y de obtener lo que quieren, pero al mismo tiempo, este poder y mayor libertad van de la mano con el incremento del nivel de estrés. Estos datos llevan a reflexionar sobre el rol en la mujer moderna, en cómo está afrontando su participación social, económica y como se visualizan (Affidamento, 2014).

Los retos que enfrenta la mujer moderna pueden traer consecuencias en la calidad de vida y la salud, es necesario que encuentre un equilibrio para cumplir con las expectativas personales y sociales, por lo que debe tener y mantener una red de apoyo, ya sea familiar o externa. Al mantener un equilibrio en las tareas y responsabilidades a cumplir, puede afrontar el estrés de mejor manera pues contará con más herramientas de afrontamiento ante situaciones estresantes, se sentirá más satisfecha con su labor y consigo misma, impactando de manera positiva su autoestima y su calidad de vida, este bienestar lo transmitirá en la familia u organización en donde se desenvuelve, además es capaz de conocer gente nueva y establecer relaciones sanas.

Capítulo 3. Autoestima

El término autoestima es la traducción del término inglés self-esteem, que se introdujo inicialmente en el ámbito de la psicología social y de la personalidad; el concepto denota una íntima valoración que una persona hace de sí misma (Polaino, 2004).

Erickson (1966, en Mezerville, 2004) explica que la clave del proceso de maduración en cualquier persona joven o adulta consiste en la adquisición de fortalezas en las áreas de identidad personal y la intimidad en su relación con los otros, para madurar de manera sana, se necesita tener un buen concepto de sí mismo que brinde seguridad.

Branden (1999) declara que para acercarse al estudio de la autoestima se debe tener en cuenta dos factores fundamentales: brindar información de lo que es la autoestima sana para alentar a las personas y considerar que la autoestima puede cambiar a lo largo de la vida, no ser tajante con una buena o mala autoestima

Aunque no existe un concepto general de autoestima, se considera un factor importante para el bienestar y salud durante las diferentes etapas de la vida (Matúd, 2004), a continuación se exploran diferentes conceptos y teorías acerca del estudio del autoestima.

3.1 Definición de autoestima

James (1890, en Polaino, 2004) se considera el primero en hablar de autoestima en concreto, en su opinión la autoestima es un auto-sentimiento que depende por completo de lo que uno se proponga ser y hacer y que está determinado por la relación de nuestras realidades con nuestras posibles potencialidades.

James (1980, en Mruk, 1999) sostiene que cada persona está inmersa en una amplia red de posibles roles sociales o identidades que se crean por medio de la cultura, la familia, la historia entre otras circunstancias y el sujeto se va adhiriendo a

una línea o rol, una vez adherido está dispuesto a conseguir el éxito; esta teoría la sintetiza con en una fórmula matemática en donde las pretensiones del sujeto son el denominador y los éxitos el numerador, la autoestima es constante y el cambio del autoestima depende de la valoración que se le da a las pretensiones o aspiraciones y en la frecuencia en que se afirman estas aspiraciones (éxito), es decir que James plantea que cuanto mayor sea el éxito esperado y no alcanzado, la autoestima será baja; y cuanto menos sean las aspiraciones, mayor será la autoestima conseguida y mientras más éxitos tenga una persona su autoestima será mayor.

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$$

Rosenberg (1965, en Mruk, 1999) define autoestima como una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular y que además implica el desarrollo de patrones, es considerada una teoría socio-cultural porque se enfoca en los factores sociales que podían influir en la autoestima y la influencia de ésta en actitudes y conductas sociales. Además, Rosenberg es un autor que se ha preocupado por hacer un estudio consistente y científico de la autoestima por medio del desarrollo de una escala, sin embargo, una limitación de esta teoría es que la autoestima se considera desde el entorno del individuo y no desde adentro, por lo que resulta difícil crear cambios favorables sociológicamente para cambiar el autoestima, requerirían inversión económica y tiempo para apreciar resultados (Mruk, 1999).

Branden (1999) define la autoestima como la evaluación del concepto de sí mismo, y se conforma de dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal, por lo tanto, es la suma de confianza y respeto por uno mismo. La teoría de Branden es de las más conocidas y usadas en la actualidad, en ella el autoestima se trabaja desde el interior del individuo y es el individuo el responsable de ejercer algún cambio positivo o negativo en la autoestima.

Branden establece que el autoestima se basa en la construcción de “seis pilares de la autoestima” que son acciones conscientes y necesarias para un autoestima saludable y aunque no es necesario tener los seis pilares, mientras más falten o estén débiles, el deterioro de la autoestima es mayor, estos pilares son:

- 1) La práctica de vivir conscientemente: actuar con realismo, consciente de lo que sucede alrededor y en el interior, cuanto más consciente se vive más confianza se tiene en la propia mente.
- 2) La práctica de la auto-aceptación: Es experimentar la realidad de manera completa, aceptar y reconocer lo bueno y lo malo de sí mismo.
- 3) La práctica de la autorresponsabilidad: Implica hacerse cargo de las situaciones que componen una decisión propia, ser responsable de las acciones propias, de la realización de deseos, de cómo tratar a los demás, de cómo tratar el propio cuerpo, responsables de la felicidad propia.
- 4) La práctica de la auto-afirmación: afirmar el derecho de existir, tratarse a sí mismo con respeto, reconocer los deseos, necesidades y valores; y no fingir ser otra persona.
- 5) La práctica de vivir con propósito: Ser consciente de los objetivos de la vida, organizar los propósitos y concentrar las energías en llevarlos a cabo, para esto se requiere auto-disciplina y autorresponsabilidad; las personas con déficit en este pilar solo suelen fantasear con lo que les gustaría lograr.
- 6) La práctica de la integridad personal: consiste en la congruencia de los ideales, las creencias, las normas y valores con la conducta del individuo.

Epstein (1985, en Mruk, 1999) define la autoestima como una necesidad humana básica de ser merecedor de amor, así que la autoestima se percibe como una necesidad tanto consciente como inconsciente en la vida del individuo. Esta teoría se basa en ideas cognitivas de la información (experiencia), organización (formación de conceptos), representación (un sistema jerárquico) y el proceso evolutivo. La función básica de esta teoría del self es crear la estabilidad a partir del caos de la vida, una vez establecidas las teorías del self y del mundo, el sujeto debe tratar de mantenerlas a sí

mismas. Hay resistencia al cambio por que el cambio es desestabilizador, así que la ansiedad que acompaña a una amenaza ante la autoestima nos motiva a mantener la estabilidad. Muchas veces el cambio impulsa al individuo al crecimiento, lo que puede fortalecer la autoestima y llevarlo a buscar el cambio.

Sánchez (2012) define la autoestima como un aspecto multidimensional y propone que existen varios tipos de autoestimas, apoya la crianza favorecedora de autoestima en los hijos y esta crianza debe ser personalizada, por lo que los padres deben analizar el tipo de autoestima que se le facilita a sus hijos, los tipos de autoestima son:

- 1) Intelectual: Son personas que les gustan los juegos de habilidad matemática, leer, que disfrutan del estudio y disfruta explicar a otras personas para transmitir conocimiento.
- 2) Físico-corporal: Valoración que cada persona hace de su cuerpo y la estética de este, generalmente le gusta arreglarse y que todos lo vean, disfruta practicar un deporte y busca mejorar su rendimiento en este.
- 3) Artística: Valoración de la persona de sus habilidades para expresión y apreciación artística, les gusta dibujar, aprecia las artes como música, danza, teatro, le gusta ir a museos, toca algún instrumento musical, etc.
- 4) Afectivo-social: Valoración de cada persona de sus habilidades para relacionarse con otros, son personas sensibles que disfrutan convivir con diferentes tipos de personas, se expresa con claridad y respeto hacia otros.

Según el enfoque humanista de Sánchez (2012), los padres se deben dar a la tarea de conocer la autoestima predominante de los hijos y aprovechar sus habilidades para hacer valoraciones positivas y dar a conocer las dimensiones en donde podría mejorar inculcando así la superación; bajo esta dinámica cada individuo debe ser motivado de manera diferente, se deben conocer sus habilidades y áreas de oportunidad.

3.2 Niveles de autoestima

Branden (1999) menciona que el nivel de autoestima influye en la forma de actuar y la forma de actuar influye en el nivel de la autoestima, así que la autoestima alta o baja tiende a generar profecías que se auto cumplen por sí mismas.

- Autoestima saludable

Una de las características más significativas de una autoestima saludable es que el sujeto no está en guerra ni consigo mismo ni con los demás; es la base de responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan, además se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición, creatividad, independencia, flexibilidad y capacidad para aceptar los cambios con el deseo de corregir los errores; con la benevolencia y la disposición de cooperar (Branden, 1999).

Kaufman (2005) menciona que las personas con autoestima saludable están dispuestas a arriesgarse y ser responsables de sus actos, se sienten seguros y capaces de enfrentar cambios y desafíos en la vida, además tienen la flexibilidad necesaria para afrontar el rechazo, la decepción y la derrota.

- Autoestima baja

Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad, la ceguera a la realidad, rigidez, el miedo a lo nuevo, la conformidad inadecuada, con estar a la defensiva y la hostilidad a los demás (Branden, 1999). Kaufman (2005) señala que los niños con problemas de autoestima dudan de sí mismos, ceden a la presión de compañeros, se sienten inútiles o inferiores a otros y esta inseguridad y falta de confianza puede llevarlos a consumir drogas y alcohol como un pretexto para justificarse.

Branden (1999) explica que también se puede catalogar una pseudo-autoestima en donde las personas aparentan éxito, seguridad y serenidad pero suelen ser personas insatisfechas ansiosas y deprimidas, en esta situación la autoestima es una

ilusión que sirve para auto protegerse y brindar un sentido falso de autoestima y reducir la ansiedad. También están las personas con éxito, logros sociales y reconocimiento social pero que no son felices por ser incapaces de reconocer los propios logros, siempre se están exigiendo más y nunca es suficiente. Asimismo, no es posible tener “demasiada autoestima”, las personas que muestran fanfarronería, arrogancia y presumen de una autoestima alta son personas que tienen una falsa autoestima, pues las personas con autoestima saludable no se comportan de manera superior a los demás.

