



UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

Incorporación No. 8727-25 a la
Universidad Nacional Autónoma de México

**UNIVERSIDAD
DON VASCO**

Escuela de Psicología

**DIFERENCIA EN EL ÍNDICE DE ESTRÉS
ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN
COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO
DE MICHOACÁN.**

Tesis

Para obtener el título de:

Licenciado en Psicología

David Becerra Jiménez

Asesora: Dra. Mónica Jiménez Palomino

Uruapan, Michoacán, 28 de Enero del 2015



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.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Antecedentes.....	5
Planteamiento del problema.....	7
Justificación.....	9
Objetivos.....	11
Hipótesis.....	12
Operacionalización de la variable.....	13
Marco de referencia.....	13

CAPÍTULO 1.

ESTRÉS COMO INFLUENCIA EN EL DESARROLLO HUMANO ADULTO.

1.1 Concepto e indicadores de estrés.....	18
1.2 Factores precipitantes del estrés en la etapa adulta.....	25
1.3 Concepto de estrés laboral y factores que lo propician.....	28
1.4 Consecuencias psicológicas del estrés excesivo.....	34
1.5 Estrés laboral y sus reacciones diferenciadas por el sexo.....	40

CAPÍTULO 2.

DIFERENCIAS PSICOSEXUALES EN EL DESARROLLO ADULTO.

2.1 Concepto de género y su influencia en el desarrollo del adulto.....	44
2.2 Desarrollo de roles y la identidad de género.....	49
2.2.1 Rol masculino.....	53
2.2.2 Rol femenino.....	54
2.3 Desarrollo laboral adulto y sus diferencias de acuerdo al sexo.....	57

CAPÍTULO 3.

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Descripción metodológica.....	64
3.1.1 Enfoque cuantitativo.....	64
3.1.2 Diseño de investigación.....	66
3.1.3 Tipo de estudio.....	67
3.1.4 Alcances.....	67
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	68
3.2 Descripción del universo y muestreo.....	74
3.3 Descripción del proceso de investigación.....	75
3.4 Análisis e interpretación de los resultados.....	76
3.4.1 Estrés en el desarrollo laboral.....	76
3.4.2 Diferencias de estrés laboral en relación al género.....	85
CONCLUSIÓN.....	92
BIBLIOGRAFÍA.....	94
MESOGRAFÍA.....	96
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

El estado de estrés es indispensable para el adecuado funcionamiento del ser humano, influyendo de sobremanera en el desarrollo de cada persona. El adulto promedio puede experimentar un nivel muy alto de estrés por la demanda del medio que lo rodea y puede sufrir cambios que disminuyan su capacidad y desempeño dentro del área en la que labora.

Por tanto se debe de considerar el efecto del estrés que propicia a estos cambios dentro de un área y lograr así identificar razonablemente en qué aspectos específicos influyen al individuo, dentro de su vida cotidiana.

Dicha influencia del estrés es generada por las diferencias individuales que ejercen en las relaciones de cada sujeto, siendo necesario revisar con ahínco las diferentes variables que en ellas puedan incidir.

En ese sentido, la presente investigación pretende demostrar o negar una diferencia entre el índice de estrés que se genera en el personal del Colegio de Bachilleres del Estado de Michoacán (COBAEM) plantel Uruapan, en relación con el género de cada uno, esto es, si existe diferencia en la reacción hacia el estrés dependiendo si es varón o mujer.

Por lo anterior es necesario partir teniendo claro los conceptos de estrés y de género, las cuales son consideradas como variables en la presente investigación y que ahondaremos en los siguientes capítulos teóricos, finalizando con el trabajo de campo presentando los resultados y conclusiones finales cumpliendo con los objetivos establecidos.

Antecedentes.

Respecto al estrés, en forma específica, se define como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.” (Lazarus y Folkman; 1986: 43)

La clave de la psicología del estrés son los actos de evaluación cognitiva que determinan el valor de la amenaza.

Por lo que concierne al término Género, queda definido como “... las relaciones sociales entre los sexos... se refiere a lo construido socialmente, a lo simbólico” (Aguilar y Mayen; 1996: 250)

Ahora bien, ésta es una más en las investigaciones que han sido realizadas al respecto, aunque no en este contexto. Como respaldo y antecedentes se encontraron las siguientes investigaciones:

Como primera investigación se tomó en cuenta la tesis titulada “Correlación entre el estrés y el desgaste ocupacional en los elementos de la policía municipal de Uruapan, Michoacán”, elaborada por la Psic. Adriana Castillo Chávez en el 2011. Esta investigación se llevó a cabo dentro de la Dirección de Seguridad Pública Municipal durante el periodo comprendido entre los meses de junio del año 2010 y de agosto del año 2011. La población investigada fue de un total de 389 elementos de la ciudad de Uruapan y 64 elementos de las 11 tenencias que conforman el municipio de Uruapan, dando así un total de 453 elementos, 65 eran mujeres y 388 hombres con un rango de edad que se estableció entre los 20 a 60 años.

El objetivo de la investigación fue observar la relación entre el nivel de estrés y la presencia de desgaste ocupacional en los policías municipales, con una antigüedad de menos de cinco años, dentro de la cual se obtuvieron hallazgos significativos como el que los sujetos empleados dentro de la policía, manejan un bajo nivel de estrés ya que estos cuentan con una red de apoyo social dentro de sus hogares para establecerse mejor en su vida, llevando lo contrario a lo que empíricamente se llevaba en la investigación.

Esta investigación pretende conocer los factores que estresan a los sujetos dentro de una institución, que tienden a buscar por sí mismos una situación agradable, para que, pese a los horarios agotadores y situaciones estresantes, tiendan a controlar el estrés y no afecte en otras situaciones laborales o personales.

Una investigación encontrada acerca de la influencia del sexo como factor relevante para determinar diferencias individuales, fue la tesis realizada por la Psic. Briseida Sánchez Landeros en el 2012, en la Universidad Don Vasco, quien indagó acerca de las Diferencias en la aplicación de la inteligencia emocional en problemas interpersonales tomando en cuenta el sexo. Encontrando que no existe una diferencia significativa en la generalidad de dicho aspecto, esto es, no existe estadísticamente una diferencia significativa entre cómo aplican la inteligencia emocional los hombres y las mujeres a la hora de resolver problemas interpersonales. Sin embargo en lo particular encontró que aunque las mujeres aplican la inteligencia emocional, lo hacen en menor nivel que los varones, sobre todo porque las mujeres tienden a reaccionar más emocional que racionalmente.

Otra investigación que puede tomarse para reafirmar la idea de la importancia que tiene el estrés en la conducta humana, es la realizada por la Psic. Sayanira

Melgarejo A en el 2011, quien indagó acerca de la relación entre el nivel de estrés y la presencia de factores psicológicos de los trastornos alimentarios encontrando que aunque no hay relación significativa entre el nivel de estrés y el trastorno alimentario, sí existe relación significativa entre el nivel de estrés y los factores psicológicos de sentimiento de ineficacia, la desconfianza interpersonal, la conciencia interoceptiva, la impulsividad e inseguridad social. Corroborando en ese sentido, la presencia correlacionada del nivel de estrés en la afectación de factores psicológicos que van a determinar la reacción del individuo hacia su medio ambiente o hacia las situaciones que estén provocando dichos niveles de tensión.

Planteamiento del problema.

Para entender de manera clara el curso de la investigación es necesario indicar la presencia de la problemática en el contexto de investigación, esto es, la dinámica del personal docente y administrativo del COBAEM plantel Uruapan y el ambiente físico y social en que se desenvuelve la problemática de investigación.

En pláticas con los mismos trabajadores de la institución han externado que existen determinados momentos del ciclo escolar que les provoca mayor estrés y por tanto también actitudes diferentes en su labor.

De la misma manera se expresan los alumnos, comentando que con frecuencia son menos tolerantes las profesoras y el personal administrativo femenino que los profesores y el personal administrativo masculino. También afirman que ello se ve incrementado en diferentes momentos, aunque los alumnos no lo atribuyen al

estrés sino a que los trabajadores están enfrentando problemas con su contexto cotidiano así como a sus diferentes personalidades.

Generalmente ambas poblaciones, trabajadores y alumnos, identifican el efecto del estrés en conductas emocionales de intolerancia, ansiedad, enojo fácil o incluso conductas depresivas. Sin embargo no se ha ahondado más en cuanto a si dichas conductas son diferentes entre la población docente masculina y la población docente femenina, ubicándose solamente como conductas individuales.

Finalmente se puede decir que este personal docente y administrativo del COBAEM plantel Uruapan, se ha distinguido a nivel estatal por sus cualidades formativas profesionales y laborales, por lo que se considera aún más importante tener en cuenta los factores psicológicos que a la larga pueden demeritar el funcionamiento relevante, o en caso contrario estimular dicho funcionamiento, con la finalidad de ayudar al crecimiento humano previniendo la salud mental de esta población.

El estudio del estrés se ha convertido en una prioridad dentro de los ámbitos, y el sector educativo entre ellos, debido a la serie de problemáticas que surgen como secuelas cuando los niveles de estrés están fuera de control.

Estos problemas afectan definitivamente la calidad de la educación y se sospecha que no de la misma forma entre mujeres y hombres, es por ello que surgió el interés por investigar en el contexto de Uruapan.

En la actualidad, el estrés es un tema de sumo interés tanto en la investigación científica como en la vida cotidiana ya que se observan los cambios favorables o desfavorables para el desempeño y desarrollo personal en cualquier ámbito que este influya.

Por ello y ante la ausencia de investigaciones actualizadas en el contexto particular de investigación surgió la siguiente pregunta de investigación.

¿Existe diferencia significativa entre el índice de estrés que presenta el personal masculino y el personal femenino del Colegio de Bachilleres plantel Uruapan relacionado con su género?

Justificación.

En la época actual el tema de estrés ha sido de gran importancia tanto en empresas como instituciones, ya que este hecho influencia en el desarrollo del trabajador para lograr un gran desempeño en el ambiente que le rodea.

La presente investigación de tesis es de gran utilidad dentro de la Psicología, puesto a que aporta gran información sobre variables del ser humano en el desarrollo de los recursos humanos.

Sin embargo, dado que se desarrolla dentro de un contexto educativo también se considera que es de utilidad para la Psicología educativa, ya que como institución tiene la responsabilidad de aportar a sus trabajadores las condiciones aptas para desarrollar su trabajo favoreciendo el crecimiento personal y profesional sano, sobre todo en el aspecto de la salud mental.

De igual manera, debido a que los docentes del COBAEM, por su labor tiene contacto constante con los alumnos se convierten en factores de influencia para la generación del estrés en dicha población y por tanto, influyen tanto en la motivación como en la generación de alteraciones sobre todo de ansiedad. Por lo tanto se establece que esta investigación puede ser utilizada también por la Psicología clínica

para la formación de programas de prevención de alteraciones emocionales en los adolescentes.

Finalmente se considera que esta investigación también puede ser utilizada como punto de partida para otras investigaciones que estén relacionadas con el estrés y la diferenciación del estrés según su género.

Por otra parte, esta investigación también es de utilidad para psicólogos de la ciudad de Uruapan Michoacán, ya que puede apoyar de manera teórica para la búsqueda de información o como herramienta para apoyar el trabajo terapéutico laboral o clínico.

Otro beneficiado es la institución donde se hace la investigación, ya que por medio de los conocimientos obtenidos dentro de esta investigación, la planta laboral y directiva del COBAEM plantel Uruapan, podrán obtener un panorama general sobre cómo el estrés influye en el desempeño del personal académico y administrativo y así poder apoyar a que sea el idóneo. Esto permitirá la implementación de estrategias laborales que permitan aprovechar los niveles de estrés generado enfocándolo a su utilización en el logro de metas y el crecimiento continuo, así como la generación de ambientes laborales cómodos y sanos mentalmente que permitan que los trabajadores laboren adecuadamente.

Por consiguiente permitirá fomentar el autoconocimiento, mismo que se vuelve un punto esencial para llevar a cabo el fortalecimiento de estrategias para el manejo de estrés.

Por otra parte, el trabajo de investigación pretende que pueda ser utilizada como referencia bibliográfica dentro de la Universidad Don Vasco y por parte del

COBAEM plantel Uruapan, permitiendo al personal laboral y a los alumnos entre otros, tener contacto a la información que conforma dicha tesis.

Es importante mencionar que la tesis es una forma de apoyar al reforzamiento de conocimientos que tiene el investigador para poder apoyar posteriormente a personas con este problema ya que tendrá una convivencia diaria en su práctica profesional. Esto fortalecerá la habilidad terapéutica y proporcionará nuevo material de trabajo para el desempeño del mismo.

Por último se quiere mencionar que la investigación es de suma importancia ya que con esta tesis se busca obtener nuevos conocimientos y nuevos hallazgos que apoyan el estudio de las instituciones y empresas, así poder apoyar a múltiples trabajadores para lograr un mayor desempeño. También pretende observar la diferencia que marca el desempeño entre géneros y el cómo se maneja el estrés en ellos.

Objetivos.

Objetivo general

Analizar la diferencia significativa entre el índice de estrés que presenta el personal masculino y el personal femenino del Colegio de Bachilleres plantel Uruapan, relacionado con su género.

Objetivos particulares

- 1.- Definir el concepto de estrés
- 2.- Definir concepto de estrés laboral.

- 3.- Enunciar los indicadores del estrés.
- 4.- Establecer el nivel promedio de estrés que se presenta en los trabajadores, docentes y administrativos, del Colegio de Bachilleres del estado de Michoacán, plantel Uruapan
5. Identificar el índice de estrés promedio en que se ubica el personal femenino y el personal masculino, del Colegio de Bachilleres del estado de Michoacán plantel Uruapan
6. Jerarquizar las situaciones laborales que propician el estrés en el personal femenino y el personal masculino, del Colegio de Bachilleres del estado de Michoacán plantel Uruapan
7. Identificar las manifestaciones conductuales diferenciales del estrés de los y las trabajadoras del Colegio de Bachilleres, del estado de Michoacán plantel Uruapan

Hipótesis.

Hipótesis de trabajo

Existe diferencia significativa entre el índice de estrés que presenta el personal masculino y el personal femenino del Colegio de Bachilleres plantel Uruapan relacionado con su género.

Hipótesis nula

No existe diferencia significativa entre el índice de estrés que presenta el personal masculino y el personal femenino del Colegio de Bachilleres plantel Uruapan relacionado con su género.

Operacionalización de la variable.

La variable alrededor de la cual gira la investigación es el estrés, el cual se midió mediante la aplicación del test psicométrico Perfil de Estrés, elaborado por Kenneth M. Nowack.

El mencionado test permite analizar los factores ambientales y de estrés que rodea a cada sujeto dentro de su ambiente, permitiendo así, el análisis de los niveles de estrés generados por los docentes y administrativos del COBAEM plantel Uruapan y permitiendo obtener suficiente información para dar respuesta tanto a la pregunta central de investigación como a la hipótesis establecida.

Es necesario hacer hincapié que para dar respuesta a la pregunta central de investigación, que requiere de hacer una comparación entre los resultados de la variable de los hombres y las mujeres en función de su género, se requirió realizar un proceso estadístico conocido como t de Student para determinar de manera formal si la diferencia existente entre ambos se puede considerar como significativa y de tal manera resolver también, la hipótesis planteada.

Marco de referencia.

La presente investigación se realizó en el COBAEM plantel Uruapan, la cual es una Institución de Educación Media Superior y se encuentra ubicada en la calle Fuentes de Apatzingán s/n en el Fraccionamiento Villas de la Fuente de la ciudad de Uruapan, Michoacán.

La instalación tuvo sus inicios en septiembre de 1996 haciendo uso de las instalaciones superiores de la Zapatería “Zapato” en Uruapan Michoacán, contando con dos grupos siendo en total 100 alumnos y aproximadamente 12 miembros de personal administrativo y docente. Un año después por incremento del alumnado al doble de lo inicial, el plantel tuvo que cambiar su ubicación hacia las instalaciones del sistema de enseñanza abierta unidad Uruapan en el año de 1997.

Posteriormente en el año de 1999 se logra ocupar las instalaciones actuales con un total de 650 alumnos distribuidos en dos turnos, matutino y vespertino. En la actualidad cuenta con un total de aproximadamente 1450 alumnos, que ocupan las instalaciones y laborando en dos turnos. También el personal docente y el personal administrativo ha incrementado aproximadamente a 75 trabajadores.

El COBAEM plantel Uruapan cuenta con la misión de: Brindar información integral de nivel medio superior a jóvenes y adultos a través de personal profesional capacitado, basado en un modelo educativo que propicie el desenvolvimiento pleno de las potenciales del individuo, para lograr egresados competentes y comprometidos con el desarrollo social.

Este plantel cuenta también con una visión, la cual se establece como: ser una institución de nivel medio superior reconocida nacional e internacionalmente, por su liderazgo en la formación de individuos, a través de personal en constante formación, procesos integrales, tecnologías de la comunicación e información de vanguardia e infraestructura adecuada, sustentados en una planeación que responda estratégicamente a las necesidades de la sociedad.

