

EL CONFLICTO DE ROLES FEMENINOS TRADICIONALES Y
DE TRABAJO COMO GENERADOR DE ESTRES

144916

CSH

MARTHA LILIA DE ALBA GONZALEZ

Lic. Psicología

UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA - IZTAPALAPA

U. A. M. IZTAPALAPA

JULIO, 1993.

EL CONFLICTO DE ROLES FEMENINOS TRADICIONALES
COMO GENERADOR DE ESTRES

144916

I N D I C E

INTRODUCCION

MARCO TEORICO

I. TEORIA DE ROLES

II. PERSPECTIVAS TEORICAS DEL ESTRES

III. ASPECTOS PSICOSOCIALES DEL ESTRES Y SU RELACION CON LA
TEORIA DE ROLES

IV. EL PAPEL DE LA MUJER MEXICANA

U. A. M. IZTEPALAPA

METODOLOGIA

I. OBJETIVOS

II. CONCEPTOS: DEFINICION Y OPERACIONALIZACION

III. CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS DE MEDICION

IV. SUJETOS

V. PROCEDIMIENTO

ANALISIS DE RESULTADOS

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFIA

I N T R O D U C C I O N

En algunos sistemas sociales normalmente las mujeres se encuentran adscritas a un conjunto de status o posiciones que habrán de ocupar desde el momento de su nacimiento. El status de "mujer" le crea una serie de derechos y obligaciones que tanto ella como otros miembros de la sociedad esperan que cumpla. Tomando en cuenta la definición de rol de la Teoría de Roles (Deutsch y Krauss, 1988), podríamos decir que la posición de "mujer" está asociada con los siguientes roles:

1. Rol prescrito: sistema de expectativas de comportamiento existente en la sociedad a la que las mujeres pertenecen.

2. Rol subjetivo: "...expectativas específicas que [la mujer] percibe como aplicables a su propio comportamiento cuando interactúa con los ocupantes de otra posición." (Deutsch y Krauss, 1988: 165).

3. Rol desempeñado: comportamientos manifiestos de la mujer al comunicarse con otros.

Cuando una mujer adquiere el status de "casada", ella misma y los demás esperan que desempeñe los roles de esposa, ama de casa y más adelante, el de madre. Sin embargo, algunas de estas mujeres desean o se ven obligadas a ingresar a la fuerza de trabajo asalariada, entonces adquieren el status de "trabajadoras asalariadas", que a su

vez les exige roles especificos con sus respectivos derechos y obligaciones.

Una posible consecuencia de esta situación es la emergencia de un conflicto entre los diversos roles que tiene que desempeñar. Debido a que el cumplimiento de cada uno de ellos exige tiempo y energía, a estas mujeres les es muy difícil cumplir perfectamente con todos ellos a la vez. El cumplimiento con múltiples roles puede generar en las mujeres percepciones de demandas contradictorias y sobrecarga en los roles que desempeña, y ello a su vez, elevados niveles de estrés.

El objetivo de esta investigación es observar la relación entre conflicto de roles tradicionales de esposa, madre y ama de casa, así como entre el trabajo asalariado y el hogar; y los niveles de estrés en el trabajo y en la vida cotidiana en general de estos dos grupos de mujeres.

Participaron 67 mujeres de 20 a 45 años, que viven en pareja y con hijos; 35 de las cuales tienen empleo fuera de casa, y 32 son exclusivamente amas de casa.

Desde luego, no consideramos que la relación entre estrés y cumplimiento de múltiples roles sea lineal, sino que intervienen muchas otras variables como: el número y edad de los hijos, el ciclo vital de la familia, el tipo de unidad doméstica en la que viven, la división del trabajo en el hogar, nivel educativo, nivel económico, etc. El estrés se encuentra determinado por factores psicológicos, por un

lado, como son compromisos y creencias, y evaluación cognitiva de la situación. Por el otro, por factores sociales como el apoyo que proporcionan familiares, amigos e instituciones. Debe también tomarse en cuenta las formas de afrontamiento utilizadas por las mujeres. /

MARCO TEORICO

TEORIA DE ROLES

Las sociedades en el curso de su historia establecen estructuras sociales, dentro de las cuales se encuentran distribuidos sus miembros. Estos ocupan determinados estatus o posiciones en la estructura social, a los que se asocian derechos y obligaciones. El estatus es un concepto relacional: el individuo tiene derechos sobre los ocupantes de otras posiciones y debe cumplir sus obligaciones con ellos. De tal manera que los ocupantes de las diferentes posiciones dentro de la estructura social, deben desempeñar los roles apropiados para cada situación, es decir, presentar un conjunto organizado de conductas determinadas por las normas y expectativas que pertenecen a cada posición. "Los roles establecen quien debe hacer cierta cosa, cuando y donde" (Vander Zanden, 1986).

Puesto que el concepto de rol es de naturaleza interaccionista, debemos considerar que el desempeño de un rol ocurre en un contexto social de roles complementarios (padre-hijo, esposo-esposa, maestro-alumno, etc.). A este respecto Vander Zanden (1986, p. 273) menciona: "Las sociedades humanas se caracterizan por una red particularmente complicada de roles interconectados, que sostenemos en el curso de nuestra interacción mutua. Y a estas relaciones definibles las experimentamos como orden o estructura social".

Podemos distinguir dos tipos de status (Sarbin y Allen, 1985 ; Deutsch y Krauss, 1988):

1. Status adscrito: son las posiciones que se adjudican a una persona al nacer, sin que ella lo decida, como es el sexo, el parentesco, edad, etc.

2. Status adquirido: son las posiciones que la persona logra, a los cuales decide pertenecer, como la profesión o la afiliación a cualquier grupo, mediante la adquisición de entrenamiento y habilidades específicas.