3.3 Factores que determinan la autoestima

Bersing (2000) considera que la autoestima está determinada por varios factores ambientales que influyen incluso antes de que el sujeto nazca, por ejemplo, las expectativas que los padres tienen de su futuro hijo, que van desde el sexo, parentesco físico, etc. Todo esto influirá en este constructo el que la madre transmitirá al bebé y formará el autoestima, posteriormente el niño adquiere habilidades para conocerse a sí mismo y desarrollar su autoestima.

Las relaciones tempranas entre padres e hijos se conoce con el término de apego, al respecto Polaino (2004) aclara que el apego con los padres no es determinante de la autoestima, aunque si pueden condicionarla. Hay hijos con una baja autoestima cuyos padres se han esforzado en que sus relaciones afectivas sean buenas e hijos que viviendo en un ambiente que no favorece la autoestima, la desarrollan sanamente.

Kaufman (2005) defiende la idea de enseñar autoestima desde niños, porque la autoestima no es nata sino que se aprende tanto en la familia como en la escuela. Nathaniel Branden (1999) asegura que la meta adecuada de la crianza consiste en preparar a los hijos para sobrevivir de manera independiente en la edad adulta, de que sean autosuficientes, no solo económicamente sino también intelectual y psicológicamente. Sin embargo, los padres ejercen ciertas acciones que empobrecen o dañan el desarrollo de la autoestima.

Branden (2007) enlista los obstáculos que los padres pueden crear en el crecimiento de la autoestima, y aunque no es necesario que todos estén presentes, todos son de gran importancia:

- Trasmiten que el niño no es “suficiente”.
- Le ridiculizan o humillan.
- Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”.
- Trasmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa.
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su aprendizaje normal y creciente confianza en sí mismo.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin estructura de apoyo; o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles u opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal.
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente.
- Tratan hechos evidentes, alteran el sentido de racionalidad del niño.
- Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, y se inculca temor como característica permanente en el niño.
- Tratan al niño como objeto sexual.
- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

En cuanto a las actitudes que fomentan el desarrollo de la autoestima en los hijos, Polaino (2004) enlista las actitudes más importantes que se deben transmitir a los niños:

- 1) La aceptación incondicional, total y permanente de los hijos.
- 2) Afecto constante, estable y realista.

- 3) Respeto e implicación de los padres a los hijos, de sus circunstancias, necesidades y dificultades.
- 4) Coherencia personal del estilo educativo de los padres y límites claros.
- 5) Valoración objetiva de cada hijo, elogiando esfuerzos y logros y censurando sus yerros y defectos.
- 6) Proveer a los hijos de seguridad y confianza que les permite sentirse seguros de ellos mismos.

Al igual que los padres, los maestros en la escuela son un ejemplo que inspira autoestima en los estudiantes, los maestros con baja autoestima tienden a ser autoritarios y punitivos, se concentran en las debilidades del niño o el adolescente, inspiran temor, fomentan la dependencia lo cual es un modelo inapropiado para la actualidad, en donde no se consideran a jóvenes con obediencia robótica sino a personas capaces de pensar por sí mismas (Branden, 1999).

3.5 Autoestima y cultura

La autoestima se va edificando a lo largo de toda la vida y es un proceso individual, Rosenberg (1965, en Sánchez, 1999) define la autoestima como un sentimiento de valía personal y respeto a sí mismo, en este caso se habla de autoestima personal, pero también se ha investigado la autoestima de manera más global utilizando como base la pertenencia a grupos o categorías sociales, se ha denominado autoestima colectiva y se enfoca en la evaluación que hace el individuo de los grupos a los que pertenece y la percepción de la evaluación que hacen otros acerca de esos grupos (Sánchez, 1999). Explica Murueta (2010) que la pareja, la familia, el equipo de trabajo, comunidad, etc, son identidades cuya valorización o desvalorización influyen en la autoestima de los miembros, el sentirse parte de un grupo o equipo ayuda a la integración afectiva del individuo y a que tenga una autoestima sana, por

otro lado si una persona se encuentra aislada por periodos prolongados puede verse afectada la autoestima de manera negativa.

Triandis (1988, en Vera & Rodríguez, 2009) distingue a los grupos con base en los valores individualistas y colectivistas que lo rigen. Aunque una persona posee tanto cogniciones individualistas como colectivistas, la diferencia es que en algunas culturas existe mayor probabilidad de ser individualista y en otras colectivista. México al igual que otras culturas, por ejemplo, Asia, África, América central y del Sur se inclinan más por el colectivismo que por el individualismo, por lo que la identidad se define en la relación que tiene con los demás, se tiene mayor sentido de pertenencia y se le da mayor importancia, a diferencia de las culturas individualistas como la estadounidense en donde la autoestima es más personal y menos relacional (Myers, 2008).

De acuerdo con Leary (1998, en Myers, 2008) las relaciones permiten al individuo sobrevivir y prosperar y la autoestima actúa como un sensor que avisa del rechazo social, lo que motiva a las personas a actuar con mayor sensibilidad a las expectativas de los demás. Sin embargo, cuando la autoestima favorable se ve amenazada, las personas reaccionan con desprecio a los demás y pueden ser violentas y tomar represalias al ver su orgullo herido. Las personas con baja autoestima suelen ser más susceptibles a problemas clínicos como ansiedad, soledad y trastornos alimentarios, al sentirse amenazados miran a través de un “prisma oscuro” que ocasiona que recuerden y observen las peores cosas y actitudes de los demás, además viven preocupadas por la apariencia, el dinero o la constante aprobación externa (Murray, 1998 en Myers, 2008).

El apoyo social permite validar las creencias básicas de control del mundo social y refuerza la afectividad positiva, es así como un alto nivel de apoyo social percibido tiene efectos positivos en la autoestima pues ayuda a tener menor reactividad y mejor manejo ante acontecimientos negativos. Cuando el individuo se siente parte de uno o varios grupos sociales valorados se genera una fuente de autoestima colectiva y permite superar el bajo estado de ánimo, la depresión y fomenta la afectividad positiva (Capella, 1997). De acuerdo con el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1989, en Vera & Rodríguez, 2009) el individuo puede pertenecer a varios sistemas o grupos (pareja,

familia, equipo deportivo, amigos, trabajo, etc.) de diferente dificultad y por medio de los cuales se adapta a las normas de cada uno de manera progresiva, lo que va abriendo su panorama para pertenecer a grupos más grandes o estructurados cada vez. En este modelo la cultura se construye por medio de las vivencias, a través de contextos diferentes que conoce en cada grupo al que pertenece.

La mujer puede pertenecer a diferentes grupos sociales sin importar a lo que se dedica, sin embargo las organizaciones abren un panorama diferente y la posibilidad de expandir sus conocimientos, formas de socialización, posibilidades de crecimiento profesional, aunque depende del empeño que ponga cada mujer para ampliar su círculo y crecimiento.

3.4 Autoestima en la mujer

Branden (1999) afirma que existen premisas inconscientes en la cultura que se transmiten de generación en generación y una de ellas es la versión de la mujer como un self inferior y esta premisa se puede detectar en todas las sociedades. Es en la adolescencia cuando las mujeres muestran disminución de confianza frente a los varones, esto se debe a la educación cultural que las prepara para mostrarse más dóciles y abnegadas para casarse. Sin embargo, la autoestima es indispensable para las mujeres que están abandonando los roles sexuales tradicionales, las que quieren tener autonomía emocional e intelectual, las que se atreven a incursionar en el trabajo en campos que antes eran exclusivamente masculinos (Branden, 2010).

Bersing (2000) menciona que a diferencia de las mujeres que vivían en un patriarcado sin oportunidad de cambiar ese rol, la mujer actual está bombardeada de mensajes diversos que le dicen lo que es ser mujer y cómo hacerlo, una mezcla del rol tradicional y del rol de liberación e independencia femenina, todos estos mensajes confunden a la mujer y puede generar una revolución interna acerca de lo correcto y lo incorrecto llevando a una frustración inminente.

Para que la mujer se ubique en el campo académico y laboral, la educación formal desde la niñez es importante, sin embargo en las escuelas a la mayoría de las mujeres se les educa para que consideren la inteligencia y competencia como cosas menos importantes para su futuro, porque su prioridad debe ser conseguir marido siendo complacientes y acomodadas. Aunado a esto, está el papel del maestro que al verse influenciado por los mismos estereotipos culturales relativos al sexo, no espera lo mismo de una mujer que de un hombre en materias que se consideran masculinas, por considerar que se requiere mayor inteligencia, como lo son las matemáticas y ciencias, y esto es lo que transmiten, y estimulan más a los hombres, estas diferencias van guiando el comportamiento y las aspiraciones de la mujer desde la adolescencia (Branden, 1999).

Explica Bersing (2000) que los factores culturales de la tradición modelan la percepción de la mujer dañando en ocasiones la autoestima, al no empatar lo que la cultura transmite con lo que la mujer quiere; lo que soluciona el conflicto es que la mujer se descubra a sí misma. Sin embargo los hombres también tienen conflicto cultural respecto a la autoestima, Epstein y O'Brien (1979, en Mruk 1999) encontraron que las diferencias basadas en el género eran suficientemente significativas como para requerir normas diferentes, en términos generales las mujeres parecen inclinarse hacia el componente de merecimiento de la autoestima (ser valoradas en termino de aceptación o rechazo) y los hombres tienden a inclinarse por la competencia (éxito o fracaso). Debe señalarse que empujar a los hombres hacia la competencia puede crearles problemas de autoestima como la exigencia de mostrarse excesivamente masculinos o adoptar un estilo de vida que dañe su propia salud, el sexismo daña el autoestima de ambos géneros (Mruk, 1999).