Y su filosofía se propone: Actuar siempre con honestidad y compromiso en un ambiente de cooperación y respeto, aportando lo mejor de cada uno de nosotros para alcanzar nuestra misión.

El COBAEM plantel Uruapan está conformado por un Plantel central ubicado en la ciudad de Uruapan y una extensión ubicada en la comunidad indígena de Capacuaro. Sin embargo, con la finalidad de hacer más sencilla la investigación se describe solamente lo correspondiente al Plantel central ya que prácticamente todos los docentes que laboran en la extensión de Capacuaro, también laboran en el Plantel Uruapan.

El plantel Uruapan cuenta con una infraestructura de un total de 15 aulas en 6 naves. Así como con un módulo de sanitarios separado para varones y mujeres, pequeñas áreas jardinadas, una caseta para prefectura, una cancha de voleibol y basquetbol, un área de comedor y estacionamiento.

Además dentro de estas instalaciones se pueden encontrar dos espacios habilitados como salas de maestros, el Departamento de Control Escolar, una oficina para Contraloría, dos oficinas conjuntas para la Dirección y la Subdirección.

El alumnado cuenta con servicios de laboratorio como son: un laboratorio de inglés, biblioteca, dos laboratorios de informática, un laboratorio de usos múltiples así como televisiones y máquinas de reproducción video gráfica en cada aula.

La planta laboral de la Institución se encuentra conformada por 75 personas, de ellos 35 son varones y 40 son mujeres.

De manera más específica en cuanto a su desempeño laboral se clasifican de la siguiente manera: 27 trabajadores laboran como personal administrativo (18 mujeres y 9 hombres) y 49 personas laboran como docentes. Es importante

mencionar que 6 miembros del total del personal cubren doble plaza ya que son administrativos y docentes. Respecto a éste último dato se aclara que estos administrativos pueden cubrir un máximo de 12 horas docentes lo que incrementa su carga laboral de 32 horas semanales hasta 42 horas. Las horas docentes se deben cubrir a contra turno del horario administrativo.

El personal que labora en el COBAEM plantel Uruapan, se ubica en un rango de edad de 25 a 55 años de edad. La mayoría de ellos y ellas se encuentran casados y tienen familia conformada por 1 a 5 hijos. Todos ellos radican en la ciudad de Uruapan y se ubican en un nivel socioeconómico medio a medio alto.

El grado de formación profesional mínimo con el que cuenta el personal administrativo es de nivel secundaria (intendencia), Bachillerato (prefectura y secretariado), Licenciatura (personal directivo, de control escolar y contraloría). La directora del Plantel cuenta con el nivel de Grado de Doctora en Ciencias, siendo la única persona con dicho nivel académico en la institución.

El grado de formación profesional mínimo con que cuenta el personal docente es el nivel de licenciatura titulado; siete docentes tienen nivel de maestría y dos docentes con estudios de doctorado sin haber obtenido el grado.

Todos los docentes reciben cursos de formación intersemestrales, esto es, por lo menos cada 6 meses están recibiendo cursos de formación docente, lo cual les ha permitido cursar diplomados e incluso especialidades en docencia.

El 90% de la planta docente cuenta con su base, lo cual les garantiza la permanencia en la estructura laboral en cada semestre.

Los docentes son asignados a diversas asignaturas de acuerdo al perfil autorizado para cada una de ellas. Todos ellos se encuentran organizados en una

Academia Docente multidisciplinaria que a su vez se subdivide en 6 áreas: Histórico Social, Lenguaje y Comunicación, Ciencias Exactas, Orientación y Paraescolares, Ciencias Naturales y Capacitación para el Trabajo.

Actualmente el Plantel cuenta con un total de 1,450 alumnos distribuidos en 34 grupos de los cuales 13 pertenecen al 1er. semestre, 11 al 3er. semestre y 10 al 5to. semestre. Durante los primeros semestres el alumno tiene un plan de estudios conformado por asignaturas de tronco común en el 3er. semestre elige su área de capacitación y posteriormente en 5to. semestre elige alguno de los siguientes bachilleratos: Físico- Matemático, Económico- Administrativo, Químico- Biólogo e Histórico- Social. La elección del Bachillerato lo hace con la ayuda de un proceso personalizado de Orientación Vocacional.

CAPÍTULO 1.

ESTRÉS COMO INFLUENCIA EN EL DESARROLLO HUMANO

ADULTO.

1.1 Concepto e indicadores de estrés

El término estrés es de uso común y se le emplea para hacer referencia a una gama muy amplia de experiencias como nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares.

También se aplica a miles de circunstancias o situaciones responsables de esas emociones, como una cantidad excesiva de trabajo, la desmesurada presión que se puede sufrir en cualquier situación comprometida.

El concepto de estrés comenzó a ser estudiado a mediados del siglo pasado pero el interés por su causalidad y sus efectos fue creciendo rápidamente, conforme se demostraba su influencia en el desarrollo de las conductas cotidianas del ser humano ya que se conforma por elementos fisiológicos y psicosociales.

Oblitas (2010) describe la aparición histórica del concepto de estrés remontándolo a la década de 1930 cuando comenzó a ser estudiado por Hans Selye que en ese tiempo era estudiante de medicina. Relata que posteriormente, ya doctorado, este científico desarrolló una serie de experimentos con ratas de laboratorio comprobando la presencia de hormonas suprarrenales elevadas, atrofia del sistema linfático y presencia de úlceras gástricas, denominando a ello como triada de la reacción de alarma y finalmente, solo como estrés.

El estrés pudo ser estudiado por Selye debido a ese descubrimiento y su corroboración científica partió de la investigación experimental que permitió respaldar los efectos de las hormonas producidas en las conductas de afrontamiento a las situaciones que se identificaban como precipitantes de los procesos de estrés.

Selye en 1960 define el estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores... que pueden actuar sobre el organismo. Estos agentes se llaman alarmógenos, cuando nos referimos a su habilidad para producir estrés” (Oblitas; 2010: 215)

El interés mayor se despertó cuando se comenzó a observar la frecuencia con que determinados agentes de la vida cotidiana provocaban reacciones conductuales provenientes del estrés y aún más cuando se comenzaron a conformar diferentes teorías acerca del origen del estrés, esto es, de las situaciones diversas, internas y/o externas que fungían como agentes alarmógenos.

Primeramente las instituciones de salud y enseguida las instituciones sociales fueron adecuando o haciendo suyo el concepto de estrés, realizando investigaciones más específicas acerca de la influencia de los niveles de estrés en las actividades cotidianas de los sujetos que se desarrollaban en cada área y de las necesidades que surgían a partir de dichos efectos.

Al incrementarse la importancia de estos estudios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) asumió la relevancia de este proceso en la Salud mental por lo cual se estableció una definición formal mucho más sencilla e incluyendo su influencia en la conducta humana.

La organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (Palmero y cols.; 2004: 424)

La sencillez de este concepto facilita el entendimiento de la presencia común de este proceso en el desarrollo humano pero para su aplicación en el área de la salud mental quedaba impreciso, por lo cual, en el área de la salud mental varios autores comenzaron a presentar propuestas para definir de manera mucho más acertada para el caso, el concepto de estrés.

En el área de la salud mental, el término de estrés se llega a utilizar como un punto del proceso de aprendizaje y activación que tiene su base en el medio ambiente exterior o interior y que tiene un efecto de activación sobre los procesos mentales, favoreciendo que el organismo que lo produce desarrolle un estado de alerta que optimice sus sentidos y sus capacidades para resolver o enfrentar la situación problemática que está generando la estimulación producida.

Desde una perspectiva más actual, Palmero define al estrés como “... un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente a la cual éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda.” (Palmero y cols.; 2004: 424)

La anterior definición se elige para establecer el concepto del estrés debido a que incluye en sí misma, no solamente el proceso sino también, sus efectos en la conducta humana, permitiendo entender lo que sucede previamente a cualquier

respuesta, facilitando de esa manera la interpretación de las diversas conductas respecto a situaciones determinadas en el ámbito de desarrollo, sea un ámbito laboral, educativo, social, clínico, entre otros.

Por tanto, a diferencia de lo que tradicionalmente se interpreta, cuando se menciona el término estrés, se puede decir que éste es un factor que actúa de manera positiva, influyendo para desarrollar una respuesta adecuada ante una demanda. Sin embargo, se sabe que este enfoque sólo se refiere al nivel de estrés que es tolerable y manejable para el sujeto que lo produce, por lo cual, se puede entender y deducir que si el nivel de estrés es mayor a esa capacidad de procesamiento, el organismo se va a ver imposibilitado para descargarlo, lo cual se va a ver reflejado en aspectos emocionales que van a repercutir definitivamente en los ámbitos sociales ya que son los de mayor desarrollo en el sujeto adulto sobre todo.

En ese tenor, Oblitas (2010) describe tres fases básicas establecidas por Seyle en este proceso y que fueron denominadas como Síndrome General de Adaptación (SGA) el cual comprende:

- a. Reacción de alarma. Es una alteración fisiológica que al ser detectada como amenaza por el cerebro, produce factores liberadores que se reflejan en reacciones orgánicas en toda la economía corporal.
- b. Estado de resistencia. Consiste en un equilibrio dinámico entre el medio ambiente interno y externo del individuo, manteniendo la adaptación al ambiente.

- c. Fase de agotamiento. Es la última fase y sobreviene cuando el sujeto sucumbe ante las demandas, pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

Revisando con mayor detenimiento se puede establecer que la primera fase: Reacción de alarma, es un proceso básicamente neurofisiológico por lo cual se pueden identificar una serie de signos tales como: movimiento incrementado, respiración rápida, incremento del ritmo cardiaco y sanguíneo, atención magnificada, disminución de los procesos fisiológicos de hambre, sed y sueño, entre otros, lo cual permite que toda la energía sea enfocada a la resolución de la demanda con menor esfuerzo.

La segunda fase, que es el Estado de resistencia, se expresa en un estado de equilibrio que permite al sujeto mantener con cierta consistencia y estabilidad un ritmo de actividad, que aunque generalmente es incrementado con relación al estado normal, se considera adecuado para la resolución de situaciones inmediatas. Sin embargo, este estado implica un mayor consumo energético debido a que se está sosteniendo una tensión continua. Por tanto, si en esta fase se resuelve la contingencia, el sujeto termina cansado pero satisfecho. En cambio, si esta fase llega a ser sostenida con una frecuencia mayor a la tolerable por la reserva energética del sujeto, entonces, comienza a haber un gasto extraordinario que llevará a la siguiente fase.

La tercera y última es la Fase de agotamiento, se presenta si el sujeto se excede en cuanto al tiempo en el sostenimiento de un estado de resistencia. Tal y como se describió en la fase anterior, el gasto energético extraordinario pasa su costo primeramente a los procesos intelectuales que son manejados por la corteza

cerebral y enseguida a los procesos afectivos y emocionales que son desarrollados por el cerebro emocional o sistema límbico.

El SGA permite ubicar los indicadores con los cuales se establece la presencia de determinado nivel de estrés, los cuales serían de menor a mayor:

- Una alteración fisiológica.
- Una percepción de amenaza.
- Reacciones orgánicas de la economía corporal.
- Conductas adaptativas tendientes al equilibrio con el medio ambiente.
- Disminución de las capacidades de adaptación.
- Dificultades en la interrelación con su medio ambiente social.
- Alteraciones en su funcionalidad.
- Presencia de trastornos de la afectividad.

Cada uno de estos indicadores, de manera jerárquica, van mostrando visiblemente la presencia e incremento en los niveles de estrés que se generan ante ciertas situaciones que esté viviendo el sujeto en cuestión.

Entre las formulaciones teóricas de estrés que disfrutan de mayor generalización, según Oblitas (2009), se encuentra el Modelo de equilibrio o balanza, según el cual el estrés sólo permanece o se desarrolla cuando las demandas del entorno exceden la capacidad de afrontamiento del individuo.

Para ello es necesario conocer la presencia e influencia de las situaciones normativas y no normativas en la vida del sujeto. Entendiendo como situaciones normativas aquellas que se van presentando de manera normal a la etapa del desarrollo y que son esperadas por su cotidianidad cultural. En tanto las situaciones

no normativas son aquellas que no son frecuentes en dicha etapa del desarrollo por lo cual generalmente provocan una mayor cantidad de estrés, primeramente por lo inesperado y enseguida por sus consecuencias de pérdida en lo general.

Es de entender entonces, que los eventos no normativos pueden ser con mayor seguridad, fuentes de alto nivel de estrés que pudieran propiciar llegar rápidamente a la fase de agotamiento.

Un modelo alternativo es el propuesto por Hobfoll, citado por Oblitas (2009) denominado “Conservación de recursos” en donde el estrés es definido como una reacción al ambiente cuando se percibe una amenaza de pérdida de recursos, o que una inversión de recursos no produce ganancia. Esta formulación implica una visión activa de los individuos, los cuales intervienen en su ambiente para mejorar la situación o para evitar que empeore. Por ello dicho comportamiento precede incluso al surgimiento de los estresores.

Los estilos de vida actual son cada día más demandantes, lo cual genera un incremento notable de las cargas tensionales que deben sobrellevar, situación que produce la aparición de diversas patologías. Se considera sin embargo que, el estrés es un concepto complejo que involucra una multiplicidad de factores y procesos interrelacionados, es decir, que no depende exclusivamente de las presiones o amenazas del medio.

Por ello es importante tener claro cuáles son los factores de la vida cotidiana que en la etapa adulta actúan como precipitantes para la generación de altos niveles de estrés, sobre todo en el ámbito laboral ya que esa área se constituye una de las más relevantes en el desarrollo sano de los humanos en la etapa adulta.

1.2 Factores precipitantes del estrés en la etapa adulta.

El ser humano en su etapa adulta enfrenta una serie de responsabilidades ya establecidas social y culturalmente, lo cual representa una exigencia que no puede eludir.

El trabajo que los adultos realizan es central para definir quiénes son y se entrelaza con todos los aspectos del desarrollo. El trabajo puede afectar todas las áreas de la vida del adulto, y si a ello se agrega las exigencias sociales entonces se encontrarán situaciones constantes que incrementan el nivel de estrés del adulto como una reacción para generar la energía adecuada para adaptarse a su contexto.

A partir de este último siglo se ha identificado que el ritmo de vida y las exigencias cada vez más demandantes del contexto, excede el nivel de tolerancia de los individuos adultos, lo cual ha comenzado a preocupar a las organizaciones encargadas de la Salud Mental pública.

Pereyra, citado por Oblitas (2010), afirma que a nivel mundial uno de cada cuatro individuos adultos sufre de algún problema grave de estrés. Respecto a ello Papalia (2009) retoma algunas investigaciones que identifican altos niveles de estrés vinculados con problemas de salud muy variados, tales como: enfermedades cardiovasculares, trastornos músculo-esqueléticos de la espalda y extremidades superiores, trastornos psicológicos y lesiones en el centro de trabajo, entre otros. El estrés también se vincula con resultados laborales negativos.

González, citado por Oblitas (2010), proporciona el marco de referencia para revisar una clasificación de los factores del estrés ubicados de la siguiente manera:

- a. Factores internos de estrés. Incluyen las variables del propio sujeto directamente relacionadas con la respuesta del estrés. Por ejemplo el denominado índice de reactividad al estrés que se define como “el conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas y desagradables”. (Oblitas; 2010: 225)
- b. Factores externos de estrés. Hacen referencia a los estresores medio ambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo. Por ejemplo los sucesos vitales.
- c. Factores moduladores. Están constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo que no están en relación directa con la respuesta de estrés, pero que actúan como condicionantes, moduladores o modificadores de la interacción entre ellos. Se pueden señalar como factores moduladores el apoyo social, algunos estados afectivos y algunos rasgos de personalidad.

Complementando esta clasificación, Lázarus y Cohen, citado por Palmero y cols. (2004) hablan de cuatro tipos de acontecimientos estresantes o estresores psicosociales, en función de la intensidad de los cambios que se producen en la vida de una persona.

- a. Los cambios mayores o estresores únicos, que hacen referencia a cambios dramáticos de las condiciones en el entorno de la vida de las personas. Su principal característica es el efecto traumático, cuyas consecuencias se mantienen en el tiempo de forma prolongada.

- b. Los cambios menores o estresores múltiples, que afectan sólo a una persona o a un pequeño grupo y corresponden con cambios significativos y con trascendencia vital para las personas.
- c. Los estresores cotidianos o microestresores que se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.
- d. Estresores biogénicos, los cuales alteran directamente el proceso de activación fisiológica sin la mediación de los procesos psicosociales.

Respecto al primer tipo de estresores según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV) (1994) los cambios mayores son los causantes de los patrones de estrés postraumático. Entre ellos se encuentran los desastres naturales, tragedias o fallecimientos traumatizantes, pérdidas altamente significativas que amenacen la seguridad básica del sujeto que la enfrenta.

En segundo lugar, Palmero (2004) enlista los cambios menores altamente significativos en las siguientes áreas: La vida conyugal, la paternidad, las relaciones interpersonales, el ámbito laboral, las situaciones ambientales, el ámbito económico, las cuestiones legales, el propio desarrollo biológico, lesiones o enfermedades somáticas, otro tipo de estrés psicosocial.