En realidad la diferenciación entre estos dos tipos de estatus puede verse como los extremos de un continuo. Las posiciones que un individuo ocupa en la estructura social se encuentran en algún punto de este continuo que va desde las posiciones adscritas hasta las que uno adquiere por iniciativa o por otras razones diversas. (Sarbin et. al, 1985)

En el proceso de formación de roles se da de la siguiente forma: los grupos sociales realizan esfuerzos para vivir bien en las condiciones existentes, dichas conductas son repetidas indefinidamente por un gran número de personas, hasta que toman la fuerza del hábito. Las formas sociales resultantes llegan a ser coercitivas y dominan la vida social, encausando a los miembros a la conformidad. Se convierten en normas morales de bienestar, tomándose como correctas y verdaderas, como normas provenientes de la naturaleza. Las demandas de los roles, considerados como una extensión de las costumbres, son normalmente silenciosas y sutiles. (Sarbin y Allen, 1985)

Las mujeres se encuentran adscritas a un conjunto de status o posiciones que habrán de ocupar desde el momento de su nacimiento. El status de "mujer" le crea una serie de derechos y

obligaciones que tanto ella como otros miembros de la sociedad esperan que cumpla. Se asocian a ella conductas de rol existentes en las tradiciones y costumbres, como son los papeles de madre, esposa, ama de casa, hija, etc., que aprende desde los primeros años de vida. Sin embargo, el proceso de socialización -por medio del cual le han sido transmitidas las habilidades y el entrenamiento para el cumplimiento de los roles- no es unidireccional ni pasivo, pues las niñas pueden aprender los papeles sociales de manera selectiva y rebelarse contra algunas conductas. Por otro lado, las formas sociales tienen un carácter dinámico: la sociedad cambia generando nuevas necesidades y creando nuevas normas, con lo que ciertas costumbres pierden funcionalidad. De esta manera, la posición de la mujer ha ido rompiendo poco a poco las cadenas de la tradición que la limitaban a la esfera doméstica, negándole el acceso a la vida pública. Las mujeres adquieren roles distintos y modifican los existentes, aunque persisten conductas que se encuentran muy arraigadas y de las que parece difícil deshacerse, tales como aquellas asociadas a la maternidad.

Retomando a Deutsch y Krauss (1988), consideraremos los roles que caracterizan la posición de "mujer" desde tres aspectos diferentes, aunque interrelacionados:

1. Rol prescrito: sistema de expectativas de comportamiento existente en la sociedad a la que las mujeres pertenecen.

2. Rol subjetivo: "...expectativas específicas que [la mujer] percibe como aplicables a su propio comportamiento cuando

interactúa con los ocupantes de otra posición." (Deutsch y Krauss, 1988; p. 165).

3. Rol desempeñado: comportamientos manifiestos de la mujer al comunicarse con otros.

La sociedad espera que las mujeres desempeñen ciertos roles, ellas mismas esperan desempeñar éstos u otros, y sus comportamientos manifiestos pueden satisfacer tanto las expectativas sociales, como las propias, con alguna flexibilidad.

Aunque existe flexibilidad en cuanto al desempeño de los roles, se espera que se cumplan sin demasiada desviación de las normas de dicha posición, así como en los lugares y tiempos adecuados. La sociedad recompensa determinadas realizaciones de rol, pero también castiga otras cuando considera que no cumplen con lo establecido (Deutsch y Krauss, 1988). Por ejemplo, se espera que una mujer, en el desempeño de su rol maternal, vele por la salud del niño y manifieste afecto hacia él; mientras que si lo descuida, probablemente recibirá sanciones y críticas por parte de parientes o vecinos, o puede sentirse culpable ella misma por no cumplir adecuadamente con sus propias expectativas de rol subjetivo. En caso de que una persona no se adhiera a las normas grupales en cuanto a las expectativas de rol, puede ser despojada de su posición (Sarbin y Allen, 1985).

Las expectativas de rol dependen de varios factores: para ciertos roles el rango de conductas y de desviación permitidas es amplio, mientras que para otros es restringido y los castigos están bien especificados (como en el caso del ejército). Asimismo se considera que algunos roles deben cumplirse permanentemente

(rol de madre), mientras que otros sólo ocupan una parte del tiempo (rol de trabajadora asalariada). Existe también el grado de consenso de las expectativas de rol y la claridad de las normas. (Sarbin y Allen, 1985).

APRENDIZAJE DE ROLES Y EL CONCEPTO DE "SELF" (UNO MISMO)

El self es una estructura cognitiva que se forma a partir de las experiencias pasadas al interactuar con otras personas y con el medio en general. Es una experiencia de identidad en la cual uno mismo hace inferencias para referirse al "yo". El self empieza a formarse desde edad temprana. En este proceso la interacción social es de suma importancia, ya que son las conductas que los otros dirigen hacia uno y la propia habilidad para responder hacia uno mismo en la forma en que los otros lo hacen, las que conforman la propia identidad. (Sarbin y Allen, 1985). El concepto de Self y el de identidad social están estrechamente vinculados en tanto que ambos contribuyen a la localización que los otros y uno mismo hace para situarse en la estructura social, respondiendo a las preguntas de quiénes somos y dónde nos encontramos en términos sociales (Vander Zanden, 1986).

En este proceso los juegos son el medio más eficaz de aprendizaje de roles y de formación de la propia identidad. En los juegos los niños personifican distintos roles (padre, madre, hijo, deportista, vaquero, policía, etc.) y al mismo tiempo adquieren la habilidad para tomar dichos roles y conducirse de distintas formas. De esta manera uno mismo adquiere cualidades

para desempeñar ciertos roles, identificándose mejor con unos que con otros, según la edad y el sexo. El niño no sólo aprende lo que se espera de él al desempeñar un rol determinado, sino también las expectativas con respecto a los roles complementarios al suyo. El aprendizaje de roles se lleva a cabo como una totalidad, es decir, como un patrón cognitivo organizado, y no como piezas separadas de información: aprende las conductas apropiadas, según su edad y sexo, para una situación y bajo condiciones específicas (Sarbin y Allen, 1985).

El proceso de aprendizaje de roles es un proceso continuo que se inicia en la infancia temprana, al adquirir primeramente los roles adscritos, y prosigue en la adultez, cuando las personas deciden adquirir otros roles.

Los medios masivos de comunicación constituyen otra fuente de información acerca de los patrones de conducta para distintos roles. Encontramos que hay amplia literatura y programas televisivos dirigidos especialmente a cierto tipo de población, y que refuerzan estos patrones de conducta. Especialmente las telenovelas muestran constantemente cómo deben comportarse las jóvenes adolescentes, las amas de casa de estrato social alto y bajo, las secretarias y trabajadoras domésticas, etc. En las revistas femeninas se dan una serie de consejos para ser más bellas, de cómo vestir, ser más atractivas.