Branden (1999) explica que en el aspecto económico, existe la premisa social de ver al hombre como el proveedor y se le juzga por que tan buen proveedor puede ser, este aspecto económico puede afectar su autoestima, sin embargo a la mujer que no trabaja no se le desvaloriza su rol de mujer por no ser proveedor, puede hacer otras cosas. Sin embargo, la mujer que está en el campo laboral y de negocios puede enfrentarse a la ansiedad por el éxito que es la desorientación que las personas con

autoestima inadecuada experimentan cuando su carrera o trabajo van bien, esto sucede cuando la mujer se siente indigna del logro obtenido e incluso en ocasiones suele asociar el éxito con el abandono y la pérdida de amor (Branden, 2010).

Existen áreas especiales en la vida de las mujeres que afectan su autoestima y que son de suma importancia en el desarrollo emocional, como lo es el amor romántico, Bersing (2000) menciona que para muchas mujeres la pareja ocupa el centro gravitacional de sus vidas; a sí mismo Branden (2010) señala que la autoestima es la base del amor romántico, sin autoestima es imposible sentirse digno de ser amado, de sentirse competente para relacionarse con otras personas, puede establecer una relación amorosa pero basada en la inseguridad, posesión, chantaje y una infinidad de sabotaje emocional que daña la relación. Una mujer con autoestima sana, que se siente digna de amor, que tiene confianza, benevolencia, difícilmente se maneja de manera hostil.

3.6 Autoestima y estrés

Well y Marwell (1976, en Mruk, 1999) relacionan la autoestima con la capacidad de manejar el estrés con efectividad, una autoestima saludable tiene por consecuencia el incremento de autonomía, mayor apertura de alternativas y una mayor seguridad en las propias percepciones y habilidades, esto predispone a resultados favorables en el manejo de problemas, retos y oportunidades.

Chris Mruk (1999) menciona que cuando el estrés es intenso y prolongado, el sentido de la autoestima se ve distorsionado, sin embargo sigue teniendo influencia en la valoración de sí mismo y del mundo, una autoestima sana puede sobrellevar mejor los efectos negativos del estrés, pero si la autoestima se ve afectada por el suceso estresante, la persona se siente incapaz de contrarrestar la situación.

Pilar Matúd (2004) menciona que la autoestima es de gran relevancia en la salud de las personas y está estrechamente relacionada con el afrontamiento del estrés, tras un estudio realizado exclusivamente en mujeres, concluye que las mujeres con mayor

autoestima cuentan con un afrontamiento del estrés más eficaz, esto contribuye a que los estragos negativos del estrés no afecten tanto la salud.

La autoestima es importante para que la mujer reconozca sus capacidades en diferentes contextos, que se sienta capaz de solucionar los problemas que se presenten, que reconozca las herramientas a su alcance para contrarrestar el estrés. Es necesario que la mujer contemporánea cuente con las herramientas necesarias para ejecutar las tareas que se le presentan y que quede satisfecha con el resultado. Resulta imprescindible estudiar el cambio de rol de la mujer desde diferentes perspectivas para darle más herramientas y orientación oportuna, que le sirva para enfrentar las modificaciones de rol y se adapte mejor a las nuevas demandas sociales y personales. En esta investigación se abordan tres variables y su interacción en mujeres modernas con trabajo remunerado y trabajo no remunerado, las variables son la cultura mexicana, el estrés y la autoestima, con la finalidad de entender estos cambios y como se ha adaptado la mujer mexicana a la nueva era de globalización.

MÉTODO

Justificación

En México, la situación económica y la globalización exigen cambios culturales que implican romper modelos que se han manejado por muchos años. Estos cambios han permitido a la mujer integrarse en actividades fuera del hogar y así ampliar su expectativa de desarrollo personal e intelectual. Bersing (2004) menciona que la mujer moderna ha dejado de ocupar el lugar secundario que venía practicando en el patriarcado, sin embargo, no se ha permitido del todo deslindarse de los estereotipos que impone la sociedad, así que ha tenido que desarrollarse en varios roles a la vez, ser profesionista, empleada, ama de casa, madre, etc.

La situación de multifuncionalidad puede generar circunstancias difíciles de manejar en cuanto a responsabilidades, tiempo que se dedica a cada actividad, problemáticas en cada esfera; para lo cual se necesitan estrategias de acción que permitan cumplir con todas las actividades (Messing, 2002), lo que puede resultar estresante y en caso de no tener las herramientas necesarias para afrontar la situación el estrés puede desencadenar problemas de salud (Lazarus, 1991). Por otro lado, Capel (1999) menciona que el trabajo remunerado en el mundo contemporáneo y el tener contacto con otras personas en la esfera pública, ayuda a la adquisición de autoestima y status, lo que representa una herramienta para el manejo de situaciones estresantes.

Considerando los cambios en el rol de la mujer moderna en la sociedad es importante entender cómo enfrenta los cambios de rol tradicional que se le presentan. Por ello, el propósito de esta investigación es conocer la relación entre la cultura (premisas histórico-socioculturales), el estrés y la autoestima en las mujeres que tienen un trabajo remunerado y en las que no, con la finalidad de contribuir con información actualizada de estos aspectos en la mujer moderna mexicana y que esta información se utilice para apoyar en programas de intervención y orientación tanto en el ámbito

laboral como social, ya que en la actualidad la mujer juega un papel importante en la economía del país, directa o indirectamente. Para lograrlo, se pretende analizar la situación de la mujer actual en México por medio del siguiente cuestionamiento: ¿Cómo se relaciona la cultura, el estrés y la autoestima en mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan?

- Objetivo general

Conocer la relación entre la cultura, el estrés y la autoestima en mujeres mexicanas que trabajan y mujeres que no trabajan.

- Objetivos específicos

1. Conocer qué diferencia existe entre las Premisas histórico-socioculturales en mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan.
2. Conocer qué diferencia existe entre el nivel de estrés en mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan.
3. Conocer qué diferencia existe entre el nivel de autoestima en mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan.

Hipótesis estadísticas:

H_0 = No existe relación estadísticamente significativa entre los factores de cultura, estrés y autoestima entre los grupos.

H_1 = Existe relación estadísticamente significativa entre los factores de cultura, estrés y autoestima entre los grupos.

H_0 = Existe diferencia estadísticamente significativa entre mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan en cuanto a la influencia de la cultura.

H_1 = No existe diferencia estadísticamente significativa entre mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan en cuanto a la influencia de la cultura.

H_0 = Existe diferencia estadísticamente significativa entre mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan en cuanto a elementos de estrés.

H_1 = No existe diferencia estadísticamente significativa entre mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan en cuanto a elementos de estrés.

H_0 = Existe diferencia estadísticamente significativa entre mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan en cuanto a nivel de autoestima.

H_1 = No existe diferencia estadísticamente significativa entre mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan en cuanto a nivel de autoestima.

Variables

- Premisas histórico-socio-culturales (PHSC)

Definición conceptual: Afirmación representativa de una creencia cultural, que es sostenida por una mayoría o minoría psicológicamente significativa, de los miembros de un grupo o cultura dados (Díaz-Guerrero, 2003a).

Definición operacional: Creencias de las personas relacionadas con las normas sociales medidas a través de la escala de Premisas histórico-socioculturales de Díaz-Guerrero (2003a).

- Estrés

Definición conceptual: Relación individuo-entorno, en donde el individuo percibe el entorno como peligroso, en medida que siente que la demanda sobrepasa sus posibilidades o recursos (Enríquez, 1997)

Definición operacional: Puntaje obtenido de la percepción de estrés, obtenida a través de la adaptación para México de la *Escala de Estrés Percibido de Cohen* (1983, en González & Landero, 2007b).

- Autoestima

Definición conceptual: La evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia de sí mismo: expresa una actitud de aprobación/desaprobación (Rosenberg, 1965 en Mruk, 1999)

Definición operacional: Puntaje obtenido de la Escala de Autoestima de Rosenberg en su versión en español (Martín, Núñez, Navarro & Grijalvo, 2007).

- Trabajo

Definición conceptual: Actividad física o intelectual que se realiza a cambio de una compensación (Artous, 1978).

Definición operacional: Respuesta de las participantes al preguntar si trabaja y recibe remuneración económica por sus actividades.

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística por cuota, conformada por 100 mujeres con trabajo remunerado y 100 mujeres sin trabajo remunerado que fueron invitadas a participar de manera voluntaria mientras realizaban sus actividades cotidianas en oficinas, escuelas, calles y mercados del Distrito Federal. Aunque no era necesario que tuvieran hijos, se procuró que estuvieran en edad reproductiva (de 15 a 49 años, según el Censo 2010 del INEGI), debido a que también suele ser la edad productiva predilecta para las empresas, se requirió que supieran leer y escribir y que comprendieran las instrucciones de las escalas.

La muestra se distribuyó de la siguiente manera: la edad de las participantes osciló de 18 a los 47 años ($M= 31.15$; $DE= 8.83$). El nivel de escolaridad tuvo una frecuencia de: primaria, 10; secundaria, 23; preparatoria, 64; Licenciatura 103; en cuanto al estado civil la frecuencia fue: 96 solteras, 72 casadas, 23 en unión libre y 9 divorciadas. El rango de hijos osciló de 0 a 7.

Instrumentos

Se utilizó la versión corta de la *Escala de Premisas Histórico-Socioculturales* de Díaz-Guerrero (2003a) (ver Apéndice A) que consta de 33 reactivos conformados por 7 factores, con un Alpha de Cronbach global de .828 y explica el 41.52 % de la variable, la escala se realiza marcando solo las sentencias con las que la participante está de acuerdo.