Este segundo tipo de estresores se identifica frecuentemente en el ámbito laboral, ya que conforme al cambio natural del trabajo, las organizaciones también requieren modificaciones y estos cambios pueden tener efectos tanto positivos como negativos en el estrés del trabajador.

En tercer lugar, los estresores cotidianos se distinguen, de acuerdo a Palmero y cols. (2004) en dos tipos de microestresores: Las contrariedades y las

satisfacciones. El primero de ello causando malestar emocional y el segundo de ellos contrarrestando los efectos de las contrariedades.

Finalmente entre los estresores biogénicos, Palmero y cols. (2010) retoma a Everly quien en 1989 plantea una diferencia entre estresores psicosociales y los estresores biogénicos, ubicando en ésta última categoría: cambios hormonales, ingestión de sustancias químicas tales como anfetaminas, reacción a ciertos factores físicos y por último el estrés alérgico.

1.3 Concepto de estrés laboral y factores que lo propician.

Durante el siglo XXI, el mayor problema de estrés en la población adulta se ha venido identificando en los contextos laborales u ocupacionales, estableciéndose incluso, debido a su frecuencia, como un problema de salud pública.

De acuerdo a Oblitas (2010), los japoneses tienen una palabra para designar el estrés ocupacional: karoshi que significa muerte por exceso de trabajo.

El estrés laboral, el que se relaciona con el empleo, se ha convertido en un problema mundial. Este estrés es el resultado de una interacción entre el trabajador a nivel individual y el ambiente ocupacional, por tanto, se necesita considerar tanto las características del trabajador como las del centro de trabajo, sin embargo, algunas situaciones laborales son estresantes para muchas personas y por tanto deben recibir mayor atención.

El problema del estrés está presente en todos los medios y ambientes, sin embargo investigadores como Humprey, citado por Oblitas (2010), encontró que el 70% de los trabajadores admiten que sufren algún tipo de estrés excesivo.

Mayores demandas de productividad y ajuste a nuevas clases de empleo pueden contribuir a ocasionar estrés; pero la flexibilidad creciente y las oportunidades adicionales de aprendizaje pueden tener resultados positivos. Sin embargo, el aumento de la responsabilidad es un arma de doble filo; puede tener efectos positivos sobre los trabajadores que buscan mayor desafío y efectos negativos sobre quienes prefieren no tomar decisiones.

Papalia y cols. (2009) menciona otros factores de estrés en el centro de trabajo incluyendo: Los conflictos en las funciones que se desempeñan, por ejemplo ambigüedad en los roles o incertidumbre acerca de qué papel se requiere en el desempeño; excesiva cantidad de trabajo; bajo control en el empleo; conflictos interpersonales y el sentido de tiempo o esfuerzo desperdiciado.

Cada uno de estos conflictos exige una utilización de energía extra a la que de manera normal se requeriría para desempeñar las funciones requeridas al trabajo realizado, e ir resolviendo las problemáticas que de manera cotidiana se presentan para dicho desempeño. Esta cantidad extra de energía, de acuerdo a lo establecido por Seyle, y que ya fue descrito anteriormente, provoca el desarrollo del Síndrome de Adaptación General, el cual en su última fase habla del agotamiento que finalmente implica la llegada a un trastorno emocional tal como el síndrome de agotamiento o burnout.

En la investigación realizada por Pereyra, citado por Oblitas (2010) y publicado en el Europa Press en el año 2001, señala que el 22% de quienes sufren estrés presentan el síndrome de agotamiento (burnout).

El Síndrome de agotamiento o burnout de acuerdo a Papapalia y cols. (2009) puede ser el resultado del estrés relacionado con el trabajo; involucra agotamiento

emocional, un sentimiento de incapacidad ante las labores de empleo y una sensación de desamparo y pérdida de control.

Este síndrome se encuentra más comúnmente entre personas en las profesiones de ayuda como lo son la docencia, medicina, terapia, trabajo social y trabajo policial, ya que con frecuencia se sienten frustradas por su incapacidad para ayudar a las personas tanto como les gustaría.

El síndrome de agotamiento por lo general es una respuesta al estrés acumulado en vez de una reacción a una crisis inmediata. Retomando nuevamente a Papalia y cols. (2009) se describen sus síntomas que incluyen: fatiga, insomnio, dolores de cabeza, resfriados persistentes, trastornos estomacales, abuso de alcohol o drogas y problemas para llevarse bien con la gente.

En cuanto a los estresores profesionales generales, Fontana (1999) describe los siguientes:

- a) Problemas organizativos: Consistente en una organización general deficiente que puede significar demoras frustrantes antes de que se pueda tomar decisiones en asuntos cruciales o incluso la inseguridad de quién deba tomar dichas decisiones.
- b) Respaldo insuficiente: Consistente en escasez de personal secretarial o de personas en puestos clave que provoquen una saturación de tareas que generalmente están por debajo del nivel de entrenamiento y competencia de quien lo tiene que hacer y que generalmente le quitan tiempo al trabajo que deberían estar realizando. Este factor no solo interfiere la eficiencia en el trabajo, sino que dejan a los individuos con el sentimiento de que sus habilidades profesionales están subvaluadas.

- c) Horas extras o sin contactos sociales. Lo primero generalmente provoca una alteración de los ritmos circadianos innatos. Lo segundo puede interferir en el desarrollo de las relaciones personales y de los pasatiempos de los cuales depende mucho el alivio del estrés.
- d) Prospectos de posición, salario y promoción escasos. Dicha situación provoca estrés al frustrar las expectativas y la motivación de logro. Además afecta determinantemente la satisfacción de necesidades de tipo económico, llevando a una sensación general de estancamiento y por ende, a lo largo del tiempo, a la desesperación.
- e) Rituales y procedimientos innecesarios que propician la sensación de un gasto inútil de tiempo y por tanto en un incremento de los sentimientos de frustración.
- f) Incertidumbre e inseguridad. Este factor aparece en los primeros lugares de la lista de estresores de muchas personas en ambientes de negocios y profesionales. La incertidumbre disminuye las señales familiares por medio de las cuales el individuo se orienta y estabiliza el sentido de identidad.

Entre las causas específicas de estrés en el trabajo Fontana (1999) menciona:

- a. Especificaciones confusas con respecto a las funciones desempeñadas. Ello vuelve vulnerable a los individuos y hace difícil asignar prioridades a las diversas tareas, así como distribuir cantidades apropiadas de tiempo a cada una de ellas, dos factores que son fuentes principales de estrés.
- b. Conflicto de funciones: Puede ocurrir cuando dos aspectos del trabajo son incompatibles entre sí. Esto da como resultado sentimientos de conflicto

interior, de temor a ser descubierto y censurado por los superiores y finalmente de inadecuación y de una imagen deteriorada de sí mismo.

- c. Expectativas personales elevadas e irrealizables (perfeccionismo). El resultado de dicha falta de objetividad es que el individuo nunca está satisfecho con su desempeño y nunca puede relajarse con el sentimiento de un trabajo bien hecho. Al no reconocer las limitaciones y restricciones dentro de las que todos los individuos tienen que trabajar, se ven impedidos para desarrollar criterios precisos por medio de los cuales puedan medir el éxito o el fracaso de sus esfuerzos, por lo que no pueden desempeñarse tan bien como podrían hacerlo.
- d. Incapacidad para influir en la toma de decisiones (impotencia). El sentimiento de impotencia no solo es perjudicial para el sentido de posición y de valía personal, produce también niveles elevados de frustración cuando se reconocen defectos en el sistema actual e identifican una manera mejor de hacer las cosas y no obstante se ven ignorados, o peor aún, humillados.
- e. Desacuerdos frecuentes con los superiores. El deterioro de las relaciones con los superiores es una fuente importante de estrés, ya que ellos tienen la capacidad de influir de manera material en la vida de los empleados. Pueden manipular sus funciones y condiciones de trabajo, dar o impedir la promoción, aumentar o disminuir su posición a los ojos de los compañeros y ofrecer o negar la referencia favorable que tiene un efecto crucial en sus oportunidades para obtener con éxito otros trabajos.

- f. Aislamiento del apoyo de los colegas. Este aspecto limita las oportunidades de discutir los problemas profesionales, de obtener simpatía y tranquilidad y de consolarse al saber que los colegas experimentan dificultades similares. Además limita la retroalimentación que proviene de los comentarios y valoración del grupo de compañeros.
- g. Trabajo excesivo y presiones de tiempo. Lo cual propicia la presión constante generando el sentimiento de ser acosado y atrapado, sin tener un momento para sí mismo o para detenerse y ver objetivamente el trabajo, así como la manera en que se trata de manejarlo. Afecta decisivamente la tranquilidad.
- h. Falta de variedad. En dicho sentido, se sabe que la mente humana requiere de los estímulos de experiencias frescas de vez en cuando para permanecer concentrada y creativa, por tanto, este factor provoca que el trabajo se vuelva monótono y opresivo.
- i. Comunicación deficiente: Es una importante fuente de estrés debido a que quita claridad a las líneas de funcionamiento y de toma de decisión. Quita la seguridad al actuar laboral y puede provocar que las actividades se vuelvan innecesariamente largas y muy estresantes.
- j. Liderazgo inadecuado. Provoca un vacío de poder que a su vez se puede llenar de cosas desagradables como las luchas por el poder, la incapacidad para la toma de decisiones cruciales, entrenamiento deficiente a los nuevos miembros entre otros aspectos.
- k. Conflictos con los colegas: Este factor alterará la armonía del ambiente de trabajo provocando una atmósfera tensa por sí misma y que llevará al

trabajo con una sensación de incomodidad y un alto nivel de inseguridad entre los individuos.

- l. Incapacidad para terminar una tareas: Puede estar ocasionada por diversos factores ya mencionados como presiones de tiempo, escasa organización general en los niveles superiores o comunicación deficiente. Sus consecuencias serán la reducción de la satisfacción, generación de sentimientos de frustración e inadecuación, baja autoestima y una limitación del aprendizaje.
- m. Pelear batallas innecesarias: Lleva a un consumo innecesario de energía y entusiasmo lo cual va a influir en el estado de agotamiento, tanto físico como emocional.

De acuerdo a lo anterior, es posible suponer que un trabajador con este síndrome puede renunciar súbitamente a un empleo, alejarse de su familia y amigos y hundirse en la depresión, por ello es importante revisar más en detalle los efectos de esta problemática en el desarrollo psicológico de los sujetos adultos.

1.4 Consecuencias psicológicas del estrés excesivo.

Se considera que ciertos niveles de estrés pueden ser psicológicamente benéficos, agregan interés a la vida, favorecen el estado de alerta, ayudan a pensar más rápido, a trabajar de modo más intenso y alienta a sentirse útil y apreciado, con un propósito definido en la vida y objetivos precisos por alcanzar.

Sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos, agota la energía psicológica, deteriora el desempeño y a menudo deja un sentimiento de

inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables, de esta manera se pueden identificar las consecuencias del estrés excesivo en alteraciones físicas y alteraciones psicológicas.

En el informe presentado por Pereyra a partir de su investigación desarrollada en España afirma que "... 28% de los trabajadores consideran su salud amenazada por el estrés, 16% cree que hacen tareas repetitivas y monótonas y 25% opina que trabaja a ritmos elevados." (Oblitas; 2010:213)

Este mismo investigador encontró que entre los factores que influyen en el estrés se encuentra la sobrecarga de trabajo, el hostigamiento moral y sexual, las rivalidades de poder, la precariedad del empleo y el trabajo nocturno.

Otros estudios mencionados por Pereyra aseguran que el estrés laboral está incrementándose debido a los reajustes, la competencia y los constantes cambios de la nueva tecnología.

La excesiva responsabilidad, los desafíos, la relación con el resto de los trabajadores, la falta de toma de decisiones, incluso la sensación de monotonía, los sentimientos de alienación o la escasa valoración por parte de los superiores y el horario pueden desencadenar el estrés profesional.

Complementando estos datos se encontró que, los colectivos que sufren mayormente de estrés son, entre los primeros, "los profesores de áreas urbanas" (Europa Press; 2001: 15)

Un informe de la Universidad Sussex (2001) de Inglaterra, informa que México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores que provocan esa enfermedad, tales como pobreza y cambios constantes de situación. El reporte agrega que los cambios que se viven

en los niveles político y social, y el elevado índice de pobreza que registra el país, provocan que sus habitantes vivan en constante tensión y depresión.

De manera más específica, Fontana (1999) describe los efectos psicológicos del estrés, ubicados en tres tipos: Los efectos relacionados con el pensamiento y el conocimiento (efectos cognoscitivos); los efectos relacionados con los sentimientos, las emociones y la personalidad (efectos emocionales) y los relacionados con los factores tanto cognoscitivos como emocionales (efectos conductuales generales). Con base en el mismo autor, a continuación se describe cada uno de ellos:

Efectos cognoscitivos del estrés excesivo.

- Decremento del periodo de la concentración y atención: Dificultades para mantener la concentración. Disminución de la capacidad de observación.
- Aumento de la distractibilidad: Con frecuencia se pierde el hilo de lo que se está pensando o diciendo, incluso a media frase.
- Deterioro de la memoria a corto y a largo plazo. El periodo de la memoria se reduce. Disminuyen el recuerdo y el reconocimiento aun de material familiar.
- La velocidad de respuesta se vuelve impredecible. La velocidad real de respuesta se reduce; los intentos de compensarla pueden conducir a decisiones apresuradas.
- Aumento de la frecuencia de errores: Los errores en las tareas cognoscitivas y de manipulación. Las decisiones se vuelven inciertas.

- Deterioro de la capacidad de organización y de la planeación a largo plazo: La persona no puede evaluar con precisión las condiciones existentes ni ver sus consecuencias.
- Aumento de los delirios y de los trastornos del pensamiento: Se pierde objetividad y capacidad de crítica, los patrones de pensamiento se vuelven confusos e irracionales. (Fontana: 1999; 110)

Efectos emocionales del estrés excesivo.

- Aumento de la tensión física y psicológica: Disminuye la capacidad para relajar el tono muscular, sentirse bien y detener las preocupaciones y la ansiedad.
- Aumento de la hipocondría: Las enfermedades imaginadas se agregan a los malestares reales causados por el estrés. Desaparece la sensación de salud y bienestar.
- Aparecen cambios en los rasgos de personalidad: Las personas pulcras y cuidadosas pueden volverse desaseadas y descuidadas; las personas preocupadas, indiferentes y las personas permisivas, autoritarias.
- Aumento de los problemas de personalidad existentes: Empeoran la ansiedad, la sobre sensibilidad, la defensividad y la hostilidad existentes.
- Debilitamiento de las restricciones morales y emocionales: Se debilitan los códigos de conducta y el control de los impulsos sexuales. Aumentan las explosiones emocionales.

- Aparecen depresión e impotencia: El ánimo se deprime y surge una sensación de impotencia para influir en los acontecimientos o en los propios sentimientos acerca de ellos y de uno mismo.
- Pérdida repentina de la autoestima: aparecen sentimientos de incompetencia y de auto desvalorización. (Fontana: 1999; 112)

Efectos conductuales generales del estrés excesivo.

- Aumento de los problemas del habla: Aumentan la tartamudez, el farfuleo y la vacilación existentes; pueden aparecer en personas que antes no estaban afectadas.
- Disminución de los intereses y el entusiasmo: los objetivos y las metas vitales se olvidan. Se dejan de lado los pasatiempos. Es probable que la persona se deshaga de pertenencias estimadas.
- Aumento del ausentismo: por medio de enfermedades reales o imaginarias, o de excusas inventadas, los retardos o la falta al trabajo se vuelven un problema para la persona.
- Aumento del consumo de drogas: es más evidente el consumo de drogas prescritas o ilegales.
- Descenso de los niveles de energía: los niveles de energía caen o pueden fluctuar de manera considerable de un día a otro sin ninguna razón evidente.
- Alteración de los patrones de sueño: La persona tiene dificultades para dormir o para permanecer dormido por más de cuatro horas seguidas.

- Aumento del cinismo acerca de los clientes y de los colegas: Aparece la tendencia a culpar a los demás de las fallas propias.
- Se ignora la nueva información: Se rechaza a los nuevos reglamentos o cambios aunque potencialmente sean muy útiles.
- Las responsabilidades se depositan en los demás: Aumenta la tendencia a trazar nuevos límites, excluyendo a las obligaciones desagradables de nuestra propia esfera de actividades.
- Se resuelven los problemas a un nivel cada vez más superficial: Se adoptan soluciones provisionales y a corto plazo. Se abandonan los intentos de comprender profundamente o de hacer un seguimiento. Se desiste en algunas áreas.
- Aparecen patrones de conducta excéntricos: Surgen manierismos extraños; conductas impredecibles y nada características.
- Pueden hacerse amenazas de suicidio. (Fontana: 1999; 114)

Es importante aclarar que estos efectos adversos variarán de individuo a otro.

La aparición de estos síntomas indica que el individuo ha alcanzado o está a punto de llegar a la fase de colapso del síndrome de adaptación general.