Decimos que existe una congruencia entre las cualidades del self y las expectativas de rol cuando observamos que la persona se involucra de buen grado con su rol: parece gustarle y se entrega a él. Se manifiesta una incongruencia de las cualidades

del self con las expectativas de rol cuando el desempeño de este requiere que el individuo viole sus creencias y valores; entonces se genera la tensión cognitiva, la cual tiene efectos psicológicos severos en el individuo y conlleva a un rendimiento menos eficiente en el trabajo (Sarbin y Allen, 1985). Posteriormente, en el capítulo dedicado a los aspectos psicosociales del estrés retomaremos este punto.

LA AUDIENCIA

La audiencia está constituida por los observadores presentes en el desempeño de un rol, cuya presencia puede ser real o imaginaria, y quienes en un momento dado reaccionan favorable o desfavorablemente ante dicha realización de rol. (Sarbin y Allen, 1985). La audiencia contribuye de esta forma al aprendizaje de los roles, en tanto que sanciona ciertas conductas y exalta otras.

Cabe mencionar que la sociedad castiga más las desviaciones o incumplimiento de los roles referentes a posiciones adscritas, que a las adquiridas. Si una persona no es un excelente jugador de fútbol o profesionista, la comunidad no la sancionaría tanto como si negara su rol sexual o no se comportara conforme a su edad. Aunque esto depende de las costumbres de la época.

No existe gran dificultad para que la persona que desempeña el rol se conforme a las expectativas, aun cuando no esté de acuerdo con ellas, debido a su sensibilidad para reaccionar ante las sanciones sociales. Goffman (1959) menciona que existe una continua y sutil interacción entre el actor que representa un

papel y la audiencia, y que la conducta de éste es escenificada u organizada para producir una impresión deseada en aquella.

Bott (1957; citado en Sarbin y Allen, 1985) encontró que existe un mayor apego a las normas de rol de esposo y esposa en parejas cuya red de relaciones familiares y de amigos es estrecha, en la que parientes y amigos se conocen entre sí. Por otro lado, existe poca diferenciación de actividades desempeñadas por la pareja cuando los parientes y amigos no se conocen entre sí. Esto indica que al encontrarse en un sistema cerrado de relaciones, puede existir una mayor vigilancia en cuando al cumplimiento con los roles establecidos.

La audiencia, constituida por esa red de relaciones, reacciona de manera directa ante el desempeño de los roles maritales. En el caso de las mujeres, la familia nuclear o extensa, así como los amigos cercanos observan el cumplimiento de los roles correspondientes al estatus de casada y de madre. No sólo existen las exigencias del cumplimiento de obligaciones de los roles complementarios, como son el esposo y los hijos, sino la vigilancia de otros miembros de la familia y amigos.

Merton (1964) señala que si el desempeño de rol estuviera bajo observación constante, se daría un nivel rígido de realización, dejando poca oportunidad para la manifestación espontánea de conductas individuales. Esta demanda de conformación estricta de las expectativas, colocaría a la persona que realiza el rol bajo condiciones de estrés. A este respecto Deutsch y Krauss (1988) señalan que no siempre los individuos están sometidos a una tensión por la vigilancia de los otros en

el desempeño de sus roles, sino que resulta impresionante observar la capacidad de las personas para enfrentarse o lidiar con este tipo de exigencias, así como de aquellas provenientes de distintos roles que conflictúan entre sí. Coser (citado en Sarbin y Allen, 1985) también dice que el grado en que la audiencia influye depende de la importancia que tenga ésta para el individuo; por ejemplo, si se trata de un superior o de un subordinado.

Para Sarbin y Allen (1985) la audiencia cumple las siguientes funciones:

1. Provee del establecimiento de consenso para la validación y confirmación pública de la realidad del rol.
2. Aprueba o desaprueba las conductas de rol, con lo que refuerza unas y rechaza otras.
3. Contribuye al mantenimiento de las conductas de rol a través del tiempo.

ROLES MULTIPLES

Hasta ahora hemos hablado solamente del desempeño de pocos roles complementarios; sin embargo, es evidente que los individuos ocupan muchas posiciones simultáneamente en el sistema social. Por ejemplo, cuando alguien desempeña el rol de profesor, su realización está matizada por el hecho de ser casado o soltero, de pertenecer a determinado género sexual, o a un grupo étnico particular. Normalmente los roles correspondientes a sexo y edad están siempre activos en cualquier desempeño de rol. (Sarbin y Allen, 1985).

Existen roles desempeñados ocasionalmente, mientras que otros se repiten día con día, como podría ser el de trabajador asalariado para las mujeres.

CONFLICTO DE ROLES MULTIPLES

SOBRECARGA DE ROLES

Si bien existe el hecho de que algunos roles son desempeñados por un periodo de tiempo dado y se suceden con otros de tal manera que no se traslapen en el tiempo y lugar, y de que hay flexibilidad en cuanto a la aceptación de una amplia gama de conductas aceptables para su desempeño, permanece el problema de que algunos roles son más apremiantes y exigen mayor tiempo de dedicación, energía y habilidad que otros. De tal suerte que la satisfacción de las demandas de estos últimos, puede resultar en la negación de otros roles con los que el individuo se encuentra comprometido simultáneamente.

Los problemas generados por la sobrecarga de roles no se presentan cuando puede darse una efectiva coordinación entre los distintos roles, así como una buena distribución de tiempo y energía para satisfacerlos todos eficientemente. Pero cuando no existe tal coordinación o el individuo encuentra que las demandas de los múltiples roles exceden sus recursos disponibles para satisfacerlas, emerge lo que se ha denominado "tensión de rol": la dificultad experimentada para cumplir con todas las obligaciones de rol. (Goode, en Sarbin y Allen, 1985). La persona puede emplear distintas estrategias para reducir la tensión, entre las que se encuentran la delegación de las obligaciones de

rol a otra persona, o la eliminación de un rol, siempre y cuando esto sea posible.