Los factores que conforman la escala son: la obediencia afirmativa que se refiere a anteponer los intereses propios por los de la familia (con 6 reactivos; Alpha de Cronbach= .83); consentimiento, es el grado de aceptación de que el papel de las mujeres es más difícil y que ellas son más sensibles que los hombres (con 6 reactivos; Alpha de Cronbach = .81); autoafirmación es la disposición para buscar autonomía y el auto-reconocimiento, como personas independientes a la familia (con 4 reactivos; Alpha de Cronbach = .85); status quo familiar, es la tendencia de mantener sin cambios la estructura tradicional de relaciones entre los miembros de la familia (con 6 reactivos; Alpha de Cronbach = .72); temor a la autoridad, es el grado de aprensión de los hijos hacia los padres (con 4 reactivos; Alpha de Cronbach = .84); marianismo, se refiere a la posición tradicional de la mujer en la cultura, que involucra el protegerla y cuidarla, otorgándole como principal función regir el hogar (con 4 reactivos; Alpha de Cronbach = .62) y finalmente honor familiar, es la importancia que se le otorga a las relaciones extramaritales, como una forma de estigma familiar (con 3 reactivos; Alpha de Cronbach= .58).

Para la variable estrés se utilizó la adaptación para adultos en México de la *Escala de Estrés Percibido* de Cohen, Kamarech y Mermesistein (1983, en González & Landero, 2007b), adaptada por González y Landero (2007b) (ver Apéndice B), fue diseñada para medir el grado en que las situaciones de la vida son evaluadas como estresantes, los autores de esta escala coinciden en la definición de estrés de Lazarus y Folkman (1999, en González & Landero, 2007a) en donde el estrés es percibido solamente si el estímulo es amenazante y pone en peligro el objetivo del sujeto de acuerdo a sus expectativas.

La escala consta de 14 reactivos, con puntuación que va de Nunca=0 a Muy a menudo=4 en una escala Likert. González y Landero (2007b) determinan que los reactivos se agrupan de acuerdo a su redacción como: Elementos positivos del estrés (ítems 1,2,3,8,11,12,14; Alpha de Cronbach=.83; varianza explicada 42.8%) y Elementos negativos del estrés (ítems 4,5,6,7,9,10,13; Alpha de Cronbach=.78; varianza explicada 53.2%).

Para la variable autoestima se utilizó la *Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)* (1965), que evalúa la abstracción que el individuo hace de sí mismo en relación con sus atributos, sus capacidades, sus actividades y sus objetos; consta de 10 reactivos en formato de respuesta tipo Likert, que se puntúan de muy de acuerdo= 4 a muy en desacuerdo= 1; cinco reactivos direccionados positivamente (1, 2, 4, 6, 7; Alpha de Cronbach = .83; Varianza explicada = 26.71%) y cinco negativamente (3, 5, 8, 9, 10; Alpha de Cronbach = 0.70; Varianza explicada = 26.75%); con un Alpha de Cronbach de .87 y varianza global de 53.47 % (ver Apéndice C).

La EAR ha sido adaptada y traducida en varios idiomas como español, francés, italiano, persa y la mayoría de sus autores respalda la estructura unidimensional, por efectos de método se consideran los ítems negativos como ítems invertidos (Oliver, Sancho, Galiana, Tomas, & Gutiérrez, 2012), por lo que el factor que se considera en la escala es satisfacción personal que es la valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios de la misma, tomando en cuenta la calidad de vida, las expectativas y aspiraciones (Clemente, Molero, & González, 2000)

Procedimiento

Se les pidió a las participantes su colaboración voluntaria para contestar los cuestionarios, se les abordó durante su rutina cotidiana como el lugar de trabajo, domicilio, calle, escuelas y mercados en el Distrito Federal. Se les mencionó que la información que brindarían sería confidencial y posteriormente se les proporcionó el cuestionario y bolígrafo para contestar las escalas de manera individual.

RESULTADOS

De acuerdo a los objetivos específicos se planteó conocer la diferencia que existe entre la influencia de la cultura, elementos de estrés y nivel de autoestima en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que no reciben remuneración por sus actividades. Para conocer estas diferencias se llevó a cabo un análisis por medio de la prueba t de Student.

Posteriormente se hizo un análisis de Correlación de Pearson para dar respuesta al objetivo general de esta investigación, que fue conocer la relación que existe entre las variables cultura, estrés y autoestima en mujeres que trabajan y mujeres que no trabajan.

En la Tabla 1 se desglosan los resultados obtenidos en el análisis con t de Student, en donde se observa que existe diferencia significativa en el grupo de mujeres con trabajo remunerado, teniendo una media mayor comparada con el grupo de mujeres sin trabajo remunerado en factores que indican que con trabajo remunerado suelen anteponer sus intereses ante los de la familia, buscando su autonomía y auto-reconocimiento, aunque también apoyan la posición tradicional de la mujer en la cultura mexicana en donde tiene que ser cuidada, protegida, abnegada y debe regir el hogar; dan importancia a la lealtad familiar y marital, con rechazo pleno a la infidelidad.

Tabla 1

Diferencia entre mujeres que trabajan y no trabajan, en cuanto a los factores de premisas histórico-culturales

FACTORES ESCALA PHSC	TRABAJAN (n=100)		NO TRABAJAN (n=100)		t	SIG.	Intervalo	
	M	DE	M	DE			Inf	Sup
Obediencia afiliativa	1.83	.31	1.75	.32	1.84	.067	-.005	.172
Consentimiento	1.69	.32	1.70	.32	- 0.18	.853	-.097	.080
Autoafirmativo	1.58	.42	1.52	.43	0.99	.322	-.059	.179
Status Quo	1.14	.15	1.14	.18	0.07	.944	-.045	.048
Temor a la autoridad	1.54	.42	1.50	.41	0.59	.555	-.081	.151
Marianismo	1.71	.26	1.61	.27	2.64	.009	.025	.174
Honor familiar	1.77	.34	1.70	.35	1.36	.175	-.030	.163

Nota: M=Media; DE= Desviación estándar; SIG=significancia; t= t de Student; Inf= inferior y Sup.= superior; Media teórica 1.
p>.05

Se observa en la Tabla 2 que dependiendo de la situación, se presenta la capacidad o incapacidad de detectar las habilidades para afrontar el estrés, de acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba t de Student, las mujeres que tienen trabajo remunerado reconocen mejor sus herramientas al solucionar un problema, por lo que son menos vulnerables a los efectos negativos del estrés.

Tabla 2

Diferencia entre mujeres que trabajan y no trabajan, en cuanto a los factores de estrés

FACTORES ESTRÉS	TRABAJAN (n=100)		NO TRABAJAN (n=100)		t	SIG.	Interv.	
	M	DE	M	DE			Inf.	Sup
Elementos negativos al estrés	2.94	.57	2.58	.61	4.24	.002	.190	.520
Elementos positivos al estrés	1.99	.57	1.90	.64	2.05	.351	-.090	.253

Nota: M=Media; DE= Desviación estándar; SIG=significancia t= t de Student; Interv.=intervalo; Inf.= inferior y Sup.= superior. Media teórica 3.
p>.05

En cuanto a autoestima, se observa en la Tabla 3 que las mujeres con trabajo remunerado también mostraron mayor reconocimiento de los propios atributos, expectativas y habilidades por lo que cuentan con mayor satisfacción personal que les permite reconocer sus atributos, capacidades, aspiraciones, etc., pero también tienen una percepción de devaluación de sus capacidades frente a ciertas situaciones.

Tabla 3

Diferencia entre mujeres que trabajan y no trabajan, en cuanto a los factores de autoestima

FACTORES AUTOESTIMA	TRABAJAN (n=100)		NO TRABAJAN (n=100)		t	SIG.	Interv.	
	M	DE	M	DE			Inf.	Sup.
Satisfacción personal	3.59	.47	3.43	.55	3.15	.000	.005	.290
Devaluación personal	3.20	.58	2.92	.65	0.93	.041	.103	.448

Nota: M=Media; DE= Desviación estándar; SIG=significancia; t= t de Student; Interv.=intervalo; Inf.= inferior y Sup.= superior. Media teorica 2.
p>.05

En la Tabla 4 se presentan los resultados obtenidos por medio de correlación de Pearson en donde se puede ver que existe relación entre las variables cultura, estrés y autoestima en ambos grupos.

En el grupo de mujeres que trabaja se observa que hay relación positiva significativa y moderada entre sentirse satisfecha consigo misma con el no apreciar en ocasiones sus capacidades y también con la habilidad de manejar situaciones estresantes de manera efectiva; también se observa relación moderada entre anteponer sus intereses con la importancia de honrar a la familia.

También se encontró relación positiva significativa aunque baja entre apreciar las herramientas para enfrentar el estrés y el verse abrumada por no poder manejar la situación. Existe relación baja entre la disposición de buscar autonomía y la obediencia a la opinión de los padres. También existe relación entre sentirse devaluada e incapaz con manejo del estrés positivo y negativo. Se observa que las mujeres con trabajo

remunerado sostienen que el papel de la mujer es más difícil que el papel del hombre en la sociedad, esto se relaciona con la idea de sostener el rol tradicional de la mujer y con verse afectada por el estrés siendo vulnerable.

En el grupo de mujeres que no tiene trabajo remunerado se observa una relación positiva significativa y alta entre sentirse devaluada y no percibir sus capacidades con la satisfacción personal. Existe relación positiva y moderada entre el verse afectada por el estrés y ser vulnerable ante situaciones estresantes con la percepción o apercepción de las cualidades, logros y capacidades. También hay relación positiva y moderada entre el manejo efectivo de habilidades en situaciones estresantes con la autoestima sana y satisfacción personal; también con no percibir en ocasiones las herramientas que le ayuden en situaciones estresantes sin saber cómo enfrentarlo.