Lo interesante ahora es revisar las diferencias de este síndrome cuando se establecen determinadas variables tales como el género, sobre lo cual se han hecho múltiples investigaciones encontrando resultados interesantes que se describen a continuación.

1.5 Estrés laboral y sus reacciones diferenciadas por el sexo.

En las investigaciones del burnout (síndrome del agotamiento) se ha informado que las variables edad y apoyo social se correlacionan inversamente con la vulnerabilidad al síndrome, de modo tal que a mayor edad y más apoyo social del contexto, se reduce la vulnerabilidad al síndrome o no se lo padece o aparece en niveles moderados

La investigación realizada por Pereyra citado por Oblitas (2010) de la Universidad Adventista de La Plata, Argentina en 2001 acerca del problema de estrés en España, obtuvo la conclusión de que en España el colectivo más castigado es el conformado por las mujeres, debido a su doble condición de trabajadoras y amas de casa.

Esta situación es común en América Latina, sobre todo en los últimos tiempos en que la situación económica emergente ha obligado a los miembros parentales de la familia, a desarrollar el rol de aportadores económicos de la familia para solventar de manera más o menos adecuada las necesidades de los miembros más jóvenes.

El mismo investigador afirma que el estrés se vive y es manejado de forma diferente por las mujeres y los hombres, pero las primeras son quienes más lo padecen. Respalda esta afirmación diciendo que "... por lo general, cuando las mujeres se encuentran en situaciones estresantes, no comunican y se atribuyen la culpa de lo sucedido". (Oblitas; 2010: 214)

Papalia y cols. (2009) mencionan que muchas mujeres están especialmente bajo presión en el centro de trabajo. El estrés ocasionado por la necesidad de equilibrar las demandas de trabajo y de la familia es mayor para las mujeres que

para los hombres. Para respaldar esta afirmación toman se obtuvieron reportes de las mujeres acerca de que son mayores las demandas por parte de los miembros de la familia y también mayor interferencia del trabajo con la vida familiar.

Tanto mujeres como hombres están de acuerdo en que las cargas de las labores domésticas y el cuidado de los hijos recaen principalmente en la mujer. Y si a ello se agrega la necesidad para contribuir a la economía familiar, entonces se hace evidente una mayor carga de exigencia hacia el género femenino que en ocasiones se ve maximizada por la limitación sociocultural hacia el acceso a trabajos mejor pagados y con mayor carga de responsabilidad.

Debido a que mayormente es una situación cultural, de manera más específica respecto a la cultura mexicana, Ramírez (2006) afirma que en México hay una atmósfera sociocultural alrededor de la imagen de la mujer que facilita o dificulta su desarrollo. Escribe que el mundo del mexicano tiene una doble moral sexual y características contrastadas en los papeles que recíprocamente juegan el hombre y la mujer y que específicamente, en el área laboral, la mujer tiene que satisfacer sus necesidades en oficios poco calificados.

Y aunque las cifras utilizadas por Ramírez son ubicadas en la cultura mexicana de los 60's, lo cierto es que se han mantenido algunas de las características ubicadas específicamente para cada sexo:

En el caso de las mujeres, la importancia de la procreación y la educación de los hijos; en el caso de los hombres, la existencia de mayores prerrogativas y con frecuencia la presencia de mayor distancia respecto a la intervención en los conflictos emocionales de la familia.

Por lógica, estas diferencias culturales son influyentes en las reacciones que cada uno de los sexos tiene ante los factores productores de estrés, tal y como se ha venido manejando en apartados anteriores.

Estas expectativas culturales o genéricas representan factores demandantes y por tanto productores de mayor tensión en las mujeres. Por lo cual, como consecuencia Oblitas (2010) describe que en las mujeres el estrés suele manifestarse por medio de depresión y trastornos en los hábitos alimenticios.

Para respaldar esta postura es importante la información proporcionada por Palmero y cols. (2004) quien ahonda sobre la reacción afectiva que forma parte de la valoración automática de la situación o del desencadenante del proceso. Retoma a Ohman quien denomina a esta evaluación como reacción afectiva y es predominantemente de ese tipo y no consciente.

Describe que esta reacción afectiva está constituida por dos patrones de respuesta: Respuesta de orientación y respuesta de defensa. Una respuesta de orientación corresponde a un proceso fisiológico/cognitivo de respuesta emocional de curiosidad o aceptación de los estímulos, preparando el organismo para su recepción y análisis, mientras que una respuesta de defensa se corresponde con una reacción emocional negativa o de rechazo de los estímulos, preparando al organismo para defenderse de ellos.

La importancia de lo anterior se gesta en el hecho de que la mujer es mayormente emocional, tal y como se ha demostrado en diversos estudios neurológicos y por tanto será más reactiva afectivamente que el varón, por tanto, sus actitudes serán más enfocadas al tinte emocional y por tanto expresadas mayormente.

Otro punto importante es que, al ser mayormente reactiva afectivamente, también, de acuerdo al proceso descrito anteriormente, tiene mayor predisposición a sufrir de agotamiento que es la última fase del proceso del SGA, ya que tiene que soportar mayor cantidad de resistencia y ello la predispone a mostrar más fácilmente reacciones negativas al estrés.

Además de las reacciones fisiológicas, estas fases van acompañadas de respuestas emocionales, pero también hay que tomar en cuenta el grado de tolerancia al estrés de la propia persona y los factores cognitivos, los cuales provocarían un proceso de habituación dando lugar a progresar en las fases de resistencia y agotamiento.

Con la finalidad de que pueda ser comprendida con mayor claridad esta información y esta postura se tiene que revisar el desarrollo adulto en sus diversas áreas, sobre todo para poder entender las diferencias que se han establecido en el desarrollo de ambos sexos a partir de las investigaciones realizadas actualmente.

CAPÍTULO 2.

DIFERENCIAS PSICOSEXUALES EN EL DESARROLLO ADULTO.

Una característica que hace único a cada humano, es el desarrollo que conlleva cada uno de ellos, que dependerá del ámbito en el que crezca, las relaciones interpersonales y cómo éstas interactúen directamente con él, dando así diferentes tipos de actitudes que den como resultado, diversos tipos de conductas.

Dentro del desarrollo, desde un inicio, tal y como lo afirma Aguilar (1996), la diferencia de sexos propone un trato diferente para cada ser, es decir que con el género de cada uno, su desarrollo va siendo delimitado a ciertas actitudes que proveen reacciones y conductas específicas para enfrentar y resolver los problemas que surgen del ambiente que los rodea.

Un factor importante que hace la diferencia entre los géneros, es el desempeño que se tiene en diferentes ámbitos, ya que por dichas diferencias, el individuo tiende a modificar con el fin de lograr una mejor adaptación y funcionalidad, estableciendo por tanto, el uso de diferentes técnicas para el logro personal de cada tarea.

2.1 Concepto de género y su influencia en el desarrollo del adulto.

Las desigualdades entre los sexos no se pueden estudiar con objetividad si no se tienen en cuenta los presupuestos sociales que han generado dichas diferencias.

La prolongada situación histórica de marginación de las mujeres, la valoración inferior de los trabajos femeninos tal y como encontró en su estudio el Dr. Ramírez y que fue mencionado en el capítulo anterior, su responsabilidad del trabajo doméstico, su constante abandono del mercado de trabajo en años esenciales del ciclo de vida, su insuficiente formación profesional, la introyección de un modelo único de feminidad y el hecho de que, en muchos casos ellas mismas se ubiquen en un prototipo, genera reacciones especiales ante las situaciones estresantes.

De igual manera en el caso de los hombres, es importante revisar la psicología de lo masculino, de acuerdo con González Núñez (2008), el cual es un estudio vigente, impactante y necesario no sólo para el conocimiento del hombre, sino para que la mujer reconozca el papel fundamental que tiene en el existir del mismo, ya que en los inicios de la existencia de un hombre siempre interviene una mujer y será el manejo adecuado de su maternaje el que apunte su destino hacia una salud mental o hacia una psicopatología.

El concepto de género se diferencia del concepto sexualidad sobre todo en la etiología que marca cada uno de ellos ya que, la sexualidad se encuentra enmarcada desde un contexto psicosocial y el concepto de género tiene un marco predominantemente cultural, por lo tanto, abarca con mayor profundidad, generaciones enteras.

Los doctores Aguilar y Mayen (1996) establecen que cada cultura practica un conjunto de ideas, discursos y representaciones sociales que atribuyen características específicas a hombres y a mujeres.

Dichas prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales modifican lentamente, conforme los avances tecnológicos, científicos y religiosos lo van

requiriendo. Por tanto, el género se construye de manera más permanente en el sentido de ser transmitido de generación a generación y siendo modificado solamente por pautas sociales significativamente relevantes.

La importancia sociocultural de la construcción del género se centra en proporcionar una línea clara, determinada acerca de las expectativas conductuales que cada contexto tiene de los individuos que lo conforman. Este proceso, es importante en sí mismo para la conservación de la salud mental al aportar un ambiente seguro y preciso para que se desarrollen con tranquilidad las conductas más adecuadas e integradas al ambiente.

Esta construcción simbólica denominada género reglamenta y condiciona la conducta objetiva y subjetiva de las personas, mediante el proceso de constitución del género, la sociedad fabrica las ideas de lo que deben ser los hombres y las mujeres, de lo que se supone es propio de cada sexo.

Desde la perspectiva psicológica, de acuerdo a Aguilar y Mayen (1996) género es una categoría en la que se articulan tres instancias básicas:

a) Asignación (rotulación, atribución) de género. Se realiza a partir de la apariencia externa de los genitales.

b) Identidad de género. Se establece más o menos a la edad en que el infante adquiere el lenguaje y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde ella, el niño estructura su experiencia vital; el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones como niño o niña. Ya asumida la identidad de género no es posible cambiarla externamente.

c) El papel de género. Éste se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino.

Esta última instancia es la que se toma mayormente en cuenta para esta investigación ya que es el que se desarrolla en la edad adulta.

Por tanto, siguiendo con el papel de género se establece que aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y hasta al nivel generacional de las personas, se puede sostener una división básica que corresponde a la división sexual del trabajo más primitiva: la mujeres paren a los hijos, y por lo tanto, los cuidan: ergo, lo femenino es lo maternal, lo doméstico contrapuesto con lo masculino como lo público.

Martha Lamas, citada por Aguilar y Mayen (1996), menciona que la dicotomía masculino-femenino, con sus variantes culturales establece estereotipos, las más de las veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género.

Lo que el concepto de género ayuda a comprender es que muchas de las cuestiones que se piensan como atributos naturales de los hombres o de las mujeres, en realidad son características construidas socialmente, que no están determinadas por la biología.

Por ello, si bien las diferencias sexuales son la base sobre la cual se asienta una determinada distribución de papeles sociales, esta asignación no se desprende naturalmente de la biología, sino que es un hecho social.

En este punto es importante tomar en cuenta la perspectiva de género, esto es, “Reconocer que una cosa es la diferencia sexual y otra cosa son las atribuciones, ideas, representaciones y prescripciones sociales que se construyen tomando como referencia a esa diferencia sexual”. (Aguilar y Mayén; 1196: 253)

Todas las sociedades estructuran su vida y construyen su cultura en torno a la diferencia sexual. Esta diferencia anatómica se interpreta como una cuestión sustantiva que marca el destino de las personas. Lo lógico, se piensa, es que si las funciones biológicas son tan dispares, las demás características, sean morales o psicológicas, también lo habrán de ser.

En ese sentido, valorar el peso de lo biológico en la interrelación de aspectos sociales ha llevado a un reconocimiento de que es perfectamente probable que existan diferencias sexuales de comportamiento asociadas con un programa de diferenciación sexual, sin embargo estas diferencias son mínimas y no implican superioridad de un sexo sobre otro.

Se debe aceptar el origen biológico de algunas diferencias entre hombres y mujeres, sin perder de vista que la predisposición biológica no es suficiente por sí misma para provocar un comportamiento. No hay comportamientos o características de personalidad exclusivas de un sexo. Ambos comparten rasgos y conductas humanas.

Comprender qué es y cómo opera el género, permite entender que es precisamente el orden simbólico y no la naturaleza, el que ha ido generando las percepciones sociales existentes sobre los hombres y las mujeres.

En ese sentido, se comprende también que el género es, al mismo tiempo, un filtro a través de cual se mira e interpreta el mundo, que constriñe los deseos y fija límites al desarrollo de las vidas de los sujetos.

Por ello, afirma Martha Lamas, citada por Aguilar y Mayén (1996), que los procesos culturales de género, mediante los cuales las personas se convierten en mujeres y hombres también conllevan altas dosis de sufrimiento y opresión. Se entiende por tanto que los procesos de género tienen una influencia determinante en el desarrollo psicosocial de los seres humanos en la etapa adulta.

2.2 Desarrollo de roles y la identidad de género.

Tal como se ha venido mostrando, la asunción de género y la perspectiva de género que imperan para un desarrollo funcional adulto van a ser relevantes en el desarrollo emocional de los individuos

Afirma Susana Bloch (2012) que las mujeres viven más conectadas al mundo de lo emocional mientras que los hombres viven en mayor contacto con lo racional, respaldando dicha afirmación que las mujeres tienen una lógica sistémica por naturaleza, en tanto, el hombre vive en el mundo de las ideas y las abstracciones. Esto es, existen diferencias en cuanto a su forma de ser lo cual en sus investigaciones ha aterrizado en diferentes formas de enfrentar la realidad.

En este apartado se estudian los diferentes roles que se desarrollan de acuerdo al género tal y como están establecidos en la cultura mexicana o en la cultura latina y determinando con ello la identidad de género.

Existen algunas teorías acerca de cómo se desarrollan los roles y la identidad de género en la niñez, y cada una tiene consecuencias específicas a lo largo de la adultez. Es por ello que Papalía y cols. (2009) presentan algunas de las más destacadas y de las cuales se eligieron aquellas que pueden explicar lo que se describe enseguida:

En primer lugar presenta la “Teoría del yo en relación”, propuesta por Baker Miller en 1976 donde se afirma que hombres y mujeres desarrollan la identidad de género de manera diferente. Mientras que la identidad masculina requiere un distanciamiento de la madre, la identidad femenina no; el lazo de una niña con su madre se ensancha para incluir también las relaciones nutricias con otros. En esta teoría, las debilidades de una mujer como la vulnerabilidad, dependencia y emotividad, en realidad son fortalezas: valiosos atributos que fomentan la conexión, la intimidad y el crecimiento.

En segundo lugar, continúa presentando Papalia y cols. (2009), se tiene la “Teoría del aprendizaje social” de Albert Bandura, que afirma que los roles de género se aprenden mediante observación imitación y reforzamiento de los padre y la sociedad.

Finalmente se identifica en tercer lugar, la “Teoría Ecológica o Cognitivo-Evolutiva” de Khölberg quien, de acuerdo a Papalia y cols. (2009), sostiene que los niños aprenden sobre el género al pensar activamente sobre su experiencia, organizando su comportamiento en torno a dichas percepciones y adoptando comportamientos que consideran consistentes con su identidad como hombres o mujeres.

Los roles más determinantes en la edad adulta son los roles paternos, esto es, los roles que determinan el funcionamiento del hombre y la mujer en la conformación de una familia, aun cuando su estructura no corresponda a la de la familia tradicional.

Se considera que más que la estructura familiar, es la relación entre los padres y su habilidad para crear una atmósfera favorable la que afecta el ajuste de los hijos, incluso más que el estatus matrimonial. La responsabilidad conjunta de una pareja como padres afecta su propia relación.

La llegada de un hijo marca una relevante transición en las vidas de los padres. Con frecuencia tanto mujeres como hombres se sienten ambivalentes acerca de las responsabilidades emocionales y financieras, el compromiso necesario de tiempo y energía.

Respecto a la dinámica parental, Papalia (2009) afirma que, actualmente, los padres están más involucrados en las vidas de sus hijos, e incluso en la atención infantil y el trabajo doméstico que nunca antes. Sin embargo, la mayoría no participa tanto como las madres. Internacionalmente, los padres participan, en promedio, menos de una hora diaria en el cuidado exclusivo de sus hijos durante la semana laboral. Cuando los hombres cuidan a sus hijos, por lo general es en compañía de la madre.

Por lo general en la adultez media son padres de hijos adolescentes y por eso mientras lidian con sus propias preocupaciones, los padres tienen que lidiar diariamente con los jóvenes que experimentan grandes cambios físicos emocionales y sociales. Una importante tarea de los padres es aceptar a los hijos como son, y no lograr la decepción por no tener lo ejemplar que desean.

Los conflictos de identidad de la adultez media parecen afectar los sentimientos de la mujer acerca de su matrimonio; las mujeres se sienten menos satisfechas con el matrimonio conforme la crianza infantil les demanda menos y sus sentimientos de poder personal y autonomía aumentan.

Afirma Papalia y cols. (2009) que la comunicación entre compañeros con frecuencia mitiga el estrés causado por los signos físicos del envejecimiento, la pérdida del impulso sexual, cambios en el estatus o la satisfacción laboral y la muerte de los seres queridos.