Sarbin y Allen mencionan tres factores determinantes para la repartición que las personas hacen del tiempo y energía dedicado a cada rol:

1. El compromiso del individuo con las normas.
2. Estimación de recompensas y castigos que pueden emitir los compañeros de roles complementarios.
3. Estimación de las reacciones de la audiencia.

Por ejemplo, una mujer dedicaría mucho esfuerzo y tiempo a la realización de su rol de esposa si cree que es su deber hacerlo, si sabe que recibirá quejas por parte de su compañero y si familiares o amigos la critican por no cumplir con ese rol.

Algunos roles tienen mayor importancia para las personas que otros. Quizá el rol ocupacional sea más importante para algunas mujeres, mientras que para otras lo sea el rol de madre.

➤ Hemos visto que pueden presentarse complicaciones al estar comprometido con varios roles a la vez; sin embargo, también existe el planteamiento de que la ocupación de diversos roles acarrea beneficios para el ocupante, pues ello indica que es capaz de lidiar con varios compromisos y que se encuentra mejor integrado a la sociedad en tanto que está vinculado a muchos roles complementarios (Gove y Tudor, 1973; citado en Barnett y Baruch, 1985).

DEMANDAS CONTRADICTORIAS ENTRE LOS ROLES

Existen dos tipos de conflicto de roles causados por demandas contradictorias en ellos:

1. Inter-rol: ocupación simultánea de dos o más posiciones que tienen expectativas de rol incompatibles. Por ejemplo, la contradicción entre las expectativas del rol maternal y el de trabajadora asalariada.

2. Intra-rol: Expectativas contradictorias sostenidas por dos o más grupos relevantes, con respecto al mismo rol. Por ejemplo, la familia extensa puede esperar que una mujer desempeñe su rol de ama de casa de una forma y el esposo de otra forma totalmente distinta. Un mismo grupo puede mantener expectativas contradictorias con respecto a un rol. (Deutsch y Krauss, 1988)

Se ha mencionado que la identidad se forma a partir de las posiciones que la persona ocupa en la estructura social; sin embargo, el cuestionamiento de ¿Quién soy? produce tensión cognitiva cuando las múltiples respuestas son contradictorias.

Esto se manifiesta más abiertamente en el caso de que los hombres se definen a sí mismos según su profesión, mientras que las mujeres se definen principalmente por su papel de madres o de amas de casa, y no por su profesión, la cual representa socialmente un rol secundario.

Cuando una persona manifiesta tensión cognitiva por el conflicto de roles, puede reducirla por medio de las siguientes acciones:

1. Actos instrumentales y rituales: acciones dirigidas hacia la modificación del mundo exterior, donde se localiza la fuente

del conflicto: buscar medios socialmente aprobados para centrarse en un rol más que en otro o escapar, geográfica o socialmente, de la situación conflictiva.

2. Relegación de atención: este es un tipo de solución dirigido hacia uno mismo: se ignora un rol, parcial o totalmente, mientras se desempeña otro.

3. Cambio de creencias: la información contradictoria de los distintos roles se hace congruente a través de un cambio en el sistema de creencias de la persona, el cual se lleva a cabo a nivel cognitivo.

4. Uso de tranquilizantes y liberadores: el consumo de tranquilizantes reducen momentáneamente la tensión cognitiva sin modificar el mundo exterior o interior, pues el conflicto permanece, aunque atenuado por los tranquilizantes. Los liberadores incluyen un incremento en la actividad motriz e intensidad muscular, por medio la actividad física, como es el ejercicio.

Los efectos de la tensión cognitiva pueden ser la insatisfacción con el trabajo o con el desempeño de los diferentes roles. La tensión cognitiva producida por el conflicto de roles mantiene una estrecha relación con la teoría cognitiva del estrés de Lazarus y Folkman (1984). Las formas de reducir la tensión producida por el conflicto de roles son prácticamente iguales a las estrategias de afrontamiento ante el estrés: afrontamiento conductual (1), cognoscitivo (2 y 3), y de escape o evasión (4) (Billings y Moos, 1981).

PESPECTIVAS TEORICAS DEL ESTRES

Existen principalmente tres perspectivas teóricas del estrés: a) puede considerarse como estímulos o situaciones externas al organismo que le demandan respuestas adaptativas (catástrofes, pérdida del empleo, etc). b) El estrés como respuesta del organismo ante situaciones de tensión. c) El estrés es la relación del individuo con el entorno, que es percibida por éste como amenazante. (Fleming et al, 1984)

De acuerdo con Fleming et al (1984) se han desarrollado dos tradiciones en el estudio del estrés: la tradición biológica y la psicosocial. La última perspectiva teórica, de las arriba citadas, se ubica dentro de la tradición psicosocial. Esta tradición se desarrolló principalmente a partir de los trabajos de Lazarus (1966), quien define al estrés de la siguiente forma: "El estrés psicológico es 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, 1984: 43)

Lazarus menciona que existen dos procesos determinantes que intervienen en el estrés:

a) Evaluación Cognitiva: es el proceso mediante el cual el sujeto determina qué tan estresante resulta la relación con el entorno. Es decir, hasta qué punto desborda sus capacidades y cuáles son sus habilidades para enfrentarla.

b) Afrontamiento: "... proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresante y las emociones que genera". (Lazarus, 1984: 44)

En ambos procesos intervienen gran cantidad de factores situacionales, psicológicos y sociales, como son, mencionando algunos de ellos en términos generales, los compromisos y las creencias del sujeto; los grupos sociales de los que forma parte, los cuales constituyen redes de apoyo social, y al mismo tiempo le demandan cumplimiento con las normas y coartan sus acciones individuales. Las características de la situación se refieren a su grado de ambigüedad, incertidumbre, inminencia, duración, etc. (Lazarus y Folkman, 1984).

El estrés es un proceso multivariado, dinámico y bidireccional; se transforma con el desarrollo del proceso, se encuentra determinado por múltiples factores, y el individuo es capaz de transformar el entorno que lo afecta.