Hay relación negativa significativa y moderada entre ser independiente y buscar autonomía con anteponer sus propios intereses a los intereses de la familia. Se observa relación positiva moderada entre mantener la idea del rol tradicional de la mujer en donde debe ser abnegada y dedicarse al cuidado del hogar con la importancia que se da a los propios intereses y con la idea de que el papel de la mujer es más duro que el del hombre. También se observa relación positiva significativa aunque baja en cuanto a la obediencia a los padres y sus enseñanzas con la búsqueda de independencia y autonomía; así como la relación positiva y baja entre la importancia que se le da a las relaciones extramaritales y el honor con la tendencia de mantener la jerarquía tradicional familiar sin cambios.

Tabla 4

Correlaciones entre PHSC, autoestima y estrés en mujeres que trabajan y no trabajan

FACTORES	1C	2C	3C	4C	5C	6C	7C	8AU	9AU	10E	11E	M	DE
1C.Obediencia Afiliativa	-	.293**	-.193	.164	.195	.319**	.359**	.153	.042	.105	.175	1.83	.311
2C.Consentimiento	.249*	-	.074	.151	.216*	.306**	.259**	-.006	.053	.311**	.099	1.70	.315
3C.Autoafirmativo	-.428**	-.048	-	.201*	.341**	.149	.083	-.088	-.171	-.131	-.124	1.58	.425
4C.Status Quo	.137	.030	.223*	-	.118	.216*	.191	-.046	-.266**	.000	.001	1.14	.155
5C.Temor a la Autoridad	.072	.020	.390**	.248*	-	.253*	.285**	.024	.176	.191	-.067	1.54	.420
6C.Marianismo	.422**	.341**	-.123	.205*	.204*	-	.272**	-.053	-.009	.014	-.011	1.71	.263
7C.Honor Familiar	.293**	.283**	-.133	.350**	-.002	.402**	-	-.021	.016	.235*	.020	1.77	.343
8AU. Satisfacción personal	-.084	.042	.059	.027	.096	-.030	.109	-	.545**	.357**	.423**	3.58	.468
9AU.Devaluación Personal	-.031	.124	.103	-.099	.110	-.046	.088	.602**	-	.300**	.323**	3.20	.585
10E.Estres Positivo	-.226*	.033	.202*	.180	.106	-.046	-.020	.428**	.512**	-	.373**	1.99	.587
11E.Estres Negativo	-.036	.172	.037	-.103	.015	-.019	-.004	.556**	.409**	.418**	-	2.94	.567
M	1.75	1.70	1.52	1.14	1.50	1.61	1.70	3.43	2.92	1.90	2.59		
DE	.326	.321	.430	.180	.416	.271	.349	.547	.650	.642	.615		

Nota: Las correlaciones intercorrelacionales para mujeres que trabajan (N=100), se presentan arriba de la diagonal y las intercorrelaciones para mujeres que no trabajan (N=100) se presentan debajo de la diagonal.

Las medias y desviaciones estándar para las mujeres que trabajan se presentan en las columnas verticales y las medias y desviaciones estándar para las mujeres que no trabajan, se presentan en las líneas horizontales. Los factores del 1 al 7 corresponden a PHSC, 8 y 9 a autoestima y 10 y 11 a estrés.

* $p \leq .05$ ** $p \leq .001$

DISCUSIÓN

Hoy en día el rol de la mujer tiene diferentes facetas o posibilidades, existen mujeres que se dedican al hogar, hay mujeres que salen al mundo laboral, mujeres emprendedoras que tienen un negocio propio, incluso hay mujeres que cumplen con varios roles a la vez, esto es gracias a los cambios culturales que están ocurriendo en todo el mundo. En esta investigación se quiso conocer un poco acerca de la mujer en el Distrito Federal, tras analizar los datos obtenidos se tiene un panorama de cómo está enfrentando los cambios culturales que de acuerdo a Díaz-Guerrero (2003b) están ocurriendo desde los años setentas en las mujeres mexicanas. También Riquelme, Rivera y Díaz (2014) reportan cambios en la actitud hacia la mujer con éxito o mujer líder que se abre camino en el campo empresarial en México.

Al analizar la diferencia entre la cultura, el estrés y la autoestima en mujeres que trabajan y mujeres que no cuentan con trabajo remunerado se encontró que las que tienen trabajo remunerado le dan mayor importancia al rol tradicional de ser la cuidadora del hogar, este dato al igual que en otras investigaciones, reafirma la idea del mexicano respecto a que la mujer debe ser quien se encarga del hogar, ser abnegada, dependiente y está destinada por naturaleza a ser madre (Díaz-Guerrero, 1974, 2003b; Rocha-Sánchez & Díaz-Loving, 2005). Por otro lado, Rocha-Sánchez y Díaz-Loving (2005) mencionan que este estereotipo disminuye si hay mayor escolaridad en los integrantes de la pareja, siendo el cambio mayor en las mujeres, ya que algunos hombres con estudios superiores siguen sosteniendo la división tradicional de roles. Las personas con más niveles educativos se vuelven más críticos y se cuestionan más las creencias, normas y valores tradicionales (García-Campos, 2008). Además del nivel escolar, la actitud hacia la mujer con éxito en México depende de la personalidad de cada individuo, es así como hombres y mujeres que son cumplidos, responsables, organizados y emocionales mantendrán una actitud positiva hacia mujeres con éxito y por el contrario, hombres orgullosos, manipuladores y vengativos; y mujeres agresivas, rudas y violentas tendrán mala actitud y rechazo a la mujer líder impidiendo su desarrollo y crecimiento (Díaz-Loving, Rivera-Aragón & Riquelme-Vigueras, 2014).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE, 2015), actualmente en México el promedio de mujeres económicamente activas en rango de edad de 30 a 39 años es mayor al promedio de hombres activos económicamente de la misma edad, sin embargo el promedio por hora trabajada siguen ganando menos que los hombres, siendo en los sectores agropecuario, ganadera y de servicios personales en donde se encuentra mayor equidad de ganancia entre géneros (19.15 en hombres; 19.73 en mujeres), se puede concluir que en el sector poco urbanizado las oportunidades de empleo entre hombres y mujeres son marginadas pero equitativas entre género por que el acceso a la educación es limitado para ambos y se tienen que dedicar a actividades manuales de agricultura y ganadería que es lo que se encuentra al alcance.

También se observó que la mujer con trabajo remunerado reconoce mejor sus logros, atributos y habilidades que las que no cuentan con trabajo remunerado, como menciona Poal (1993) la mujer que trabaja está motivada ya sea por los beneficios económicos o por la necesidad de reconocimiento así como de sentirse útil e impulsada a tener objetivos profesionales no apegados al rol tradicional de la mujer, adquiere autoestima gracias a su participación en la esfera pública, conocer personas y tener opciones. Además, se confirma lo mencionado por Hernández, Ortega, Rivera y Riquelme (2013), la mujer que se siente exitosa, está en constante actualización, se impone retos constantemente y adquiere cualidades en el liderazgo que antes eran consideradas cualidades masculinas o instrumentales, es decir que la mujer actual puede ser un líder excelente al sumar a sus cualidades expresivas las cualidades instrumentales ya que está enfocada a generar cambios y estar al pendiente de su entorno y de las personas que trabajan con ella. Aunque en ocasiones se ven contrariadas por las exigencias sociales y los objetivos propios, por lo que se sienten abrumadas lo que trae devaluación personal, cabe señalar que las primeras enseñanzas para formar una autoestima sana se dan en la familia, durante la infancia en la relación con los padres y en la escuela, aunque no es determinante es importante (Polaino, 2004; Kauffman, 2005; Branden, 2007). En México se puede ver que actualmente las mujeres están incursionando en el mundo empresarial siendo emprendedoras de negocios propios, la ENOE (2015) reporta que un 33.92 % de

hombres incursionan un negocio, mientras que 24.50% de mujeres incursionan un negocio; aunque la diferencia aún es notoria, podemos ver que la mujer se está abriendo camino en el mundo empresarial generando cambios económicos en su familia y a nivel global.

Durante esta investigación se observó que la mujer trabajadora le da importancia al rol tradicional que ha aprendido durante la infancia, este puede verse contrariado con la motivación profesional causando insatisfacción o desmotivación. También se observó que la mujer con trabajo remunerado maneja de manera positiva el estrés, siendo menos vulnerable a los efectos negativos comparado con el grupo de mujeres sin trabajo remunerado, coincidiendo con los estudios de Lazarus & Folkman (1986) reconocen mejor sus herramientas, habilidades y aptitudes, por lo tanto una evaluación más efectiva de la situación para tener un plan de acción; esta evaluación incluye el apoyo social, recursos materiales, capacidades de afrontamiento, recursos cognitivos, etc.

Tras analizar los resultados obtenidos para conocer la relación entre la variable cultura, estrés y autoestima en ambos grupos estudiados, respecto a la cultura se encontró que las mujeres que tienen trabajo remunerado muestran iniciativa, buscan autonomía e independencia, pero también muestran respeto y obediencia a las enseñanzas de los padres. Aunque declara Díaz-Guerrero (2003b) que la obediencia incondicional hacia los padres ha ido decayendo, las mujeres arrastran años de educación en donde se les ha enseñado a servir a otros y ser abnegadas, dentro y fuera del hogar. Por lo que es difícil que muestren rebeldía ante estos preceptos, sin embargo, el nivel escolar puede marcar un cambio cultural en mujeres y hombres para progresar en el cambio cultural y rigidez hacia la mujer, ya que en otros estudios se ha concluido que a mayor escolaridad las personas se vuelven más críticas, analíticas y flexibles ante las creencias tradicionales lo que ayuda a desapegarse de la rigidez de los roles culturales (Díaz-Guerrero, 2003b; García-Campos, 2008; Rocha-Sánchez & Díaz-Loving, 2005).