En la etapa adulta mayor la habilidad de las personas casadas para manejar los altibajos de la adultez tardía con relativa serenidad bien puede resultar de apoyo mutuo, que reflejan tres relevantes beneficios del matrimonio, según Papalia y cols. (2009) son: Intimidad, interdependencia y el sentido de pertenencia mutuo de los cónyuges.

Este mismo autor menciona que la estabilidad emocional puede depender también de la habilidad de una pareja para ajustarse a la libertad que resulta de despojarse de los roles de proveedor y cuidador de niños.

Tal y como se puede ver, los roles más importantes de la vida adulta en sus diferentes subetapas giran alrededor de la composición familiar y las demandas que surjan de ella, por lo cual enseguida se presentan de manera más específica los roles que identifican a cada uno de los géneros en el entendido de que social y culturalmente son las expectativas que se han fijado de manera prototípica.

2.2.1 Rol masculino.

Uno de los roles más importantes que se juegan en la vida adulta de acuerdo a la identidad de género, es el rol que se juega dentro de la familia, que en el varón de manera predominante es el rol paterno.

Primeramente González y cols. (2008) afirman que en la psicología de lo masculino se consideran como funciones paternas, entre otras: ayudar a la formación de la identidad, ayudar a crear un modelo de sociabilidad y de relaciones interpersonales profundas con sus seres queridos, ayuda a establecer una buena relación en la edad adulta en las relaciones laborales con jefes, sin entrar en conflicto de autoridad.

Por tanto entre los roles masculinos está el rol paterno que va a servir de poste y de identificación para el hijo.

Anteriormente a ello, González (2007) enfatiza que a diferencia de la madre, el padre anima a su hijo hacia el libre albedrío y la autodeterminación con el propósito de enseñarle la importancia del logro, la independencia y la responsabilidad personal.

Así, la experiencia que el niño tenga durante su infancia, dependiendo del trato que le dé el padre, va a ir definiendo poco a poco su identidad psicosexual. Como describe González: “En la identificación con el padre se da la adquisición de la subjetividad masculina: ser como el padre es sentirse hombre.” (González; 2007: 24)

Así, cuando un niño no cuenta con la presencia física o emocional del padre verá dificultada su identificación con lo masculino y afectará su futuro como hombre, como pareja y como padre.

Ahondando en este aspecto, González (2007) afirma que hasta la actualidad, los roles de género en México están claramente diferenciados bajo dos directrices: La supremacía indiscutible del padre y el sacrificio absoluto de la madre.

Se espera, dice el mismo autor, que el varón sea impositivo, agresivo y brusco, galante y tierno en la adolescencia, proveedor en lo económico y distante en lo emocional; que demande autoridad y que se le sirva. En contraposición la feminidad es entendida como la 'búsqueda de la maternidad; de una mujer se espera que tenga juguetes domésticos, que escinda su adolescencia en casta-sexualizada, que se realice a través del matrimonio, que no esté satisfecha sexualmente y que sea sobreprotectora con los hijos.

2.2.2 Rol femenino.

Jung, Gutmann y otros teóricos, citados por Papalia y cols. (2009), afirman que los roles del adulto joven aumentan la feminidad de la mujer pero que ésta se vuelve más segura y asertiva alrededor de la adultez media.

En cuanto al género en el centro de trabajo, Papalia y cols. (2009) afirman que el aumento en el empleo femenino es un fenómeno global, ya que las tendencias hacia el matrimonio y la crianza de niños en etapas tardías, como a formar familias más pequeñas, a tener horarios flexibles y el hecho de que los dos cónyuges trabajen, han facilitado a las mujeres en algunos países la búsqueda de metas ocupacionales.

Este mismo autor retoma una investigación realizada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el año 2000, identificó que las mujeres a lo ancho de gran parte del mundo tienden a tener

empleos de oficina, de ventas y servicios, especialmente durante los años de crianzas de niños. Entre ello se destaca que el grupo ocupacional más grande conformado por mujeres profesionales es el de profesoras con 4.2 millones de personas, quienes en 2002 constituían el 34 por ciento de las mujeres profesionales.

Muñoz (2004) afirma que aunque han ocurrido diversas transformaciones sociales en México como consecuencia de la inserción de la mujer en diversos ámbitos antes exclusivos de los hombre, como el campo laboral, la educación universitaria y los deportes, que podrían predisponer a esperar que los aspectos psicodinámicos mencionados en el párrafo anterior solo operaran dentro de las clases socioeconómicas bajas o que pertenecieran al pasado remoto de un México tradicionalista, la realidad es que dichos factores siguen siendo determinantes de la cultura en la sociedad mexicana y para ello se respalda en los resultados obtenidos por la Encuesta Nacional de las Dinámicas de las Relaciones en los Hogares 2003, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), encontrando que el 47% de los hogares viven violencia hacia las mujeres, principalmente hacia aquellas que tienen un nivel de escolaridad mayor.

Respecto a este rol, en el siglo XXI, Cornachione (2006) afirma que existe un incremento de la jefatura familiar femenina a raíz de que:

- a) El significativo descenso de la fecundidad, desde los años setenta, ha permitido que la mujer decida el número y espaciamiento de sus hijos, lo que le ha facilitado una mayor incorporación al empleo, a la superación cultural y técnica y por ende a la vida social en general.
- b) La acentuación de la participación de la mujer en el mejoramiento de las condiciones materiales de la vida de la familia mediante su aporte

económico y en la toma de decisiones en el hogar. También la elevación de su nivel cultural le ha permitido jugar un papel cualitativamente superior en la educación de sus hijos e hijas.

- c) El aumento de los hogares encabezados por mujeres. En este aumento de la jefatura femenina han influido procesos como la creciente incorporación de la mujer a la vida social, el aumento de su esperanza de vida y el divorcio. Es posible que la proporción de hogares dirigidos por mujeres resulte mayor si se tiene en cuenta la tendencia superior en los unipersonales.

Afirma esta misma autora, que los cambios en la condición y posición de la mujer en gran parte de las familias, el ganar independencia económica, elevar su nivel cultural y ampliar su participación social, han producido modificaciones en las relaciones de poder, caracterizadas por una menor subordinación y sumisión de la mujer con respecto al hombre y, un mayor respeto a su individualidad. Por ende, se van presentando cambios paulatinos en las representaciones sociales de lo femenino y lo masculino.

Desde este punto de vista se puede inferir entonces que los cambios en la condición y posición de las mujeres han hecho insostenible un modelo de mujer pasiva, subordinada y ordenada por el hombre. En las representaciones sociales de lo femenino, por tanto, la mujer es reconocida como trabajadora asalariada, activa, independiente, culta, actualizada, decidida, libre, creativa, con confianza en sí misma.

Papalia y cols. (2009) informan que mayor evidencia del cambio en los roles de género lo proporcionaron los autoreportes y las evaluaciones de la personalidad.

En una media estándar de características relacionadas con la edad, utilizando el California Psychological Inventory (CPI), los rasgos asociados con la feminidad son simpatía y compasión, combinadas con una sensación de vulnerabilidad, autocrítica y falta de autoconfianza e iniciativa y estos fueron evaluados por varios investigadores obteniendo los siguientes resultados:

Informa también que estos rasgos aumentaron durante los 20 años y luego declinaron a través de la adultez media. Entre los 21 y 43 años de edad, las mujeres desarrollaron más autodisciplina y compromiso, independencia, autoconfianza y habilidades de enfrentamiento. De los 43 a los 52 años, continuaron creciendo en independencia y autoconfianza. Se volvieron más decididas, dominantes seguras de sí mismas, y menos autocríticas.

Es importante aclarar que este estudio se hizo tomando mujeres blancas, de clase media alta y pertenecientes a una cohorte predominantemente feminista.

Ahondando un poco más específicamente en este desarrollo de género, pero en el ámbito laboral se encontró la siguiente información.

2.3 Desarrollo laboral adulto y sus diferencias de acuerdo al sexo.

Una de las áreas que son relevantes en el desarrollo de la etapa adulta es el área laboral, constituyéndose en uno de los factores relevantes para determinar la adecuación y funcionalidad del sujeto respecto a sus roles y respecto a su adecuada integración al contexto social en que se desenvuelve.

El trabajo que los adultos realizan es central para definir quiénes son y se entrelaza con todos los aspectos del desarrollo. Factores intelectuales, físicos,

sociales y emocionales afectan el trabajo; y éste puede afectar todas las demás áreas de la vida.

Nichols (2000) opina que la prioridad del trabajo en la etapa adulta restringe y simplifica las vidas de los hombres. Describe que la mayoría de los hombres jóvenes se concentran en sus profesiones hasta que, en algún momento después de la mediana edad, su preocupación es mayor con respecto a sus familias y vidas privadas. Las vidas de las mujeres, por otro lado, dice que se ven complicadas por roles múltiples y secuencias múltiples.

Afirma también que muchas mujeres se casan y crían hijos en sus veinte para luego volver a trabajar alrededor de sus treinta. Por tanto, el paso de una mujer moderna por el ciclo de la vida se ve complicado por un mayor número de opciones y por una mayor presión en cuanto al tiempo.

Una de las principales crisis en la etapa adulta es causada por la economía, la realidad financiera hace que sea difícil relajarse del trabajo excesivo, las dificultades financieras no solo limitan las posibilidades para el futuro; también aclaran los ajustes hechos en el pasado, la adaptación es el proceso de ajuste que se produce cuando las personas se casan, matrimonio y trabajo están muy ligados entre sí.

En la etapa adulta el dinero significa poder y los problemas de dinero causan ansiedad. Afirma Nichols (2000) que los hombres adultos con frecuencia miden su autoestima según la cantidad de dinero que ganan y que las mujeres que trabajan no piensan tanto de su valor en términos monetarios pero están convencidas de que es necesario para poder sobrevivir.

Sobre todo en la mediana edad, los adultos se enfrentan a un cambio de expectativas aún más profundo. Tanto las mujeres como los hombres han

comenzado a modificar los roles tradicionales que la sociedad les ha venido instalando, las nuevas posibilidades y expectativas han dado mayor libertad, pero también incertidumbre y conflicto, la variedad y complejidad de las alternativas causan una gran presión sobre el sentido de la realidad.

Existe un convencimiento generalizado de que los hombres trabajan porque deben y las mujeres, porque quieren. Aunque tanto los hombres como las mujeres obtengan una satisfacción personal por medio del trabajo, solo las profesiones de los hombres son legítimas debido a la percepción de la necesidad económica.

Informa Nichols (2000) que los ingresos de las mujeres siguen siendo el 60% de los hombres. Las mujeres todavía están concentradas en ocupaciones mal pagadas y saturadas; además las condiciones del lugar de trabajo muy rara vez se alteran para satisfacer las necesidades de las mujeres que trabajan y tiene hijos. Aquellas que trabajan y tienen niños pequeños por lo general deben hacer arreglos complicados para poder cumplir con los requerimientos del trabajo, los cuales no son flexibles, por ello, muchas mujeres buscan trabajo por hora o aceptan empleos que están por debajo de su capacidad.

Para las mujeres de clase media, quienes por lo general esperan que el trabajo sea creativo y satisfactorio, las realidades a menudo no cumplen las expectativas.

También afirma que las mujeres que vuelven a trabajar después de haber tenido y criado hijos tienden a descubrir que su preparación no es suficiente para aquellos empleos que están al nivel de su capacidad intelectual.

Sin embargo, dice, los hombres, quienes crecieron pensando en el trabajo como la principal fuente de significado en la vida, a menudo suponen que también las

mujeres deben hallar una carrera que de un propósito a sus vidas, aunque ese trabajo no represente fielmente sus capacidades.

Consultando nuevamente a Nichols (2000) se encuentra que las mujeres que trabajan y tiene familia enfrentan una fuerte presión por ambos lados. En tanto afirma que los hombres, criados con la idea de que sus esposas deben encargarse de la casa, se espera que colaboren. Menciona que incluso las mujeres que logran un equilibrio razonable entre el trabajo y la familia sienten que constantemente tiran de una dirección y luego de la otra. Mientras tienen que hacer malabares con las demandas de dos carreras, no pueden poner todo de sí en ninguna de ellas, aunque a menudo eso es lo que se les pide.

Estos factores sociales son relevantes en las diferencias laborales pero aún así no explican suficientemente las diferencias en cuanto al género, por lo cual se revisó con más detenimiento el aspecto neurológico desde la Psicología de las diferencias sexuales, para identificar la posible diferencia orgánica en este aspecto encontrándose la siguiente información.

De acuerdo a Macías Fernández (2005) se ha encontrado a partir de diversas investigaciones, que las mujeres aventajan a los hombres en habilidades verbales, en movimientos finos (motricidad fina) y en velocidad perceptiva. En cambio los hombres adultos tienen más habilidad que las mujeres adultas para resolver tests espaciales, el hombre aventaja a la mujer en conocimiento espacial y praxis espacial, en relación con esto el hombre aventaja a la mujer en matemáticas, música y arte y en juegos como el ajedrez.

De acuerdo al mismo autor, se plantean siete hipótesis para explicar las diferencias cognitivas entre mujeres y hombres, de las cuales, una de ellas

corresponde a la que hemos venido respaldando en el transcurso de esta investigación bibliográfica.

1. Organización cerebral diferente: Estas diferencias se han observado principalmente en tres estructuras cerebrales: El hipotálamo, la comisura anterior y el cuerpo calloso.
2. Factores endócrinos: Los resultados sugieren que el cerebro de los hombres se organiza según líneas diferentes del cerebro de las mujeres desde una edad muy temprana, las hormonas sexuales dirigen esta diferenciación durante el desarrollo existiendo una relación entre los niveles de determinadas hormonas y la estructura cognitiva en la edad adulta. De esta manera Hampson, Ouchie y Kimura en 1988 encontraron que el rendimiento de las mujeres en determinadas tareas cambiaba a lo largo del ciclo menstrual, “los niveles altos de hormona corresponden a una relativa disminución en la capacidad espacial.” (Verona y Macías; 2005: 22)
3. El medio ambiente social, factores culturales: Encontrándose que lo sociocultural y la alfabetización pueden afectar a las estrategias cognitivas para resolver problemas y situaciones (modo cognoscitivo), pero no modifican realmente la organización hemisférica. Por tanto se asume su influencia en lo que se ha venido exponiendo anteriormente de manera amplia.
4. Estilo cognitivo diferente: Los factores genéticos, ambientales y diferencias de maduración pueden predisponer a mujeres y a hombres a preferir diferentes modos de análisis cognitivo.
5. Modelo genético: Se postula que el factor genético es el más importante para determinar variaciones espaciales. Se postula que un gen recesivo localizado

en el cromosoma X favorece el desarrollo de habilidades espaciales. En el varón es suficiente la presencia de un gen para producir el efecto. En la mujer es preciso que existan dos genes. Es decir los hombres tienen mayor probabilidad de expresar este rasgo y solo un 24% de las mujeres supera las habilidades espaciales medias de un hombre.

6. Velocidad de maduración. Las mujeres maduran física y cerebralmente más rápido que los hombres y es posible que la tasa de maduración determine en parte la menor asimetría cerebral.
7. Hipótesis antropológica. Se ha encontrado que debido a la evolución, durante millones de años, el cerebro sufrió modificaciones debido a la especialización o división del trabajo imponiendo diferentes presiones de selección entre hombres y mujeres, por lo cual las habilidades necesarias desarrolladas son diferentes entre unos y otros.

Finalmente Gil Verona y Macías (2005) afirman que en conjunto, los diferentes datos indican que las diferencias sexuales en la organización cerebral son debidas en parte a factores biológicos y en parte pueden ser modulados por lo sociocultural, sobre todo en lo que se refiere al modo cognoscitivo.

Las diferencias sexuales en la cognición están en el orden de un cuarto de desviación standard, es decir, hay una gran coincidencia en la distribución de las aptitudes femeninas y masculinas; algunas mujeres superan a los hombres en aptitudes espaciales y algunos hombres son mejores que las mujeres en las capacidades lingüísticas.

Estos mismos autores indican que en general, las mujeres se diferencian de los hombres por el número de individuos dotados de aptitudes excelentes para ciertas actividades, pero nunca por el nivel de aptitud de los individuos muy dotados.

CAPÍTULO 3.

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Metodología.

3.1 Descripción metodológica.

A continuación se describe la metodología que respalda a la investigación de campo realizada.

3.1.1 Enfoque cuantitativo.

El enfoque que se utilizó durante el proceso de investigación fue de tipo cuantitativo, el cual se define, de acuerdo con Hernández y cols. (2007), como aquel que utiliza la recolección de datos para poder comprobar o refutar la hipótesis previamente establecida a través de un riguroso proceso de medición y análisis estadístico, que permite establecer pautas de comportamiento y comprobar diversas teorías.

Siguiendo con este autor, se identifica que este tipo de enfoque se caracteriza por conformarse en una serie de pasos que se han establecido para encontrar conocimientos objetivos en los contextos de investigación que se eligen. Por tal razón a continuación se enlistan las características que lo componen. Hernández y cols. (2007)

- Plantea un problema de estudio delimitado y concreto que sigue un patrón predecible y estructurado.
- Una vez establecido el planteamiento del problema, se lleva a cabo una revisión de la literatura para conocer lo que previamente se ha investigado.