Para Lazarus y Folkman (1984) la magnitud del estrés depende de:

a) Lo que el sujeto percibe que está en juego o en riesgo en su interacción con el entorno, y de cuáles son los costos y beneficios potenciales de dicha interacción. "Lo que un individuo juega en una interacción determinada es el reflejo de sus compromisos". (Lazarus y Folkman, 1984:334)

b) Si valora la situación como modificable o no, es decir, si cree que puede hacer algo para cambiar la situación estresante.

c) Las estrategias de afrontamiento que genera el sujeto.

El individuo evalúa cómo le afecta la situación, si cuenta con los recursos para afrontarla y de qué forma puede afrontarla.

FUENTES DE ESTRES

Las situaciones que normalmente se considera que son evaluadas por los individuos como desbordantes de sus posibilidades, pueden agruparse bajo tres grandes rubros: a) Grandes cambios repentinos que afectan a grandes cantidades de gente como una catástrofe; b) Los acontecimientos vitales: cambios que sólo afectan a una persona, pero muy importantes para ella, como cambios biográficos, la pérdida del empleo, el divorcio, muerte de un familiar, etc. c) Los acontecimientos cotidianos: las pequeñas frustraciones cotidianas que aparentemente son insignificantes, v.gr., el tráfico citadino. Sin embargo, debe tomarse en cuenta que la capacidad estresantes de estas situaciones depende de "... la magnitud y clase de adaptación requerida, el control que tiene el individuo sobre el acontecimiento, del grado en que pueda predecirlo, si lo valora positiva o negativamente." (Lazarus y Folkman, 1984: 38).

La mayoría de las investigaciones sobre estrés, que se ubican dentro de la tradición psicosocial, se ha centrado en el estudio de los acontecimientos vitales. Holmes y Rahe (1967) desarrollaron planteamientos importantes sobre el poder estresante de los acontecimientos vitales. Sus investigaciones perseguían establecer una relación causal entre los acontecimientos vitales estresantes y la aparición de síntomas y enfermedades, y consistían en presentar a los sujetos una lista

de acontecimientos vitales, que generalmente son considerados como cambios biográficos importantes en sus vidas. Holmes y Rahe encontraron que los acontecimientos mayormente estresantes son la muerte del cónyuge, el divorcio y la separación conyugal (Spielberger, 1979). Los resultados de estas investigaciones muestran que los acontecimientos más estresantes son de carácter subjetivo: "...el poder traumático de un acontecimiento dependerá de su traducción subjetiva" (Valdes y Flores, 1985), y por tanto, las evaluaciones de un mismo acontecimiento son diferentes para varios individuos. Estos hallazgos concuerdan con la teoría cognitiva del estrés de Lazarus, ya que nuevamente se plantea que el grado de amenaza de un acontecimiento depende del significado que el individuo le otorgue. //

Rahe y Cols. (1976; citado en Valdes y Flores, 1985) propusieron el siguiente modelo para valorar las repercusiones estresantes de los acontecimientos vitales:

ACONTECI	EXPERIENC.	DEFENSAS	RESP.	AFRONTA	CONDUC	ENFE
MIENTO	PASADA	PSICOSOC.	FISIOLOG.	MIENTO	TA INAD.	SINT

Cada uno de los factores que intervienen en el modelo, representan "filtros", que determinan el poder patógeno de un acontecimiento vital.

Los acontecimientos vitales son cambios biográficos considerados como potencialmente estresantes (Vales y Flores, 1985). Spielberger (1979) los define como aquellas situaciones estresantes que las personas enfrentan al empezar nuevas etapas de la vida y que son propias de los grupos sociales a los que

pertenecen, tales como el nacimiento de un hijo (embarazo y parto), el matrimonio, la vejez, cambio de empleo, inicio de cada periodo escolar, etc.

McCrae (1984; citado en Fleming et al, 1984) clasifica los acontecimientos vitales por medio de las evaluaciones de los sujetos: algunos acontecimientos pueden ser considerados como daño o pérdida (Vgr. muerte de un pariente cercano), otros como una amenaza (pérdida del empleo), y algunos acontecimientos pueden constituir un desafío (iniciar un nuevo trabajo, por ejemplo). Lazarus y Folkman (1984) elaboran una clasificación similar con respecto a la evaluación cognitiva de las situaciones: éstas pueden no tener importancia, ser un desafío, o una amenaza para el sujeto.

A pesar de que las investigaciones sobre acontecimientos vitales han impulsado el desarrollo de teorías sobre el estrés, se ha objetado que los acontecimientos vitales, por sí mismos, no constituyen una fuente de estrés. Lazarus plantea que estos estudios se basan en los supuestos de que: a) el cambio por sí mismo es estresante. Sin embargo, los acontecimientos vitales esperados en la vida, que ocurren en el momento adecuado, tienen menos poder estresante, que cuando ocurren inesperadamente. b) Los acontecimientos vitales son importantes. Es necesario saber qué tan significativo es el cambio para los individuos. c) El estrés psicológico es un factor principal en la aparición de la enfermedad. A este respecto el autor menciona: "Es posible que la contribución del estrés psicológico a la enfermedad sea modesta,

ya que son muchas las causas de enfermedades que no pertenecen al marco de estrés". (Lazarus y Folkman, 1984: 328)

Fleming et al. (1984) proponen que el valor de los acontecimientos vitales como forma de medición del estrés es limitado, ya que únicamente se considera una sola fuente de estrés.

Algunos autores (Lazarus y Folkman, 1984; Pearlin, 1984; Spielberger, 1979) han propuesto que los acontecimientos cotidianos constituyen una forma más efectiva y confiable de medición del estrés. Los acontecimientos cotidianos estresantes son aquellas molestias y contrariedades de la vida diaria; son los problemas continuos y frecuentes, aparentemente triviales, que los individuos enfrentan en su vida cotidiana, durante el desempeño de sus roles sociales, tales como las presiones laborales, familiares, escolares, etc. Lazarus y Folkman (1984) mencionan que la magnitud total del estrés producido por los acontecimientos cotidianos depende de la frecuencia, intensidad, y el contexto en el que se presenten, así como del significado que tengan para el sujeto. La forma de reaccionar ante una contrariedad de la vida diaria, como un embotellamiento, depende del significado personal que hace que sea sobresaliente y notable. (Fleming et al, 1984)

Lazarus y Folkman (1984) mencionan que las molestias cotidianas pueden ser generadas por formas de afrontamiento inadecuadas: "Las consecuencias adaptativas poco favorables como son la enfermedad, la moral baja y el funcionamiento social

inadecuado, probablemente influyen en el tipo, frecuencia e intensidad de las contrariedades cotidianas" (1984: 332).