También se observó que las mujeres con trabajo conservan la idea de que la mujer debe ser abnegada, cuidada, protegida y que el papel de la mujer es más duro y difícil

comparado con el papel del hombre. Esta percepción coincide con la idea de González (1997) sobre el panorama de la mujer en el ámbito laboral, el cual está plagado de desigualdades como que el sueldo que ganan es menor que el de los hombres por el mismo trabajo y horario, hay mayor acoso sexual, discriminación por estado de gravidez o matrimonio, impedimento por parte de la empresa para tener puestos gerenciales o directivos, etc. En cuanto al salario obtenido la ENOE (2015) aún reporta desigualdad en cuanto al ingreso obtenido en México por hora trabajada entre géneros sobre todo en los sectores de trabajadores de la educación con un ingreso de \$78.38 en hombres contra \$69.69 en mujeres; a nivel profesionista \$64.07 en hombres y \$58.05 en mujeres; en oficinistas \$40.58 en hombres y \$37.66 en mujeres.

Aunado a la desigualdad en lo laboral, si la mujer tiene una familia a su cargo, debe buscar empleos de medio tiempo que le permitan reacomodar sus horarios y lograr una conciliación entre trabajo-familia, pues está mal visto por la sociedad que abandone o descuide el rol que por naturaleza le corresponde (Sánchez & Díaz, 2005). Estos obstáculos en lo laboral ocasionan frustración, lo cual genera alentar el cumplimiento del rol tradicional de la mujer, en donde es mejor ser abnegada, cuidada y dependiente al hombre, porque es lo establecido y en el ámbito del hogar la mujer no tiene competencia pues su lugar es intocable a diferencia de lo que vive en lo laboral (Díaz-Guerrero, 2003a). Esto trae como consecuencia que algunas mujeres opten por dejar el mundo laboral y dedicarse de lleno al hogar. En cuanto a las horas dedicadas a actividades del hogar y mantenimiento consideradas no remuneradas, la ENOE (2015) reporta que de la población económicamente activa, los hombres en promedio hacen 8.4 horas a la semana y las mujeres 28.35 horas a la semana (considerando este sector doble jornada laboral); y en población no económicamente activa los hombres dedican 27.99 horas a la semana y las mujeres 41.01 horas a la semana; las mujeres que no trabajan fuera del hogar cubren una jornada laboral completa en actividades propias del hogar.

Se concluye también que la mujer con trabajo remunerado antepone sus objetivos e intereses propios ante los de la familia y rechaza cualquier tipo de relación extramarital de ella o de la pareja que deshonre a la familia. A diferencia de lo que se observó en la

mujer que no trabaja, que suele ser más permisiva con respecto a las relaciones extramaritales de la pareja y además no pretende cambiar su rol de mujer abnegada, que debe ser cuidada y protegida. Al respecto, Díaz-Guerrero (2003b) señala que la importancia que se le da a la fidelidad y las relaciones extramaritales ha cambiado por la idea que se tiene de lo correcto e incorrecto en la sociedad actual, aunque esta flexibilidad no se ve en el rol femenino, pues los mexicanos suelen justificar estas conductas desleales a los hombres pero no para las mujeres, como señala Rocha-Sánchez y Díaz-Loving (2005). El mexicano conserva la idea de que las necesidades sexuales del hombre son diferentes a las de la mujer, por lo cual suelen buscar diferentes parejas sexuales para reafirmar su hombría, además se suma la idea de que los hombres no tienen las mismas consecuencias de reproducción que la mujer hablando de crianza de los hijos y esto les da mayor libertad.

También se observó que a diferencia de la mujer con trabajo, las que no trabajan no anteponen sus intereses ante los de la familia, además no busca actividades que la separen del cumplimiento del cuidado de la familia o la crianza y tiene gran respeto por sus padres y los tiene en un pedestal, puede verse en este grupo que la familia y la crianza son prioridad. Como menciona Chodrow (1978) esto deviene de la educación recibida por la madre durante la infancia, en donde crea en sus hijas la identidad de maternidad con la identificación con ella, la madre educa a las niñas para ser dependientes y en los niños se propicia que se sean independientes. Lo que sugiere que una mujer desea ser madre para recuperar el sentido de ser cuidada, pero lo busca en una relación heterosexual, con un hombre que ha sido educado para valorar la separación; mientras ella busca una conexión, situación que suele ser frustrante. Por otro lado, Jacobo, Manzo, Tenorio y Vázquez (2011) mencionan que es la cultura la que induce el amor de la madre al hijo, ya que hay culturas en las que los hijos son criados por nodrizas y los regresan a la madre al cumplir 5 años, hay culturas en las que tanto madre como padre se despreocupan de la crianza para hacer otras actividades (principalmente ocurre en tribus), en la cultura occidental actualmente existe muchas contradicciones acerca de lo que es correcto en cuanto a la maternidad, ya que por un lado se ve mal a la mujer que no quiere a sus hijos pero se permite darlos en adopción sin importar las consecuencias psicológicas. Gillian (2011)

menciona que en la actualidad la “mujer-no madre” (mujeres que por decisión propia no tienen hijos) se abren paso, proclaman sus logros, su satisfacción, su independencia y auto-realización a pesar del hecho de que para la sociedad “no han cumplido”, la cultura mexicana se caracteriza por el pro-natalismo, esto es que se da por hecho que cualquier adulto hombre o mujer está destinado a la procreación.

Menciona Garay (2005) que el dedicarse al hogar es considerada una actividad sin muchos retos para algunos, pero para muchas mujeres es una tarea que genera felicidad y satisfacción, pues así fueron educadas. La falta de reconocimiento y flexibilidad con sus actividades generan frustración, por lo que creen que el papel de la mujer es más difícil que el del hombre, como mencionan algunos autores (Artous,1978; Hierro,1997) estas responsabilidades de crianza y cuidado del hogar se consideran obligaciones “naturales” de la mujer y no reciben el reconocimiento que se debe.

En cuanto a la variable estrés se observó que las mujeres que trabajan y las mujeres que no trabajan tienen similitud, cuando se sienten abrumadas y susceptibles ante situaciones estresantes aparece la percepción de devaluación personal, lo que podría marcar una diferencia son las situaciones que enfrentan en las que se sienten susceptibles ante un problema. Las mujeres que trabajan en ocasiones se ven agobiadas por todas las actividades, expectativas individuales y sociales, sucesos vitales, problemas de salud y conciliación entre familia-trabajo. Lo que puede llevarlas a pensar que la situación sobrepasa las habilidades y capacidades, percibiendo así insatisfacción personal, lo que afecta negativamente a su autoestima (Garay, 2005). En estos casos es necesario que la mujer trabajadora cuente con una red de apoyo familiar y social que le permita sobrellevar la situación y cumplir con las actividades en uno o varios roles sociales (Cardona & Aguedo, 2007; González & Landero, 2007; Lazarus & Folkman, 1991).

El estrés con respecto a la familia y el trabajo es un círculo vicioso en donde la familia es fuente de tensión en el trabajo y el trabajo es fuente de tensión en la familia, es probable que al cumplir las tareas laborales sientan que no cumplen del todo con las tareas hogareñas las cuales son importantes para la sociedad, por lo cual estará fluctuando entre el buen manejo del estrés y los efectos negativos de este (Vázquez, 2009). En cuanto a las mujeres sin trabajo remunerado, suelen ser susceptibles al estrés ya que el trabajo doméstico sigue considerándose improductivo porque no genera plusvalía ni ganancias. Aún así dedican la mayor parte de su tiempo a labores domésticas que pueden resultar frustrantes y ocasionar estrés por la presión social que ha caído en la mujer y en la realización de estas actividades, lo que las lleva a sentirse incapaces de resolver problemas y devaluadas (González, 1997; Jiménez, 2005). Cabe señalar que aunque no cuente con participación en la esfera pública por medio de un trabajo remunerado, la mujer actual enfrenta acontecimientos vitales estresantes como divorcio, problemas con los vecinos, crianza de los hijos, altas expectativas sociales que le hacen ser susceptibles al estrés.

Se observa similitud en ambos grupos en cuanto a la relación entre el buen manejo del estrés y contar con las herramientas adecuadas para afrontarlo con la percepción de la autoestima ya sea sana o baja, lo que marca la diferencia son las situaciones, percepción y herramientas con las que cuentan las mujeres de ambos grupos. De acuerdo a otros estudios, las personas que perciben mejor las herramientas cognitivas a su alcance y que cuentan con los recursos y habilidades para enfrentar un problema o situación estresante, permiten que los efectos de estrés sean positivos y no amenazantes, y pueda resolver la situación que considera estresante en ese momento (Buceta, Bueno, & Mas, 2001; Lazarus & Folkman, 1991). Por lo contrario, si no perciben que cuentan con las herramientas necesarias para enfrentar una situación estresante, se sienten incapaces de enfrentar la situación y pueden sentirse devaluadas. Por otro lado, de acuerdo con Jiménez (2005) la escolaridad ayuda a tener herramientas cognitivas para contrarrestar el estrés de manera efectiva lo cual beneficia una autoestima sana. El resultado obtenido en esta investigación coincide con Well y Marwell (1976, en Mruk, 1999) quienes aseguran que una autoestima saludable tiene por consecuencia el incremento de autonomía, mayor apertura de alternativas y

de seguridad en las propias percepciones y habilidades lo cual ayuda en la solución de problemas y la percepción de cualidades; entonces, sin importar que la mujer cuente con remuneración o no, si percibe que cuenta con las herramientas necesarias para enfrentar una situación estresante, aumenta su seguridad emocional y personal lo que beneficia su autoestima.

En la variable autoestima, se encontró que en ambos grupos la devaluación personal o baja autoestima está ligada con la satisfacción personal, teniendo poca diferencia entre ambos grupos y siendo menor la satisfacción en el grupo de mujeres sin trabajo remunerado. Jiménez (2005) declara que la satisfacción y autoestima sana depende de cómo fueron criadas las mujeres, de que puedan reconocer sus logros y que se consideren sociables y exitosas sin importar sus actividades. Si la mujer no reconoce sus habilidades, puede verse afectada su autoestima de manera negativa, lo cual es de cuidado pues las mujeres que no trabajan son más susceptibles a padecer depresión severa (Bersing, 2000; Garay, 2005). Los roles estereotipados de género que han servido para establecer límites de poder y dominio jerárquico entre hombres y mujeres puede afectar la percepción de la mujer de manera negativa como posibles competidoras en el ámbito laboral estimulando la creencia de falta de capacidad o de motivación personal (Hernández, Ortega, Rivera & Riquelme, 2013).