- Se construye un marco teórico que contiene las teorías que guían y respaldan a la investigación y de las que se formulan las hipótesis correspondientes.
- Somete a prueba dichas hipótesis para comprobarlas o refutarlas por medio de una recolección de datos y la aplicación de procedimientos estadísticos.
- Las hipótesis se generan antes del análisis estadístico.
- El análisis y la interpretación se llevan a cabo a la luz de las hipótesis iniciales y las teorías elegidas e incluidas en el marco teórico.
- Busca ser lo más objetivamente posible, minimizando las preferencias u opiniones personales.
- Su meta principal es la demostración de teorías que expliquen y predigan el comportamiento de las variables investigadas.

El enfoque cuantitativo sigue un proceso riguroso y ordenado, que consiste, según Hernández y cols. (2007), en delimitar el tema que se ha elegido, derivar una serie de objetivos y preguntas de investigación, así como revisar los antecedentes y la literatura que ya existe sobre el tema, para de esta manera construir el marco teórico fundamental para el respaldo de la investigación de campo.

Ahora bien a partir de la pregunta de investigación central, se establecen las variables de estudio para que, a partir de ello, se estructure el diseño de investigación a través del cual se operacionalicen dichas variables y se tenga la posibilidad de analizar las relaciones previstas, que permitan dar respuesta a la

pregunta central y al objetivo general, obteniendo el conocimiento formal que finalmente conlleve la respuesta a la hipótesis planteada.

3.1.2 Diseño de investigación.

El diseño de investigación elegido fue de tipo no experimental, debido a que se midieron dichas variables, como naturalmente aparecen dentro del contexto de investigación, para así conocer su relación y la influencia que tienen sobre la población investigada, sin necesidad de crear alguna situación o programa para manipular las variables de estudio y provocar algún cambio en ellas.

De acuerdo a Hernández y cols. (2007) las características que componen a este tipo de investigación son aquellas que:

- Se lleva a cabo sin manipular deliberadamente las variables de estudio.
- Se observan los fenómenos de investigación tal como aparecen en su contexto natural, para analizarlos posteriormente.
- No se construyen situaciones, sino que se observan las ya existentes.
- No se tiene control directo sobre las variables independientes ni puede influir en ellas, debido a que éstas y sus efectos ya se encuentran presentes en el contexto investigado.
- Los sujetos a investigar ya se encuentran en un nivel o grupo determinado con respecto a la variable independiente.

3.1.3 Tipo de estudio.

El estudio realizado para la presente investigación es tipo comparativo, ya que desea examinar y comprobar los rasgos y diferencias en género, respecto con el estrés que puede presentar cada uno.

Dentro de la investigación no experimental la investigación transeccional o transversal, se define como "...recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado." (Hernández y cols.; 2007: 208)

Ello significa que los datos se recolectaron en un solo momento y con una sola población. Este lapso estuvo comprendido durante el mes de marzo a mayo del 2014, en razón de que se fue solicitando la información de manera individual y no fue obtenida en una aplicación grupal, debido a que, los datos solicitados requirieron un trato delicado en donde se preservó la confidencialidad.

3.1.4 Alcances.

El alcance del estudio depende de la estrategia de investigación y en este caso se considera que la presente es un estudio exploratorio, ya que el estado del conocimiento sobre las diferencias en el nivel de estrés de acuerdo al sexo, y de manera específica en el COBAEM Plantel Uruapan, no ha sido estudiado con anterioridad.

De acuerdo a Hernández "... los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes." (Hernández y cols.; 2007: 100) correspondiendo a esta situación, dicha investigación.

En este caso el estudio exploratorio sirve para familiarizarse con este fenómeno relativamente poco estudiado en el contexto elegido, se considera de la misma manera que puede servir para llevar a cabo una investigación más completa respecto de este contexto particular y sugerir afirmaciones que permitan plantear alternativas de manejo.

Hernández y cols. (2007) afirman que estos estudios generalmente determinan tendencias, identifican áreas, ambientes y situaciones de estudio, así como relaciones potenciales entre variables. También agregan que son más flexibles en su método en comparación con los alcances más complejos como los son los descriptivos, correlacionales o explicativos, y que son más amplios y dispersos que estos otros.

La presente investigación tiene un alcance transversal exploratorio ya que se indaga una sola variable medida en una población total, que posteriormente será comparada entre sí misma pero no con otra variable. Además los resultados son exclusivamente válidos para el tiempo y lugar en que fue efectuado el estudio, a partir de ello, si se desea, puede plantearse la necesidad de una investigación con mayor grado de profundidad.

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para la etapa de la recolección de datos, se dispuso tan solo de la técnica cuantitativa psicométrica que permitió medir la variable estrés. En dicho sentido medir significa “el proceso de vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos.” (Hernández y cols.; 2007: 276) Este proceso se realiza, de acuerdo al mismo autor, mediante un plan explícito y organizado para clasificar los datos

disponibles o indicadores, en términos del concepto que el investigador tiene en mente. Por tanto, desde esta perspectiva, el instrumento de medición o de recolección de datos tiene un papel central, sin él, no hay observaciones clasificadas.

Por ello, los registros del instrumento de medición representan valores visibles de conceptos abstractos. Por tanto, de acuerdo a Hernández (2007), un instrumento de medición adecuado es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tiene en mente, esto es, captura verdaderamente la realidad que desea.

El instrumento de investigación elegido fue el Perfil de Estrés diseñado por Kenneth M. Nowack, debidamente estandarizado, validado y publicado en el año de 2002, por lo cual se puede considerar como relativamente reciente, ofreciendo por tanto mayor nivel de confiabilidad.

El Perfil de Estrés de Nowack, tal y como lo marca su autor Nowack (2002) está diseñado para identificar aquellas áreas que ayudan a una persona a tolerar las consecuencias dañinas del estrés cotidiano, así como las que hacen que alguien sea vulnerable a las enfermedades relacionadas con el mismo. Además, de manera final, aporta un rango de estrés manejado y evaluado de acuerdo a la normalidad.

El Perfil de Estrés de Nowack se desarrolló para proporcionar una evaluación amplia del estrés y del riesgo para la salud, que incluyera todos los factores clave que han demostrado regular la relación entre estrés y enfermedad.

Nowack (2002) en su test proporciona puntuaciones en 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo de enfermedad, así como una medición de sesgos en la respuesta y una de respuesta de inconsistentes.

A la vez, esta prueba está basada en el enfoque cognitivo transaccional del estrés y el afrontamiento, desarrollado por Lazarus y sus colaboradores quienes ya fueron retomados en el Marco Teórico.

Cabe mencionar que las escalas del Perfil se obtuvieron de manera fundamentada siguiendo este enfoque y mediante una revisión teórica sobre medicina conductual, relacionada con los factores de riesgo psicosocial que regulan la relación entre estrés y enfermedad. Este hecho fue uno de los determinantes para elegir el presente instrumento como herramienta para reunir la información que mide el estrés provocado por el desarrollo en la etapa adulta.

La coincidencia con ello en cuanto a su nivel de confiabilidad respecto a la investigación exploratoria realizada es que, las normas que se presentan en este manual se extrajeron de una muestra de 1111 varones y mujeres de entre 20 y 68 años de edad, de diferentes ambientes. Las puntuaciones estándar se presentan en términos de alertas de riesgo para la salud y recursos de protección para la salud.

Asimismo la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales. Para el perfil de Estrés, el estimado de la confiabilidad mediana para la consistencia interna entre las 14 escalas de contenido en la muestra de estandarización fue de .72 de un rango de .51 a .92, por tanto son satisfactorios.

En cuanto a la validez, en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. Respecto a ello, el Perfil de Estrés se ha utilizado en diferentes estudios de validez concurrente, obteniendo correlaciones que respaldan la validez de las diferentes sub escalas, tal y como se fundamenta en el Manual del Perfil de Estrés de Nowack (2002) que avala la validez

total, ya que describe la validez de contenido, la validez de criterio y la validez de constructo, coincidiendo con lo establecido por Hernández y cols. (2007)

Afirma Nowack (2002) que este perfil es un instrumento que se desarrolló y normativizó para población general. Como tal, su empleo es apropiado para la mayor parte de las muestras de trabajadores adultos promedio. Las normas se establecieron entre diferentes grupos de edad. Además, se han establecido de manera amplia en adultos trabajadores que son relativamente sanos y que no están bajo tratamiento médico o psicológico.

Respecto a la aplicación y calificación, para la mayoría de las escalas las puntuaciones elevadas sugieren cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como recursos protectores de la salud. Las puntuaciones bajas en las mismas escalas implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el Perfil de Estrés como alertas de riesgo para la salud.

Relativo a la interpretación, el uso de las puntuaciones estandarizadas en la forma de puntuaciones T del Perfil, le permite a la persona comparar sus puntuaciones para establecer normas y para obtener una evaluación de grado de similitud entre sus respuestas y las de otros. Las puntuaciones T tienen una media de 50 y una desviación estándar de 10. Las puntuaciones de T 40 a T 60 se consideran dentro del promedio y representan las respuestas que son parecidas a las que se dieron en la muestra normativa; las puntuaciones de T 61 y superiores se consideran elevadas, en tanto que las de T 39 e inferiores se consideran bajas.

Dentro de la interpretación se destacan los valores de los percentiles que se encuentran de 1 a 99 percentil, dando lugar para que la media localice un rango de

normalidad de 16 a 84 percentil. Dentro de esta medida, se puede apreciar la media central con un percentil de 50, misma que basaremos para la interpretación de las subescalas y la asignación a cada una.

La prueba psicométrica contiene 15 subescalas individuales medidas, que se presentan a continuación tal y como se describen en el Manual del Perfil de Estrés de Nowack (2002):

1. Estrés: Se define como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana. Se miden los siguientes estresores: salud, trabajo, finanzas personales, familia, obligaciones sociales y preocupaciones ambientales y mundiales.
2. Hábitos de salud: Son conductas específicas que, cuando se practican de manera regular, conducen tanto al bienestar físico no psicológico. Las áreas tocadas son: ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición y prevención.
 - 2.1 Ejercicio: nivel y frecuencia del ejercicio que el individuo practica de manera regular para mejorar el tono muscular y el sistema cardiovascular.
 - 2.2 Descanso/sueño: Exploran la frecuencia con la que el individuo obtiene descanso adecuado, sueño y relajamiento.
 - 2.3 Alimentación/nutrición: Valora si la persona tiene como práctica general comer de manera balanceada y nutritiva.
 - 2.4 Prevención: Mide la frecuencia con la que el individuo pone en práctica estrategias preventivas de salud e higiene. Además exploran el

uso de sustancias que están asociadas con una incidencia alta de problemas médicos (abuso de sustancias).

3. Red de apoyo social: proporciona una medición directa del grado en el que el individuo siente que hay gente con la que puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, información, amor incondicional y ayuda, además de qué tan satisfecho se siente con dicho apoyo.
4. Conducta tipo A. Son conductas emocionales de enfrentamiento, tales como ira internalizada, ira expresada, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia, involucramiento en el trabajo, búsqueda de mejoría, conducción ruda de vehículos y conductas competitivas.
5. Fuerza cognitiva: Explora las atribuciones, actitudes y creencias que un individuo tiene acerca de la vida y el trabajo.
6. Estilo de afrontamiento: Valora cuatro estrategias de afrontamiento con una base conceptual diferente:
 - 6.1 Valoración positiva: explora el uso de comentarios de apoyo y motivación autodirigidos para minimizar la percepción de estrés.
 - 6.2 Valoración negativa: se caracteriza por la autoculpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico.
 - 6.3 Minimización de la amenaza: también conocida como “evitación”, es una forma de afrontar los estresores mediante la mitigación de su significación o no extenderse en ellos.

6.4 Concentración en el problema: indaga acerca de la inclinación de una persona a hacer intentos activos de cambiar su conducta o los estresores ambientales.

7. Bienestar psicológico: valora la experiencia global del individuo de satisfacción y ecuanimidad psicológica durante los últimos tres meses.

Ahora bien, con el propósito de obtener una perspectiva general del estado de riesgo para la salud, relacionado con el estrés de un grupo específico de personas, las puntuaciones del Perfil de Estrés pueden tratarse como datos agregados. Es posible comparar las medias y desviaciones estándar de todo el grupo, con los datos normativos disponibles en la gráfica de resumen del Perfil. A la vez este dato fue el más útil para responder la pregunta central de investigación.

3.2 Descripción del universo y muestreo.

En el caso de la presente investigación se tomó como población al personal laboral del COBAEM Plantel Uruapan, consistente en 75 trabajadores cuyas características se describen de manera detallada en el marco de referencia.

Cabe decir en este apartado, que ninguno de los sujetos investigados presenta alteración mental o física relevante respaldando dicha afirmación en la información que de manera verbal fue proporcionada por la Psic. Columba Munguía Fajardo, titular del Departamento de Orientación Educativa y Vocacional del COBAEM Plantel Uruapan, así como de su Directora Dra. Mónica Jiménez Palomino.

Para la identificación del universo investigado, se usó el método de observación directa, lo cual dio como resultado, la obtención de una muestra de 34

personas, dentro de las cuales se identificaron a 16 sujetos del género femenino y a 18 sujetos del género masculino. Gracias a este método de observación directa se pudo aplicar la prueba con efectividad, para tener un aprovechamiento en la obtención de resultados.

3.3 Descripción del proceso de investigación.

Después de concluir la investigación documental, se procedió a realizar la investigación de campo, para lo cual se solicitaron los permisos correspondientes a la parte directiva del Colegio de Bachilleres del Estado de Michoacán.

Autorizada la solicitud dio inicio la aplicación del Perfil de Estrés a 34 docentes y administrativos del Plantel en forma individual, a partir del día 18 de marzo del 2014 hasta el día 30 de abril del mismo año.

La dificultad encontrada para la recolección de los datos fue la labor de Rapport, que se tuvo que realizar debido al carácter personal de los reactivos, que en un momento dado generaron la desconfianza y temor por parte de los sujetos evaluados, respecto al trato que se daría a la información obtenida, para lo cual se garantizó un trabajo profesional y ético, tal y como lo recomienda el mismo instrumento.

La aplicación de los instrumentos, además de ser individual, se tuvo que realizar ajustándose a los tiempos del personal evaluado por lo que en ocasiones se les dejó el cuestionario y las hojas de respuesta para recogerlo días después.

3.4 Análisis e interpretación de los resultados.

En este apartado se procede a presentar el análisis de los datos obtenidos en la investigación de campo organizados en dos categorías: la primera referente al perfil de estrés que presenta la muestra investigada y la segunda referente a la diferencia en el nivel de estrés entre varones y mujeres.

3.4.1 Estrés en el desarrollo laboral

Considerando que, tal y como lo establece la OMS, el estrés prepara al organismo para la acción, según lo señala Fontana (1999). Este aspecto queda suficientemente respaldado en el marco teórico en cuanto a la importancia del proceso en el desarrollo satisfactorio o adecuado.

Sin embargo, en la vida cotidiana se ha podido establecer que cuando los niveles de estrés rebasan la capacidad de afrontamiento del sujeto que lo está produciendo, en lugar de ser benéfico, los resultados son indeseables.

De ahí surge la importancia de que, en cualquier empresa o institución laboral, sean establecidas alternativas que permitan hacer un manejo adecuado de los niveles de estrés, lo cual hace necesario el diagnóstico oportuno y constante de los mismos.

Partiendo de esta interpretación, se revisó a través de la aplicación del Perfil de Estrés de Nowack, los niveles promedio generados por los trabajadores, docentes y administrativos, del COBAEM Plantel Uruapan, obteniendo los siguientes percentiles en las diferentes escalas establecidas por este instrumento.

Tal y como se describió anteriormente en el apartado de Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos, y tomando como base el Capítulo uno. En la escala de estrés se evaluó la aparición de los estresores, definidos, como: agentes alarmógenos los cuales, en el área de la Salud Mental, sirven para optimizar los sentidos y la capacidad para resolver o enfrentar las situaciones problemáticas.

Retomando la definición de Nowack (2002) la escala de estrés se identifica como las experiencias que provocan incomodidad, molestias y frustraciones en la vida cotidiana considerando los ámbitos normales de salud, trabajo, finanzas personales, familia, obligaciones sociales y preocupaciones ambientales y mundiales.

Estos eventos de vida son más representativos de los estilos de afrontamiento y valoración del individuo ya que son cotidianos y de menor intensidad, por lo cual, las reacciones son consideradas como normales. La muestra evaluada, en esta escala obtuvo una media de 23.52 percentil (ver anexo 1), la cual considerada dentro de la media normalizada que se ubica entre el percentil 50 a 16, tendiendo considerablemente a ubicarse en un nivel bajo.

Lo anterior significa que los docentes evaluados tienen un manejo adecuado de los eventos cotidianos y ello no les está generando un sentimiento de incomodidad o frustración en lo general.