Fleming et al (1984) encontraron en sus investigaciones que la ocurrencia de acontecimientos cotidianos es un mejor indicador de estrés, que los acontecimientos vitales.

Pearlin et al (1981) proponen una integración de ambos tipos de acontecimientos como fuente de estrés. El estrés puede surgir de dos amplias circunstancias: de la ocurrencia de eventos discretos (acontecimientos vitales) y de la presencia de problemas relativamente continuos (acontecimientos cotidianos). Las consecuencias adversas de los acontecimientos vitales no sólo dependen de la cantidad e intensidad con que ocurren, sino principalmente de la calidad del acontecimiento (de su deseabilidad, por ejemplo).

Amos tipos de acontecimientos convergen para generar estrés, ya que los acontecimientos vitales hacen que los problemas cotidianos adquieran un nuevo significado. Los primeros ejercen sus efectos dentro de un contexto más amplio de las tensiones cotidianas. Los acontecimientos vitales resaltan las implicaciones negativas o no favorables de los problemas cotidianos. "...Es el nuevo significado de los problemas anteriores los que generan estrés" (Pearlin et al, 1984).

Retomando el modelo de Rahe y Cols. (1976) -ver pág. 4 de este capítulo- y la perspectiva de Pearlin et al (1984), podemos definir a cada uno de los factores que intervienen en el modelo de la siguiente forma:

ACONTECIMIENTOS VITALES: cambios biográficos que experimenta el individuo a lo largo de su vida, y que son evaluados por éste como potencialmente estresantes. (Valdes y Flores, 1985; Spielberger, 1979).

ACONTECIMIENTOS COTIDIANOS: tensiones o problemas cotidianos que enfrentan los individuos como parte de el desempeño de sus roles sociales, que son evaluados como problemas importantes. (Lazarus y Folkman, 1984; Pearlin et al, 1984).

EXPERIENCIA PASADA: Experiencias tempranas, aprendizajes, adquisición de habilidades y entrenamiento, que pueden amortiguar los efectos de los acontecimientos estresantes, como en el caso de la habituación. (Valdes y Flores, 1985). Específicamente se refiere, por un lado, a las experiencias y aprendizajes que el individuo ha tenido al enfrentarse a los acontecimientos estresantes con anterioridad. Por otro lado, a la forma en que los sujetos han introyectado y se han identificado con sus papeles sociales. Dentro de este rubro podemos incluir el modelo de desesperanza aprendida: son experiencias pasadas desagradables que se generalizan a situaciones actuales.

DEFENSAS PSICOSOCIALES: Se refiere a los recursos psicológicos y sociales con los que cuenta el sujeto para enfrentar las situaciones estresantes. Como recursos psicológicos consideraremos la auto-estima: "...juicios que uno hace acerca del valor que atribuye a sí mismo", y creencias en el control:

qué tanto creen las personas que pueden controlar los eventos que afectan sus vidas (Pearlin et al, 1984). Como recursos sociales retomaremos el soporte social: el apoyo emocional y material, que el individuo recibe de otros individuos, grupos e instituciones.

El apoyo social tiene efectos positivos y negativos al mismo tiempo: las relaciones sociales son fuente de estrés y simultáneamente un recurso personal para afrontarlo. Los demás pueden reducir, pero también aumentar la incertidumbre y preocupación del sujeto, o proporcionar información útil o equivocada. (Lazarus y Folkman, 1984)

Lazarus y Folkman (1984) mencionan que existen varios tipos de apoyo social:

- * Apoyo emocional: sensación de ser amado y cuidado.
- * Apoyo tangible: préstamos, regalos, servicios como cuidar a alguien, ayudar a conseguir empleo, etc.
- * Apoyo informacional: el individuo conoce, por medio de otras personas, el resultado de sus actos.

RESPUESTA FISIOLÓGICA: Reacciones tales como activación vegetativa, neuroendocrina e inmunológica. La activación es un estado biológico que prepara al organismo para la acción. (Valdez y Flores, 1985)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: Se refiere a las respuestas del individuo para solucionar o modificar el conflicto. Pueden ser formas de afrontamiento dirigidas a la emoción o al problema.

Lazarus propone la siguiente definición de afrontamiento: "... aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (Lazarus, 1984:164). Requiere de un análisis del contexto en el que ocurren las interacciones estresantes.

Formas de afrontamiento

1. Afrontamiento dirigido a la emoción:

Se trata principalmente de regular la respuesta emocional del sujeto, por medio de una re-evaluación del significado de la situación ó de una manipulación subjetiva del contexto. Generalmente aparece cuando la evaluación indica que no se puede modificar el entorno. La persona recurre a mecanismos como "...la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos" (Lazarus, 1984:173). Billings y Moos (1981) denominan "afrontamiento activo-cognoscitivo" a esta forma de enfrentar las situaciones estresantes.

2. Afrontamiento dirigido al problema

El individuo recurre a este tipo de afrontamiento cuando, después de haber evaluado la situación, considera que puede modificar el entorno para solucionar el problema. Intenta dar una solución objetiva al conflicto, aunque también intervienen variables subjetivas. Cuando el afrontamiento se dirige al entorno, el sujeto trata de "...modificar las presiones

ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, etc." (Lazarus, 1984:175). Cuando el afrontamiento dirigido al problema se refiere al sujeto, se trata de cambios cognitivos o motivacionales, como por ejemplo distinto nivel de aspiraciones o aprendizaje de procedimientos nuevos. Billings y Moos (1981) denominan a este tipo de afrontamiento como "activo-conductual": conductas que pretenden tratar directamente el problema y sus efectos.

CONDUCTAS INADECUADAS: Son formas de afrontamiento que conducen a un funcionamiento social inadecuado, como son conductas sustitutivas (tomar drogas o alcohol, comer, fumar, etc.) para reducir el estrés a corto plazo, pero que se convierten en fuentes potenciales de estrés a largo plazo. Para Billings y Moos (1981) este tipo de estrategia de afrontamiento es de "escape o evitación". Estas conductas no se dirigen a tratar de solucionar el problema, sino simplemente a evitarlo.