La solvencia económica puede afectar la satisfacción personal, pues la mujer con trabajo remunerado cuenta con la capacidad económica para enfrentarse a los problemas, al cubrir las necesidades de ingreso, patrimonio y actividad habitual, genera bienestar y seguridad personal. Bajo estas características las personas jubiladas con una buena pensión, pueden estar más satisfechas que los desempleados o inactivos laboralmente ya que de ahí deriva el cubrimiento de las necesidades de subsistencia (Cardona & Aguedo, 2007). En este sentido, la mujer que no tiene remuneración por su trabajo, puede verse afectada en su autoestima al no poder cubrir las necesidades económicas personales y de la familia. También el nivel escolar puede afectar en el autoestima al percibir de manera diferente la situación que enfrenta y las herramientas con las que cuenta, Serrano (2010) concluye en un estudio en mujeres mexicanas universitarias que esta condición les provee un nivel sano de autoestima que les

permite tener auto-percepción de su desempeño y reconocimiento de sus logros, aunque no es determinante.

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación se puede afirmar que la mujer ocupa un lugar muy importante tanto en el hogar como en la esfera pública, participa directa o indirectamente en la economía del país y que los cambios culturales que están sucediendo le está abriendo puertas para lograr objetivos personales, económicos o académicos. Sin embargo, aún falta mucho para que las mujeres puedan decidir libremente sin tener el dogma social de que el rol tradicional de la mujer es “natural” y que no tiene opciones. Como afirma Díaz-Guerrero (2003) el mexicano aún no ha alcanzado el tipo de desarrollo cognoscitivo intelectual necesario para competir en el mundo industrial moderno. Sánchez y Díaz (2005) declaran que el cambio social está en manos de los jóvenes, pues a mayor edad las personas se encuentran más cerradas al cambio en cualquier aspecto social, este aspecto debe ser tomado en cuenta para educar a los jóvenes para ser flexibles y abiertos al cambio social que abre puertas a la participación de las mujeres y a la libertad en la toma de decisiones, así mismo declaran Tanto para hombres y mujeres es importante el impacto de reconocer la capacidad y las emociones de las personas de manera positiva, ya que conlleva a una percepción más positiva hacia el éxito en las mujeres, lo que favorece que las personas sean más felices y que tengan mejor ajuste psicológico y emocional (Díaz-Loving, Rivera-Aragón & Riquelme-Vigueras, 2014). El papel que juegan los padres en la educación de los hijos desde pequeños genera cambios que ayudan al progreso, flexibilidad, inclusión, igualdad y satisfacción de futuras generaciones, lo cual es merecedor de investigarse y divulgarse.

CONCLUSIÓN

El cambio cultural no se ha observado solo en la mujer, también en los hombres aunque con menor fuerza, la pareja de la mujer puede ser un apoyo para que puedan tomar acción más allá del papel de cuidadora del hogar; esta investigación sirve para brindar información a mujeres, parejas o instituciones interesadas en conocer cómo afecta a la mujer moderna los cambios culturales en su salud y bienestar, específicamente hablando de estrés y autoestima.

Es importante seguir contribuyendo con información actualizada acerca de la mujer mexicana trabajadora, ya que durante la investigación documental se observó que los estudios realizados en cuanto a salud y bienestar de la mujer moderna en México son escasos, comparado con otros países europeos en donde se han involucrado en conocer el cambio económico, social y emocional que el trabajo y la educación formal han tenido en las mujeres y por ende en las familias. Si las madres están informadas acerca del nuevo panorama de la mujer, la crianza hacia sus hijos e hijas se enfoca a ser flexibles, adaptarse a los nuevos roles sociales, a que las hijas tengan un panorama amplio acerca de lo que quieren hacer y que los hijos varones estén preparados para afrontar el cambio de rol femenino y dispuestos a cooperar en la crianza y cuidado del hogar lo que beneficiaría el crecimiento económico de las familias, lo que de acuerdo con otras investigaciones puede contribuir a ser más felices, además se espera contribuir con esta investigación a hombres y mujeres que deseen conocer acerca de los cambios en la mujer moderna y su intervención en lo laboral, así como los efectos que el estrés y la autoestima pueden tener en la salud de mujeres con trabajo remunerado y mujeres sin trabajo remunerado para afrontar el ajetreo y adaptarse a los cambios constantes sociales y económicos del mundo moderno.

Las madres y padres son la clave para el crecimiento, satisfacción y auto-realización de hijas e hijos, es importante que cuenten con información actualizada que les ayude a saber cómo criar hijos adaptados, satisfechos, flexibles y felices. Esta investigación puede ser de utilidad para interesados en el tema.

Una limitante de la investigación es que los resultados aplican solo a mujeres mexicanas del Distrito Federal, se sugiere ampliar la muestra para tener un mejor panorama de la mujer mexicana y expandir la investigación a otros estados de la República Mexicana, para conocer y comparar el comportamiento de las mujeres en zonas rurales con las mujeres urbanas. También se recomienda para futuras investigaciones utilizar aspectos sociales como el tipo de trabajo (tomando en cuenta lugar, puesto, horario, salario, doble jornada) y el número de hijos, para conocer el tipo de influencia que tienen estos aspectos en la toma de decisiones.

REFERENCIAS

- Affidamento; mujer y cultura (Marzo/2014). Las mujeres del futuro. Recuperado de <http://affidamento.com.mx/las-mujeres-del-futuro/>
- Andrée, M. (1983). *El feminismo*, México: FCE.
- Artous, A. (1996). *Los orígenes de la opresión de la mujer*. España: Fontamara
- Bensabat, S. (1994). *Stress: Grandes especialistas responden*. Bilbao: Mensajero.
- Bersing, D. (2000). *Autoestima para mujeres*. México: Alfa Omega
- Bosqued, M. (2005). Que no te pase el trabajo. Como combatir el estrés y la ansiedad en el ámbito laboral, mobbing, estar quemado, tecno-estrés. España: Gestion2000.
- Branden, N. (1994). *Como mejorar su autoestima: Utopía o verdad de la nueva era*. México: Paidós
- Branden, N. (1999). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós
- Branden, N. (2007). *El poder de la autoestima. Como potencializar este importante recurso psicológico*. México: Paidós
- Buceta, J., Bueno, A. y Mas, B. (2001). *Intervención psicológica y salud: Control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson
- Buendía, J. y Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide
- Campo-Arias, A., Bustos-Leiton, G. y Romero-Chaparro, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de estrés percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá. *Universidad de la Sabana*, 9(3), 271-280.
- Capel, R. (1999). *Mujer y trabajo en el siglo XXI*. España: Arcolibros

- Cardona, D. y Aguedo, H. (2007). Satisfacción personal como componente de la calidad de vida de los adultos de Medellín. *Salud Pública*, 9(4), 541-549.
- Carrasco, J., García-Mina, A. (2005). *El ajuste trabajo-familia desde una perspectiva de género*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Cejudo, J. (2002). *Psicología de los grupos. Teorías, procesos y aplicaciones*. España: McGrawHill.
- Chodrow, N. (1978). *The reproduction of mothering; Psychoanalysis and sociology of Gender*. Berkeley, University California Press.
- Clemente, C., Molero, M. y González, S. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de psicología*, 16(2), 189-198.
- Crespo, M. y Labrador, F. (2003). *Estrés*. Madrid: Síntesis.
- Díaz- Guerrero, R. (1974). La mujer y las premisas histórico-socioculturales de la familia mexicana. *Revista Latinoamericana de psicología*, 6(1), 7-16.
- Díaz-Guerrero, R. (2003a). *Psicología del mexicano*. México: Trillas.
- Díaz-Guerrero, R. (2003b). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del mexicano 2*. México: Trillas.
- Dios de Vallejo, D. (2004). *Sociología de género*. México: AVJ Ediciones.
- Eguiluz, A. y González, M.A. (1997). Efectos del Neoliberalismo en la familia y el hogar. En González, M. (coord.), *Mitos y realidades del mundo laboral y familiar de las mujeres mexicanas*, (pp.173-191). México: Siglo XXI.
- Enríquez, A. (1997). *Estrés, como aprender en la encrucijada*. Madrid: Olalla.
- Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (Marzo/2015) INEGI, Extraído de <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/encuestas/hogares/regulares/enoe/>

- Escalera, I. y Herráz, S. (2000). Trabajo y salud en la mujer: análisis comparativo de mujeres con trabajo remunerado y amas de casa. *Clínica y salud*, 1(2), 195-229.
- Fontana D. (1992). *Control del estrés*. México: Manual moderno.
- Gándara de la, J. (1998). *Estrés y trabajo: el síndrome del Burnout*. España: Cauce.
- García-Campos, T. (2008). Cultura tradicional y masculinidad feminidad. *Interamericana de psicología*, 42(1), 59-68.
- Garay, J.C. (2005). Niveles de presión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa). Tesis inédita doctoral. México: Universidad nacional Autónoma de México.
- Gillian, C. (2011) La voz de la mujer no-madre. Tesis inédita doctoral. México: Universidad Iberoamericana.
- Gómez, V. (2004). Estrés y salud en mujeres que desempeñan múltiples roles. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2, 117-128.
- González, M. y Landero, R. (2007a). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra en México. *Anales de psicología*, 23(2), 253-257.
- González, M. y Landero, R. (2007b). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 199-206.
- González-González, M. (1997). Mujer, fecundidad y trabajo. En González, M.A. (coord.), *Mitos y realidades del mundo laboral y familiar de las mujeres mexicanas*, (pp.19-45).México: Siglo XXI.
- Hierro, G. (comp.) (1997). *Filosofía de la educación y género*, México: Torres asociados.