Este aspecto coincide con la segunda fase del SGA, establecido por Seyle como estado de resistencia, ya que al estar en un bajo nivel le permite a los sujetos mantener un equilibrio dinámico entre su medio ambiente interno y externo, ajustándose de manera adaptada a las exigencias de su medio ambiente.

Continuando con esa información se puede establecer que, aparentemente las demandas del entorno no exceden la capacidad de afrontamiento del individuo, lo cual tendrá que ser corroborado con los resultados de las demás escalas.

El resultado de la media percentilar en la Escala de Estrés se ve reforzado con el valor de la mediana, la cual se ubicó en el percentil 18. La mediana establece el puntaje obtenido mayor número de veces, por lo que este puntaje corrobora la tendencia hacia el nivel bajo de estrés.

Por lo que se refiere a la escala evaluada sobre los Hábitos de Salud, es analizado como un conglomerado de diversas conductas dirigidas hacia el bienestar físico, tales como: ejercicio, descanso y sueño, alimentación/nutrición y prevención, descritos anteriormente.

Un primer aspecto evaluado es el nivel de ejercicio reportado por los encuestados del cual se obtuvo un percentil de 40.42 (ver anexo 1), considerado dentro del rango normal aunque también tendiente a la baja. Este aspecto, retomado del Marco teórico, capítulo 1, en donde puntualiza que uno de los síntomas del Síndrome de Agotamiento, como respuesta al estrés acumulado, es la fatiga física, lo cual limitaría el desarrollo de actividades físicas dirigidas específicamente hacia el bienestar orgánico. También se debe tomar en cuenta, que entre los estresores profesionales generales que se localizan con frecuencia, está la utilización de horas extras para el desarrollo y que en el caso de la muestra estudiada es muy frecuente, ya que ellos reportan trabajar hasta 12 horas al día, varios días a la semana.

En el aspecto del descanso – sueño, se explora la frecuencia con la que el individuo obtiene descanso adecuado, sueño y relajamiento. Este factor se ubicó en el percentil de 41.06 (ver anexo 1), lo cual indica que los docentes del COBAEM

Plantel Uruapan de manera cotidiana se presentan medianamente descansados y relajados.

Relacionado con el anterior factor, se explica que el trabajo excesivo y las presiones de tiempo generan el sentimiento de ser acosado y atrapado, sin tener un momento para sí mismo o para detenerse y ver objetivamente el trabajo, lo cual provoca un cansancio mental que en un momento dado pudiera reflejarse en efectos cognoscitivos, sobre todo en los patrones del pensamiento.

En cuanto a la alimentación y nutrición, se obtuvo una media percentilar de 37.82, siendo otro factor acercado al nivel normal medio; sin embargo, muestra más descuido que el factor anterior, lo cual indica de manera general, que los docentes del COBAEM Plantel Uruapan no siguen un patrón nutricional saludable en su régimen alimenticio cotidiano.

Es interesante la tendencia que sigue este factor debido a que está muy relacionado con la organización y uso de los tiempos. Por tanto, si se toma en cuenta la información vertida acerca de la sobrecarga de trabajo, se deduce que el patrón de alimentación se ve alterado con el correspondiente riesgo a la salud física.

Por tanto, relacionando con la siguiente escala denominada Prevención, se encuentra la continuidad actitudinal, ya que la muestra evaluada obtuvo una media percentilar de 47.55 (ver anexo 1).

Analizando los anteriores resultados se interpreta que, en cuanto a sus hábitos de salud, los docentes evaluados con frecuencia ponen en práctica estrategias preventivas de salud e higiene, como evitar a otras personas enfermas, hacerse evaluaciones médicas regulares y tomar sus medicamentos de acuerdo con las prescripciones. Este factor indica que en sí, la población estudiada presenta mayor

tendencia a la prevención secundaria, esto es, a la atención médica cuando se presenta la alteración orgánica más que a evitar la presentación de las enfermedades.

Finalmente, en relación a los Hábitos de Salud, se toma también en cuenta el percentil obtenido en la escala de reactivos ARC* que exploran directamente el abuso de sustancias y el consumo de tabaco, obteniendo una media percentilar de 37.32 (ver anexo 1), la cual evidentemente también está dirigido hacia el nivel bajo por lo que se deduce que con frecuencia evitan el empleo de sustancias tales como el alcohol o el tabaco, que podrían incrementar el riesgo de enfermedad.

Por tanto, conjuntando todos estos datos, se determina que en relación a los Hábitos de salud, la muestra investigada se mantienen dentro del rango normal, manteniendo cierto equilibrio entre las diferentes áreas que respaldan cierta susceptibilidad hacia el riesgo de la integridad física.

En retrospectiva, en el rubro de Hábitos de Salud, se determina que los puntajes arrojados por el personal docente y administrativo del COBAEM Plantel Uruapan, se ubican en el rango de normalidad tendiendo hacia la baja, sobre todo en el aspecto motriz, lo cual se puede considerar normal si se toma en cuenta que la actividad laboral de la muestra evaluada es, sobre todo, de tipo intelectual.

La siguiente área revisada es la escala de Red de Apoyo Social la cual se enfoca hacia las redes sociales conformadas por los sujetos para enfrentar las situaciones de la vida cotidiana que tiene que resolver. Esta escala incorpora tres aspectos: Percepción acerca de la disponibilidad de otras personas como apoyo, su utilización y la satisfacción de la recepción de dicho apoyo.

En esta escala, la muestra obtuvo una media percentilar de 32.90 (ver anexo 1), indicando con ello que en lo general existe una perspectiva relativamente pobre acerca del apoyo social que los sujetos evaluados esperan tener en su contexto laboral cuando requieran ayuda.

Este aspecto es analizado por Fontana (1999), quien menciona entre las causas específicas de estrés en el trabajo, el aislamiento del apoyo de los colegas y aunque la media percentilar no reporta un nivel definitivamente bajo, sí marca la tendencia hacia la baja, lo cual en su momento limitará la retroalimentación que proviene de los comentarios y valoración del grupo de compañeros.

Por tanto, se puede deducir que, en el área física se proyecta equilibrio entre las áreas, los estresores que pueden afectar la salud mental emocional son notoriamente menores, alertando acerca de una mayor susceptibilidad a verse afectados al respecto y desencadenar el estrés profesional.

Continuando con el análisis de las áreas validadas por la aplicación del Perfil de Personalidad, se obtuvo la evaluación de la Escala Conducta tipo A que tiene como objetivo poder revisar las formas de enfrentamiento de los docentes evaluados, ante situaciones que les exigen un cierto nivel de adaptación a las normativas y al seguimiento de indicaciones.

Así mismo, retomando las conductas emocionales de enfrentamiento, tales como ira internalizada, ira expresada, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia, involucramiento en el trabajo, búsqueda de mejoría, conducción ruda de vehículos y conductas competitivas.

Todas esas conductas permiten visualizar a un sujeto activo, participativo, con iniciativa, seguro de sí mismo e inclusive en ocasiones, impulsivo. Un sujeto inquieto emocional y conductualmente, incluso con actitudes de liderazgo.

Cabe mencionar que en esta escala se obtuvo una media percentilar de 30.24 (ver anexo 1), lo cual indica que aunque se encuentran en un rango medio, presentan tendencias hacia la baja, lo que se interpreta que, las formas que tienen en general estos docentes para adaptarse a su medio laboral es a través de conductas de sumisión y/o sometimiento a las figuras significativas de sociedad; así como una tendencia a seguir a los compañeros que ostenten una actitud de liderazgo.

Al respecto, recapitulando las variables edad y apoyo social se correlacionan inversamente con la vulnerabilidad al estrés, de tal modo que, a mayor edad y más apoyo social del contexto, se ve reducida la vulnerabilidad mencionada o aparece en niveles moderados, por lo cual, se reafirma la sensación de alerta ante los resultados obtenidos.

Por otra parte, la fuerza cognitiva es una de las pocas escalas que se presentaron en un rango superior a la media estándar, la cual se refiere a la capacidad para procesar de manera saludable los efectos del estrés relacionados con su área profesional. La fuerza cognitiva se ubicó en una media percentilar de 56.55 (ver anexo 1), marcando así una diferencia entre las demás escalas ya que ésta se manifiesta tendiente hacia el nivel alto, indicando de esa manera que el aspecto racional o intelectual de los sujetos evaluados, es uno de los recursos que están utilizando para equilibrar su respuesta hacia el estrés.

Las áreas de valoración y procesos de afrontamiento en este perfil de estrés están representadas en dos orientaciones básicas hacia el afrontamiento del trabajo estresante y los eventos de vida: acercamiento establecido como valoración positiva y evitación, establecido como valoración negativa.

Generalmente el afrontamiento se ve como una respuesta de base emocional y centrada en el problema, tanto para las exigencias internas como para las externas percibidas.

Respecto a los estilos de afrontamiento, la muestra evaluada obtuvo una valoración positiva con una media percentilar de 63.39 (ver anexo 1) y una valoración negativa de 36.61 (ver anexo 1), lo cual indica que la mayoría de ellos tienden a enfrentar situaciones estresantes que surgen en su labor cotidiana, lo cual favorece la posibilidad de recuperación ante eventos de vida traumáticos o la anticipación de eventos estresantes hacia el futuro.

Además de ello ésta capacidad para afrontar los problemas, está conformada por tres valoraciones que permiten disminuir el nivel de estrés generado por las demandas laborales, estas son:

- a) El compromiso hacia el trabajo.
- b) Una perspectiva de control personal.
- c) Una percepción de los cambios como retos y no como amenaza.

De lo anterior se puede deducir que la muestra evaluada tiende a hacer valoraciones positivas de su trabajo en relación con su vida, particularmente cuando enfrentan una relación significativa de estrés debido a un cambio significativo en su vida. La media percentilar obtenida es una evidencia de afectividad positiva asociada con aspectos de salud psicológica en una disminución de la fatiga emocional.

Ahora bien, estos estilos de afrontamiento pueden ser ratificados a través de la evaluación de la minimización de la amenaza y de la evaluación de la concentración en el problema, ya que el primero, se interpreta como una evitación del afrontamiento, en tanto el segundo representa un acercamiento excesivo al problema.

Por consiguiente los resultados obtenidos como medias percentilares, respecto a la minimización de la amenaza, fue de 42.15 (ver anexo 1), en tanto el obtenido respecto a la concentración del problema fue de 53.66 (ver anexo 1), ambas medias muy acercadas a la normalidad estándar pero con tendencia a la baja, lo cual reafirma que es la valoración positiva o el acercamiento al problema, la estrategia más utilizada para afrontarla.

Finalmente se revisa la escala bienestar psicológico que mide el afecto positivo y la ausencia de malestar asociados con un sentimiento general de satisfacción con las circunstancias familiares, las relaciones sociales y los logros en la vida de un individuo

Respecto a todo ello la media percentilar obtenida en esta escala fue de 70.47 (ver anexo 1), lo cual indica que la muestra evaluada presenta una fuerte tendencia hacia el logro de la satisfacción personal y actitudes adaptativas sanas.

Por tanto, se puede puntualizar a partir del análisis realizado en este criterio, que el nivel promedio de estrés generado por la muestra estudiada se encuentra ubicada en un rango de normalidad, ya que equilibra niveles bajos en algunas áreas con niveles mayores en otras. Específicamente se destacan las siguientes escalas:

Escalas de mayor media percentilar

Nombre	Media percentilar
Bienestar psicológico	70.47
Valoración positiva (estilo de Enfrentamiento)	63.39
Fuerza cognitiva	56.55

Fuente: Test psicométrico Perfil de Estrés.

Escalas de menor media percentilar

Nombre	Media percentilar
Hábitos de salud	8.60
Estrés	23.52
Conducta tipo A	30.24

Fuente: Test psicométrico Perfil de Estrés

A la vez, estas tablas reflejan de manera clara que, aunque se presentan las medidas percentilares obtenidas dentro del rango de normalidad estadística, las escalas con un bajo nivel están siendo contrarrestadas en sus efectos negativos por un manejo emocional de racionalización.

3.4.2 Diferencias de estrés laboral en relación al género.

Para el análisis de este indicador se presentan los resultados obtenidos entre las medias percentilares de los varones y las mujeres de las escalas del Perfil de Estrés de Nowack que destacaron en sus valoraciones percentilares.

Primeramente se analizan las manifestaciones conductuales que son reflejadas por el mismo test y que resultaron más destacadas en los hombres y en las mujeres, enseguida se procedió a desarrollar la comparativa de resultados en las áreas que, de manera general, resultaron ubicadas en los extremos de la matriz y, que se considera que están propiciando el equilibrio emocional en cuanto a los efectos del estrés.

A su vez se aterriza con el procesamiento de las medias percentilares totales por medio del proceso estadístico t de Student, con el cual se pretende determinar la significatividad de las diferencias entre ambos resultados.

La forma de organizar esta categoría es en dos matrices de datos: La matriz de datos 1 está referida a los resultados obtenidos por el personal laboral femenino, en tanto, la matriz de datos 2 estará referida a los resultados obtenidos por el personal laboral masculino, todos ellos del COBAEM, Plantel Uruapan.

Para el análisis de esta sección, se tomaron los datos más relevantes, ya que con estos podemos apoyar el análisis final con mayor eficacia. Estos datos son los que obtuvieron mayor y menor puntuación, así como los datos que cayeron dentro de una media percentilar parecida dentro del género.

En la siguiente tabla se muestran las áreas que obtuvieron medias percentilares más elevada y por tanto hacen referencia a la presentación con mayor frecuencia y mayor fuerza de las conductas evaluadas en cada una de esas escalas.

Escalas elevadas

Áreas	Media percentilar obtenida	
	Mujeres	Hombres
Bienestar psicológico	69.81	71.13
Valoración positiva	60.75	65.88
Fuerza cognitiva	57.94	55.24
Concentración de problema	47.93	68.38
Estrés	31.00	16.47

Fuente: Test psicométrico Perfil de Estrés

En este caso, se está incluyendo la escala de estrés para que sean evidentes los resultados percentilares obtenidos por ambos grupos y en cuanto a su interpretación, tiene una relación directa su bajo nivel con las escalas de reacción ante el mismo.

Para revisar las conductas más destacadas primero se revisan aquellas en las que coinciden ambos grupos y que son las referentes a las escalas de Bienestar Psicológico y Valoración Positiva evaluadas conductualmente de la siguiente manera:

La primera escala en que coinciden ambos grupos, es en el nivel de Bienestar Psicológico. Las actitudes evaluadas en mayor nivel y que fueron elegidas por la mayoría de los sujetos evaluados son referidas a las sensaciones de felicidad, bienestar, relajación, afecto positivo, satisfacción con su entorno social y con su desarrollo personal.

Algunos de los reactivos que muestran los aspectos anteriores y que obtuvieron mayor puntaje fueron:

1.-Sentirse capaz de relajarse y experimentar bienestar fácilmente (reactivo 109).

2.-Sentirse confiado (a), optimista y seguro de sí mismo (a). (reactivo 115).

3.-Sentirse comprometido con sus actividades cotidianas y relaciones actuales (reactivo 117).

Por otra parte la segunda escala en la que coinciden percentualmente es valoración positiva, en donde, ambos géneros tienen la capacidad de adaptarse a su medio, independientemente del rol que manejen, estableciendo por lo tanto, el uso de diferentes técnicas para el logro de cada tarea y disminuyendo la tensión que rodee al sujeto.

Cabe mencionar que los reactivos con mayor puntaje y que fueron los más generales son:

1. Concentro mis pensamientos en los aspectos más positivos del evento o situación (reactivo 87).
2. Imagino que las cosas mejoran y me siento confiado (a) de que puedo manejarlas (reactivo 89).
3. Me impulso a seguir adelante con mi vida y a canalizar mi energía en cosas más productivas para minimizar mi frustración e insatisfacción (reactivo 99).

En tanto las escalas en que difieren ambos grupos son, en la población femenina, la escala de fuerza cognitiva y en la población masculina, la escala de concentración en el problema.

La escala de fuerza cognitiva explora las atribuciones, actitudes y creencias que un individuo tiene acerca de la vida y el trabajo por lo cual se deduce que este

procesamiento cognitivo y emocional que realizan las mujeres, es el que favorece que presente un nivel bajo de estrés al afrontar las situaciones problemáticas.

Ante ello, hace referencia a que la mujer dentro de la adultez joven aumenta la feminidad, dando por esto, mayor seguridad y asertividad en el entorno que lo rodea. Esto conlleva, como indica Muñoz (2004), que las transformaciones sociales de empleo y educación universitaria vayan en aumento, gracias a la seguridad y racionamiento que adquieren las mujeres en su edad adulta y a la cultura que abre paso a nuevas oportunidades.

Ahora bien, las actitudes destacadas en esta escala por la población femenina fueron determinadas por las siguientes creencias establecidas en reactivos correspondientes a participación en actividades sociales que aportan reconocimiento y prestigio, así como también en creencias referidas a la percepción de seguridad en sí misma como son:

1.-Mi participación en actividades fuera del trabajo y en pasatiempos me hace sentir que tengo un significado y un propósito (reactivo 57).

2.-Siempre puedo apoyarme y auxiliarme de mi familia amigos cuando todo lo demás se ve sombrío (reactivo 59).