Lazarus y Folkman (1984) mencionan que el funcionamiento social adecuado depende de la eficacia en la evaluación y en el afrontamiento.

*Eficacia de la evaluación: depende de qué tan realistas sean las evaluaciones del sujeto y de qué tan claras tiene las implicaciones del problema. Si su evaluación es poco realista, tenderá a exagerar la amenaza o daño, o bien no será capaz de reconocerlo. La evaluación de los recursos con que cuenta debe coincidir con la secuencia de los acontecimientos. Las evaluaciones realistas dependen, en buena medida, de la

ambigüedad de la situación y de la vulnerabilidad del sujeto. Lo más importante en este punto es que no haya mucha discrepancia entre la evaluación y el curso real de los acontecimientos.

*Eficacia del afrontamiento: ésta depende de las dos funciones principales del afrontamiento, la regulación del malestar y el manejo del problema. Debe haber un dominio de los sentimientos, sin que ello tenga un costo emocional. Lo más adecuado es dirigirse a la fuente del problema.

Hay situaciones que por sí mismas dificultan el afrontamiento. Es por ello que debe haber una coherencia entre las formas de afrontamiento y las creencias, compromisos, recursos del sujeto. Si el individuo recurre a una forma de afrontamiento que contradice o se pongan en juego sus creencias y valores, ésta se convierte en una fuente de estrés.

ENFERMEDAD, SINTOMA O DISFUNCION: Se refiere a síntomas de alteraciones emocionales, tales como la ansiedad o depresión, que pueden ser provocadas por el desarrollo del proceso de estrés a lo largo de todos los factores que intervienen en el modelo. (Valdes y Flores, 1985; Pearlin et al, 1984, Pearlin, 1975).

Spielberger plantea que existe una relación causal entre estrés y ansiedad. Entendiendo al estrés como un proceso psicobiológico que comprende: un agente productor de estrés (situación o estímulo potencialmente peligroso o nocivo), la percepción de la amenaza; y que tiene como consecuencia una reacción de ansiedad (sensaciones subjetivas de tensión, nerviosismo y preocupación). (Spielberger, 1979).

ASPECTOS PSICOSOCIALES DEL ESTRES Y SU
RELACION CON LA TEORIA DE ROLES

LA SOCIEDAD COMO GENERADORA DE ESTRES EN EL INDIVIDUO

Como se ha mencionado anteriormente, la sociedad inculca en sus miembros normas, valores y pautas de pensamiento, sentimiento y acción, de acuerdo con las posiciones y papeles que ocupan en ella. No obstante, existen diferencias individuales en la forma de adquirir dicho bagaje cultural: este proceso se lleva a cabo de manera selectiva y bidireccionalmente; es decir, los individuos eligen las conductas exitosas y tienen la capacidad de modificar su entorno. Puede existir una separación psicológica de tales reglas o demandas, por medio de la intelectualización o del distanciamiento, pero cuando esto sucede, el individuo corre el riesgo de perder identidad y compromiso con la sociedad.

El no cumplimiento con las expectativas o demandas sociales tiene un costo: implica la desaprobación por parte de los demás miembros, con lo cual se ve amenazada la necesidad de pertenencia y la obtención de ventajas materiales y sociales.

De este modo, vemos que la sociedad, a través de los grupos en los que se encuentra el individuo, le proporciona recursos sociales y materiales para afrontar sus problemas, pero al mismo tiempo le demanda que cumpla con las expectativas propias de los roles que desempeña.

Existen dificultades para explicar cómo la sociedad influye en los individuos, al respecto Lazarus y Folkman (1984: 261) mencionan que "... el reto para el investigador radica en demostrar cómo la cultura y la estructura social actúan a la larga modelando los valores, los compromisos y las creencias del individuo. En el fondo, estos últimos factores juegan un papel en la determinación del estrés, en los procesos de afrontamiento y en los resultados adaptativos".

Estos autores proponen que la sociedad genera estrés en los individuos básicamente a través de a) las demandas (coacciones) sociales y b) los cambios sociales.

Demandas sociales

Son modelos normativos de expectativas sobre la conducta. Existen dos tipos de demandas sociales:

1. Las que derivan del entorno inmediato en un momento dado.
2. Las demandas internas: interiorizadas por medio del proceso de socialización; como son los modelos de comportamiento, las creencias, los compromisos y los estilos de afrontamiento.

Las demandas sociales son importantes en cuanto al moldeamiento de las formas de pensamiento, sentimiento y acción de los individuos y no necesariamente constituyen una fuente de estrés. Únicamente generan estrés en las siguientes situaciones:

1. Conflicto:

/"Una demanda social puede causar estrés si su satisfacción viola algún valor fuertemente incorporado". (Lazarus y Folkman, 1984: 259). Lo mismo sucede cuando por satisfacer las demandas de un rol determinado, se tienen que sacrificar las demandas de otro rol, que se desempeña al mismo tiempo. Esta clase de conflicto es experimentado frecuentemente por madres de niños en edad preescolar que trabajan fuera de la casa. /

2. Ambigüedad:

Sucede cuando el sujeto no sabe con claridad qué es lo que está esperando de la situación, y por ello no puede planear una estrategia de acción por anticipado. No conoce las expectativas de rol o no tiene información suficiente sobre ciertas situaciones específicas.