- INEGI (Julio/2011) Boletín de 11 de Julio: Día mundial de la población, 1 (4), Extraído de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/Articulos/sociodemograficas/poblaci%C3%B3n.pdf>
- INEGI (Marzo/2014) Estadísticas a propósito de Día nacional de la familia mexicana Extraído de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2014/familia0.pdf>
- Jiménez, J. (2005). Autoestima en madres de familia; análisis etiológico de predictores de crianza y la historia personal. Tesis inédita de maestría. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Kaufman, G., Raphael, L. y Espeland, P. (2005). *Como enseñar autoestima*. México: Pax.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Deslée de Browser.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Roca.
- Lenson, B. (2003). *Buen estrés-estrés malo: Guía para identificar y manejar su estrés*. México: Promexa.
- López, D. (2005). *Estrés, epidemia del siglo XXI: como entenderlo, entenderse y vencerlo*. Buenos Aires: Lumen.
- Manzo, M., Vázquez, I., Jacobo, M. y Tenorio, B. (2011) Maternidad y paternidad, una reflexión desde el psicoanálisis, 8(16), 1-11.
- Martín A., J., Núñez, J.L., Navarro, J.G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 58-67.
- Matúd, P. (2004). Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. *Avances en psicología latinoamericana*, (22), 129-140.

- Méda, D. (2002). *El tiempo de las mujeres: conciliación entre la vida familiar y profesional de hombres y mujeres*. España: Narcea.
- Messing, K. (2002). *El trabajo de las mujeres, comprender para transformar*. Madrid: Catarata.
- Mezerville de, G. (2004). *Ejes de la salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.
- Molina, M. (2006). Transformaciones histórico-culturales del concepto de maternidad y sus repercusiones en la identidad de la mujer. *Psyche*, 15 (02), 93-103.
- Moreno, A. (mayo, 2007) Estrés y enfermedad. Más dermatología, (1). Recuperado de <http://www.masdermatologia.com/PDF/0004.pdf>.
- Mruck, C. (1999). *Auto-estima, investigación, teoría y práctica*. España: Desleé de Brouwer.
- Myers, D. (2008). *Exploraciones de la psicología social*. Madrid: McGraw Hill.
- Naranjo, P. (2009). Una revisión teórica sobre estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190.
- Oliver, A., Sancho, P., Galiana, L., Tomas, J. y Gutiérrez, M. (2012). Efecto de método asociado a los ítems en negativo en la versión en portugués de la escala de autoestima de Rosenberg. *Ridep*, 33(1) ,75-91.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés: ¿Qué es y cómo evitarlo?*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Pizeta, L. (2004). *El proceso salud-enfermedad de las mujeres el caso de las académicas de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM*. Tesis inédita de maestría. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Poal, G. (1993). *Entrar, quedarse y avanzar: Aspectos psico-sociales de la relación mujer-mundo laboral*. Madrid: Siglo XXI.

- Polaino-Lorente, A. (2004). *Familia y autoestima*. España: Ariel.
- Prado, J. y Páez, D. (1997). Psicología social de la salud mental. En Capella, I. (Coord.) *Psicología social aplicada*. (pp. 381-408). España: McGraw Hill.
- Riquelme-Vigueras, A., Rivera-Aragón, S. Ortega, P. y Hernández, J. (2013). Construcción y validación de un instrumento para evaluar la actitud de hacia una mujer con éxito. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 1041-1062.
- Riquelme-Vigueras, A., Rivera-Aragón, S. y Díaz-Loving, R. (2014). La instrumentalidad y expresividad en la percepción hacia la mujer con éxito. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1430-1445.
- Rivas, A. y Rodríguez, M. (2008). *Mujeres y hombres en conflicto: Trabajo, familia y desigualdades de género*. Madrid: HOAC.
- Rocha-Sánchez, T. y Díaz-Loving, R. (2005). Cultura de género: la brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de psicología*, 21(1), 42-49.
- Rodríguez, M. y Ramírez, P. (2004). *Psicología del mexicano en el trabajo*. México: McGrawHill.
- Sánchez, B. (2003). *Mujeres, maternidad y cambio: prácticas reproductivas y experiencias maternas en la ciudad de México*. México: Edición.
- Sánchez, E. (1999). Relación entre autoestima personal, autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de psicología*, 15(2), 251-260.
- Sánchez, R. (2012). *Las autoestimas múltiples: dimensiones de la autovaloración*. México: Trillas
- Sánchez-Rocha, T. y Díaz-Loving, R. (2005). Cultura de género; la brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de Psicología*, 21(1), 42-49.
- Sandi, C., Venero, C. y Cordero, M. (2001). *Estrés, memoria y trastornos asociados: Implicaciones en el daño cerebral y el envejecimiento*. España: Ariel.

Sandín, B. (2001). El estrés. En Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (Eds.) Manual de Psicopatología 2, (pp. 4-41). España: McGraw Hill.

Stora, B. (2000). *El estrés*. México: Cruz.

Vázquez A. (2001). *Autoestima y estrés en mujeres dedicadas a la investigación científica, en comparación con mujeres profesionistas y amas de casa*. Tesis inédita de licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Williams, S. y Cooper, I. (2002). *Manejo del estrés en el trabajo: Plan detallado para profesionales*. México: Manual moderno.

Witkin-Lonoil, G. (1985). *El estrés de la mujer: como reconocerlo y superarlo*. España: Grijalbo

APÉNDICES

Apéndice A

Escala de Premisas Histórico Socio Culturales

INSTRUCCIONES

A continuación, hay una serie de declaraciones y opiniones relacionadas con la familia mexicana. Favor lea cada declaración y **marque con una X solamente aquellas con las cuales esté de acuerdo**. Si no está de acuerdo con la declaración no la marque.

Por ejemplo:

- a. México es un país en el Mar Báltico.
- b. La Ciudad de México es la más poblada de la República.
- c. El Estado de Oaxaca es un estado en el norte de México.
- d. La mayor parte de los que estudian secundaria están entre 13 y 15 años de edad.
- e. Los habitantes originales de México son chinos.

DECLARACIONES

- 1. Nunca se debe dudar de la palabra del padre.
- 2. Una hija debe siempre obedecer a sus padres.
- 3. Una mujer adúltera deshonra a su familia.
- 4. Nunca se debe dudar de la palabra de una madre.
- 5. Todas las niñas deben tener confianza en sí mismas.
- 6. Una persona debería respetar tanto a sus subalternos como a sus superiores.
- 7. Muchos hijos temen a sus madres.
- 8. Un hijo nunca debe poner en duda las órdenes del padre.
- 9. Usted debe siempre ser leal a su familia.
- 10. Muchas hijas temen a sus padres.
- 11. Algunas veces un hijo no debe obedecer a su madre.
- 12. La vida es más dura para una niña que para un niño.
- 13. Un hijo debe siempre obedecer a sus padres.
- 14. Algunas veces un hijo no debe obedecer a sus padres.
- 15. Las mujeres sufren más en sus vidas que los hombres.
- 16. Muchos hijos temen a sus padres.

- 17. Todos los niños deben tener confianza en sí mismos.
- 18. Las niñas sufren más en sus vidas que los niños.
- 19. Está bien que una mujer casada trabaje fuera del hogar.
- 20. Muchas hijas temen a sus madres.
- 21. Las niñas deben ser protegidas.
- 22. Algunas veces una hija no debe obedecer a su madre.
- 23. Un hombre que comete adulterio deshonra a su familia.
- 24. El "qué dirán" es muy importante para uno.
- 25. La vida es más fácil y feliz para el hombre que para la mujer.
- 26. Las mujeres sienten mucho más que los hombres.
- 27. Algunas veces una hija no debe obedecer a su padre.
- 28. Las mujeres tienen que ser protegidas.
- 29. Una persona debe siempre obedecer a sus padres.
- 30. La madre debe ser siempre la dueña del hogar.
- 31. Está bien que los niños pequeños jueguen con las niñas pequeñas.
- 32. La vida es más dura para una mujer que para un hombre.
- 33. La deshonra es siempre una cosa seria.

Apéndice B

Escala de Estrés Percibido

INSTRUCCIONES

A continuación, hay una serie de preguntas relacionadas con el estrés percibido, marque con una **X** la opción que más se adecue a su situación actual, *tomando en cuenta el último mes*. Sólo marque una opción por cada pregunta.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
<i>Durante el último mes:</i>					
1. ¿Con que frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. ¿Con que frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de la vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Con que frecuencia te has sentido nerviosa o estresada (llena de tensión)?	0	1	2	3	4
4. ¿Con que frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. ¿Con que frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
6. ¿Con que frecuencia has estado segura sobre tu capacidad de resolver tus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. ¿Con que frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	0	1	2	3	4
8. ¿Con que frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. ¿Con que frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	1	2	3	4
10. ¿Con que frecuencia has sentido que tienes el control de todo?	0	1	2	3	4
11. ¿Con que frecuencia has estado enfadada por que las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. ¿Con que frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes que hacer)?	0	1	2	3	4
13. ¿Con que frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?	0	1	2	3	4
14. ¿Con que frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

Apéndice C

Escala de Autoestima de Rosenberg

INSTRUCCIONES

A continuación se le presentan una serie de enunciados, califique que tan de acuerdo está con ellas colocando una **X** en la casilla correspondiente. Sólo marque una opción por cada enunciado.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	4	3	2	1
2. Me inclino a pensar que, en conjunto soy una fracasada	4	3	2	1
3. Creo que tengo varias cualidades buenas	4	3	2	1
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	4	3	2	1
5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgullosa de mí	4	3	2	1
6. Tengo una actitud positiva hacia mi misma	4	3	2	1
7. En general estoy satisfecho conmigo misma	4	3	2	1
8. Desearía valorarme más	4	3	2	1
9. A veces me siento verdaderamente inútil	4	3	2	1
10. A veces pienso que no sirvo para nada	4	3	2	1