3.-Ser exitoso es producto del trabajo arduo; la suerte poco tiene que ver (reactivo 61).

La segunda escala en la que difieren completamente es la de concentración del problema en los varones, la cual el porcentaje de la media es mayor. Esto señala que el hombre logra enfocar más el problema y evita no afrontarlo. Como se indica en el capítulo dos, el varón tiende a tener más importancia en logros, independencia y responsabilidad personal, así también el varón tiende a ser más físico y racional

que emocional, por lo tanto la preferencia a enfrentar el problema, tiende a ser mayor.

Se destacan los siguientes reactivos por su frecuencia:

1. Les pido a otros que cambien o modifiquen su conducta de modo que las cosas mejoren para mí (reactivo 103).
2. Cambio la situación o modifico mi conducta para minimizar o aliviar mi frustración o insatisfacción (reactivo 105).
3. Recuerdo mis experiencias pasadas y me imagino la manera más conveniente de resolver el problema o mejorar la situación de forma más productiva y eficaz (reactivo 106).

Por otra parte, analizando los resultados de la Escala de Estrés, en la cual la matriz de datos 1 (femenino) reportó una media percentilar de 31.00, en tanto la matriz de datos 2 (masculino) reportó una media percentilar de 15.56.

Lo anterior indica una diferencia amplia entre el nivel de estrés que maneja el grupo de docentes mujeres, prácticamente al doble de lo obtenido por los docentes varones quienes quedan ubicados en el nivel inferior al normal, lo cual se interpreta de la siguiente manera.

Es importante aclarar que el concepto de género está referido a la conducta objetiva y subjetiva de las personas construida por la influencia social y cultural. Por ello en el capítulo 2 se hizo referencia acerca de las diferencias en los roles e identidad de género, encontrándose que las mujeres viven más conectadas al mundo de lo emocional, en tanto, los varones viven en mayor contacto con lo racional.

En el mismo capítulo se informa que la vida de las mujeres se ha visto complicada por múltiples roles y secuencias de vida, esto es, su ciclo de vida se ha

visto más complicado por un mayor número de opciones y por una mayor presión en cuanto al tiempo.

Asimismo la diversidad de roles que cubre la mujer, sobreponiéndose los roles modernos por necesidad económica y teniendo que atender los roles tradicionales por presión social, son situaciones de vida que provocan un alto nivel de estrés, más aún si se considera, que el trabajo femenino no es reconocido ampliamente como necesidad, sino considerado como una satisfacción perseguida de manera personal.

A la vez se suma a esta incomprensión cultural las diferencias de condiciones laborales que enfrentan la mayoría de las docentes, las cuales, por lo general, no cumplen las expectativas que como profesionales generan.

Por último, se toma nota que basándonos en el método estadístico de comparación T de Student, representando su fórmula es:

$$t_0 = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s^2 \times \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

Sabiendo que:

$\bar{X} = \text{Media}$

$\mu = \text{Valor a analizar}$

$S_x = \text{Desviación Estándar}$

$\bar{X} = \text{Media}$

$n = \text{Tamaño de muestra}$

Se analizó la diferencia dentro de los percentiles de estrés e identificando que la t de tabla es de 1.69 con un nivel de significancia de 0.05, se llegó a la conclusión de una diferencia significativa, puesto a que la t de resultado dio un total de 1.96 (ver anexo 3), lo cual indica, que sí existe una diferencia significativa entre el estrés que representa el género masculino y el género femenino.

CONCLUSIÓN

En este apartado se muestra la conclusión obtenida de la presente investigación de tesis, en la que se buscó dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe diferencia significativa entre el índice de estrés generado por el personal femenino del Colegio de bachilleres plantel Uruapan relacionado con su género?

Dando como resultado dentro de la investigación que la hipótesis de trabajo, es la correcta, ya que se demostró una diferencia significativa en la tabla T de Student un alto grado de diferencia (ver anexo 4).

También se quiere indicar que el grado de estrés es manejado por el grupo femenino es la fuerza cognitiva, y el grado de estrés que tiene el grupo masculino es por la concentración del problema, obteniendo así una mejor adaptación al estrés, a la vida cotidiana y al ambiente que los rodea.

Se puede concluir que cada objetivo particular fue solucionado conforme como se fue desarrollando la tesis, dejando en claro que el concepto de estrés entra dentro de un proceso psicológico que se origina ante la exigencia del organismo (Palmero y cols.; 2004: 424) y que este puede ser representado en diferentes etapas del desarrollo humano de maneras distintas.

Un factor importante del estrés son sus indicadores, estos involucran varios síntomas como: una alteración física, una percepción de la amenaza, reacciones orgánicas de economía corporal, conductas adaptativas, alteraciones en la funcionalidad del organismo, presencia de trastornos de la afectividad, entre otros.

Como conclusión importante de los objetivos particulares se puntualiza que, aunque los hombres presenten menor grado de estrés que las mujeres del COBAEM plantel Uruapan, ambos tienen el nivel dentro de la media percentilar, lo que indica que no afecta y que saben conllevar la presión para que no involucre en la vida cotidiana, y así tener comodidad en la zona de trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

AGUILAR Gil. Angel y Mayén Hernández, Beatriz. (1996)

Hablemos de sexualidad: Lecturas.

CONAPO. MEXFAM. México.

BLOCH Arendt, Susana. (2012)

Al alba de las emociones. Respiración y manejo de las emociones.

Uqbar editores. Santiago Chile.

CORNACHIONE Larrinaga, María (2006)

Psicología del Desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Adulterez.

Editorial Brujas. Argentina.

COZBY, Paul (2005)

Métodos de investigación del Comportamiento.

8ª Edición. Mc Graw Hill. México.

MANUAL DSM-IV ® (1994)

American Psychiatric Association

Ed. Masson. México.

FONTANA. David (1999)

Control del estrés

Editorial El Manual Moderno. México

GONZALEZ Núñez, J. de Jesús; Alatraste, Jael Nahoul; Vanessa Zarco, Susana. (2008)

Psicología de lo masculino. En la sexualidad del hombre el afecto es primero.

Instituto Politécnico Nacional. México.

GONZALEZ Núñez, J. de Jesús; Alatraste, Jael Nahoul; Vanessa Zarco, Susana; Rizo, Patricia (2007)

Sintonía y distonía en la afectividad masculina. Colección Psicología de lo masculino.

Instituto de Investigación en Psicología clínica y social. IPN. México.

HERNÁNDEZ Sampieri, Roberto; Fernández-Colado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2007)

Metodología de la Investigación.

4° ed. Mc Graw Hill. México.

HUMPHREY John. (1998)

Estrés laboral.

Universidad de Maryland. Maryland EE.UU.

- LAGARDE, Marcela. (1994)
La regulación social del Género: El género como Filtro de Poder en, Daniel Cazés (comp.) La dimensión social del género. Antología de la sexualidad humana, Tomo 1. Porrúa, México.
- LAMAS, Marta (1996)
La perspectiva de género en José Angel Aguilar y Beatriz Mayen (comp.) Hablemos de sexualidad. Lecturas
CONAPO, MEXFAM. México.
- LAZARUS. Folkman (1986)
Estrés y procesos cognitivos.
Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- MACÍAS Fernández, José Angel. (2005)
Trastornos psíquicos en la mujer.
Secretariado de Publicaciones e intercambio Editorial Universidad de Valladolid.
- MASTERS William, Johnson, Virginia, Kolodny, Robert C. (1987)
La sexualidad Humana. Tomo 2.
Ed. Grijalbo. Barcelona.
- MORENO Bayardo, María Guadalupe, (2000)
Introducción a la Metodología de la Investigación Educativa II.
Ed. Progreso S.A. de C.V. México.
- NICHOLS, Michael. (2000)
Análisis psicológico de la crisis de los 40 años.
Gedisa editorial. España
- OBLITAS Guadalupe, Luis. (2010)
Psicología de la salud y calidad de vida 3ª. Edición.
CENGAGE Learning. México.
- PALMERO, Fernández-Abascal, Martínez, Chóliz. (2004)
Psicología de la Motivación y la Emoción.
Mc Graw Hill. México.
- PAPALIA, Diane, Sterns Harvey L. , Duskin F. Ruth, Camp Cameron J. (2009)
Desarrollo del adulto y vejez 3a. edición.
Mc Graw Hill. México.
- RAMÍREZ Santiago (2006)
El mexicano, Psicología de sus motivaciones.
DEBOLSILLO. México.

Castillo Chávez, Adriana. (2011)
Correlación entre el estrés y el desgaste ocupacional en los elementos de la Policía Municipal de Uruapan, Michoacán.
Universidad Don Vasco, A.C., Uruapan.

Melgarejo Arroyo, Sayanira A. (Agosto de 2011)
Relación entre el nivel de estrés y la presencia de factores psicológicos de los trastornos alimentarios.
Universidad Don Vasco A.C., Uruapan.

Sánchez Landeros, Briseida (2012)
Diferencias en la aplicación de la inteligencia emocional en problemas interpersonales tomando en cuenta el sexo.
Universidad Don Vasco A.C. Uruapan.

Nowack, Kenneth M. (2002)
Perfil de Estrés. (Manual)
Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V., México.

MESOGRAFÍA

Europa Press (2001)
Más de tres millones de trabajadores españoles padecen estrés, especialmente las mujeres.
<http://www.psiquiatria.com/noticias/estres/4187>

Muñoz, P. (2004)
Padecen de violencia intrafamiliar 47 de cada 100 mexicanas.
La Jornada.
<http://www.jornada.unam.mx/2004/jun04/040602/042n1soc.php?origen=index.htm1&ly=1>.

Sussex University (2001)
México, de los países con mayor estrés en el mundo en La Crónica de Hoy.
<http://www.cronica.com.mx/2001/jun/27/ciencias03.html>

Anexo 1. Matriz Total de resultados. Percentiles del Perfil de Estrés. Kennet M. Nowack.

Sujeto	Estrés*	Habitos de salud	Ejercicio	Descanso-sueño	Alimentación- nutricional	Prevención	Reacción ARC*	Red de apoyo social	Conducta tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración Negativa*	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico
1	3	8	57	50	75	27	13	50	21	90	98	4	75	72	84
2	27		24	11	34	81	13	38	27	46	69	16	31	38	88
3	27		69	11	42	4	69	94	53	96	88	42	61	72	93
4	34	2		50	11		13	78		65	24	53	61	53	50
5	78		4	61	16	5	46	11	57	46	69	27	61	72	72
6	27		8	50	6	4	13	5	21	57	43	9	61	5	65
7	18	13	46	61	75	53	13	69	6	50	53	27	18	5	65
8	46		16	1	1	2	13	8	94	65	96	97	75	0	78
9	27		69	2	34		90	69	57	61	88	69	46	97	61
10	65	3	69	6	90	72	46	4	9	46	64	16	46	38	53
11	34		4	18	24	46	13	46	9	38	24	27	31	38	27
12	1	13	46	75	24	81	13	2	53	81	93	42	31	97	91
13	8	11	69	86	53	21	13	3		50	78	9	18	53	88
14	65			61	24	21	69		97	34	9	69	31	5	53
15	18		34	50	34	86	46	16	9	78	38	16	18	53	53
16	18	8	46	61	24	93	13	46	21	24	38	42	11	21	96
17	8	21	69	75	24	96	13	24	31	75	88	42	61	53	88
18	5	8	24	96	42	0	94			42	88	2			88
19	5	16	16	91	53	45	46	18		78	16	4	2	38	84
20	5	2	16	18	53	16	69		16	78	96	53	75		
21	57	13	69	75	90	38	13	50		6	38	53	31	38	84
22	5		8	61	6	27	46	3	9	46	93	42	75	21	42
23	5	18	78	18	42	53	46	53	3	46	38	2	18	53	65
24			88	2	34	21	13	50	16	86		16	36	97	96
25	18	9	78	18	75	46	46	9	84	24	9	91	75		88
26	3	5	4	38	65	93	46	42	3	88	88	1	5	94	94
27	34		46	18	24	4	67	13	42	50	93	53	18	94	88
28	8	16	57	75	53	93	13	5	9		24	9	61		93
29	13	4	46	18	16	96	69	21	21	31	53	86	46	86	4
30	8		4	18	24	86	13	69	16	84	96		61	53	94
31	78		57	18		72	84	4	53	31	78	78	5	38	21
32	5	1		38	24		13	69	21	65	38	86	46	86	78

Anexo 1. Matriz Total de resultados. Percentiles del Perfil de Estrés. Kennet M. Nowack.

33	5	1	16	38	53	46	69		16	78	96	53	96		
34	18	0	16	27	3	46	13	18	3	31	88	9	5	86	31
Media	23.5	8.60	40.42	41.06	37.82	47.55	37.32	32.90	30.24	56.55	63.39	37.73	42.15	53.66	70.47
Med.	18	8	46	38	34	46	29.5	22.5	21	50	69	42	46	53	81

Nota* Los espacios vacíos responden a que el resultado obtenido no alcanzaba la puntuación mínima. Ningún reactivo quedó sin responder.

Anexo 2. Matriz de Datos de la muestra laboral Femenina. Resultados Perfil de Estrés. Nowack.

Sujetos/ F	Estrés*	Habitos de salud	Ejercicio	Descanso-sueño	Alimentación	Prevención	Reacción ARC*	Red de apoyo soc	Conducta tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración positiva	Valoración Negativa*	Minimización de la amenaza	Concentración en el problema	Bienestar psicológico
1	3	8	57	50	75	27	13	50	21	90	98	4	75	72	84
2	27		24	11	34	81	13	38	27	46	69	16	31	38	88
3	27		69	11	42	4	69	94	53	96	88	42	61	72	93
4	34	2		50	11		13	78		65	24	53	61	53	50
5	78		4	61	16	5	46	11	57	46	69	27	61	72	72
6	27		8	50	6	4	13	5	21	57	43	9	61	5	65
7	18	13	46	61	75	53	13	69	6	50	53	27	18	5	65
8	46		16	1	1	2	13	8	94	65	96	97	75		78
9	27		69	2	34		90	69	57	61	88	69	46	97	61
10	65	3	69	6	90	72	46	4	9	46	64	16	46	38	53
11	34		4	18	24	46	13	46	9	38	24	27	31	38	27
12	1	13	46	75	24	81	13	2	53	81	93	42	31	97	91
13	8	11	69	86	53	21	13	3		50	78	9	18	53	88
14	65			61	24	21	69		97	34	9	69	31	5	53
15	18		34	50	34	86	46	16	9	78	38	16	18	53	53
16	18	8	46	61	24	93	13	46	21	24	38	42	11	21	96
Mdia	31	8.29	40.0	40.88	35.44	42.57	31.00	35.93	38.14	57.94	60.75	35.31	42.19	47.93	69.81
mdn	27	8	46	50	29	36.5	13	38	24	53.5	66.5	27	38.5	53	68.5

Nota* Los espacios vacíos responden a que el resultado obtenido no alcanzaba la puntuación mínima. Ningún reactivo quedó sin responder.

Anexo 3. Matriz de Datos de la muestra laboral Masculina. Resultados Perfil de Estrés. Nowack.

S/Masculino	Estrés	Hábitos de salud	Ejercicio	Descanso-sueño	Alimentación	Prevención	Reac ARC*	Red de apoyo	tipo A*	Fuerza cognitiva	Valoración +	Valoración -	M. de la amenaza	C. en el probl.	Bienestar psic.
1	8	21	69	75	24	96	13	24	31	75	88	42	61	53	88
2	5	8	24	96	42		94			42	88	2			88
3	5	16	16	91	53	45	46	18		78	16	4	2	38	84
4	5	2	16	18	53	16	69		16	78	96	53	75		
5	57	13	69	75	90	38	13	50		6	38	53	31	38	84
6	5		8	61	6	27	46	3	9	46	93	42	75	21	42
7	5	18	78	18	42	53	46	53	3	46	38	2	18	53	65
8			88	2	34	21	13	50	16	86		16	36	97	96
9	18	9	78	18	75	46	46	9	84	24	9	91	75		88
10	3	5	4	38	65	93	46	42	3	88	88	1	5	94	94
11	34		46	18	24	4	67	13	42	50	93	53	18	94	88
12	8	16	57	75	53	93	13	5	9		24	9	61		93
13	13	4	46	18	16	96	69	21	21	31	53	86	46	86	4
14	8		4	18	24	86	13	69	16	84	96		61	53	94
15	78		57	18		72	84	4	53	31	78	78	5	38	21
16	5	1		38	24		13	69	21	65	38	86	46	86	78
17	5	1	16	38	53	46	69		16	78	96	53	96		
18	18		16	27	3	46	13	18	3	31	88	9	5	86	31
Md	16	9.5	40.7	41.2	40	54.8	42.9	29.87	22.8	55.24	65.88	40.00	42.12	64.38	71.13
Mdn	10	4.5	46	22.5	24	72	46	18	18.5	50	83	53	46	86	88

Nota* Los espacios vacíos responden a que el resultado obtenido no alcanzaba la puntuación mínima. Ningún reactivo quedó sin responder.