3. Sobrecarga:

/Las demandas sociales sobrecargan los recursos del individuo para satisfacerlas. Esto sucede normalmente cuando los individuos están comprometidos con múltiples roles. Por ejemplo: "Es posible que una mujer que trabaje fuera de casa no tenga ningún conflicto psicológico entre sus dos papeles, de madre y de trabajadora, pero lo más probable es que piense que la energía y el vigor que se necesita para trabajar todo el día fuera de casa y después volver por la noche y tener que ocuparse del cuidado del hogar y de su hijo es agotadora y, por tanto, estresante". / (Lazarus y Folkman, 1984: 260). / Los autores plantean que aún cuando no

exista conflicto entre los múltiples roles que desempeñan las mujeres, pueden experimentar estrés si evalúan la situación como desbordante de sus recursos. En este trabajo hemos incorporado el conflicto y la sobrecarga como parte de la definición de conflicto de roles. /

Cambio Social

/ El entorno social puede generar situaciones estresantes debido a su rápido y constante cambio. El cambio social puede resultar estresante para individuos y grupos, bajo las siguientes situaciones:

- a) Nuevas demandas del entorno: / la naturaleza del entorno obliga a los individuos a adquirir nuevos conceptos y procedimientos, y por lo menos al principio, esto puede resultar amenazante para algunos individuos.
- b) Funciones y trabajos anticuados / mucha gente queda desempleada cuando las necesidades de los lugares de trabajo o los desarrollos tecnológicos, sobrepasan las funciones y trabajos que saben realizar.
- c) El cambio generacional produce estrés en tanto que los valores culturales que definen los compromisos y creencias de los individuos, cambian rápidamente de una generación a otra / y puede darse un conflicto entre las nuevas expectativas de roles y las viejas tradiciones. "En aquellos periodos en los que los roles sociales van cambiando, como ocurre en la actualidad con el papel del hombre y de la mujer, ...existe la posibilidad de que los individuos tengan

que realizar elecciones nuevas y difíciles de tipo práctico o existencial". (Lazarus y Folkman, 1984: 275). Por ejemplo, las formas de interacción y los roles dentro de la familia han ido cambiando, con el incremento de la participación de la mujer en la fuerza de trabajo asalariada.

Los agentes socializantes satisfacen las necesidades sociales del momento, promoviendo valores y patrones de conducta indispensables durante un periodo histórico específico. Por ejemplo, durante la segunda guerra mundial las revistas femeninas incitaban a las mujeres a ingresar a la fuerza de trabajo, pues los hombres se hallaban en combate. Una vez terminada la guerra, se les incitó a que regresaran a sus hogares y se dedicaran al cuidado del hogar y los niños. "Hubo un retroceso hacia el papel 'femenino' de la mujer como esposa y madre, junto con una avalancha de artículos instando a la mujer a que dejara su puesto de trabajo y se quedara en casa, si no quería que sus hijos fueran por el mal camino. Este es otro ejemplo de la interacción entre los objetivos de la sociedad en un momento dado y la forma en que éstos se reflejan en el cambio de los valores del individuo y la familia". (Lazarus y Folkman, 1984: 277).

Debemos considerar que el cambio social no es amenazante en sí mismo, ya que puede ser estimulante para el desarrollo de los grupos sociales y del individuo en particular. / El cambio es estresante dependiendo de las características del mismo y las repercusiones que para el

sujeto acarree, en tanto que tiene que adquirir nuevos valores, creencias, expectativas, etc. Por otro lado, interviene la forma en que el sujeto evalúe y afronte el cambio.

ESTRES EN LOS ROLES SOCIALES

La utilización de modelos que describan las relaciones entre las personas que ocupan roles y categorías dentro de la sociedad, ha servido para determinar la forma en que las estructuras sociales influyen en los individuos (Lazarus y Folkman, 1984). El estudio del estrés asociado a los roles sociales constituye una forma de integración de dos niveles de análisis distintos: el estrés experimentado a nivel individual, en el contexto de los roles sociales que las personas ocupan dentro de la estructura social.

Un ejemplo de este tipo de aproximación lo constituyen las investigaciones de Pearlin y Cols. (Pearlin y Schooler, 1978; Pearlin et al, 1981), quienes analizaron los niveles de estrés de los sujetos como ocupantes de roles específicos (padres, esposos, empleados, etc.)

Pearlin distingue 3 tipos de acontecimientos que intervienen en el proceso del estrés:

- * Normativos: son cambios esperados en los roles sociales, que generan ciertas pérdidas y ganancias para el sujeto.
- * No normativos: son crisis impredecibles.
- * Problemas cotidianos persistentes (constantes y continuos) propios del papel social que el sujeto desempeña.

Los problemas cotidianos persistentes se agravan ante la ocurrencia de los otros acontecimientos. Las tensiones de rol representan mecanismos importantes que vinculan los acontecimientos vitales al estrés. Este tipo de acontecimientos no sólo crea estrés a través de su demanda de reajuste, sino también a través de su exacerbación de las tensiones de rol diarias. (Pearlin et al, 1981). Estos autores proponen que el estrés experimentado en cada uno de los roles sociales es de naturaleza distintiva, y las estrategias de afrontamiento que se utilizan para un rol particular no necesariamente son funcionales para otras áreas de la vida.

Los resultados de las investigaciones de Pearlin y Schooler (1978) muestran que las intervenciones individuales de afrontamiento son más efectivas cuando se trata de problemas dentro de áreas cercanas o sobre las que se tiene mayor control, de roles interpersonales, como el matrimonio y cuidado de los niños. Son menos efectivas cuando se trata de problemas más impersonales, como en el caso del área laboral, en cuyo caso los sujetos utilizaron más estrategias de afrontamiento dirigidas a modificar sus cogniciones.

Hay problemas importantes, tales como los de ocupación, que no se resuelven mediante respuestas de afrontamiento individual, sino que requieren de la intervención de colectividades, o respuestas colectivas. Muchos de los problemas que surgen de las organizaciones económicas y sociales pueden ejercer un efecto poderoso en la vida

personal, pero los esfuerzos personales para cambiarlos pueden no servir de mucho o para nada. Es por ello que muchas de las funciones para enfrentarnos a los problemas sólo nos ayudan a resistir ante ellos, pero no a evitarlos. (Pearlin y Schooler, 1978)

Otra propuesta importante de Pearlin (1978) es que las tensiones provocadas por el estrés pueden estar presentes sin eventos precipitantes, y la gente puede estar convencida de su propia desvaloración o impotencia en ausencia de tensiones de rol aparentes.

ESTRES Y ROLES FEMENINOS

En otro estudio Pearlin (Pearlin y Lieberman, 1979, citado en Lazarus y Folkman, 1984) sugiere que una fuente de estrés para las mujeres es el conflicto entre los papeles sociales desempeñados en el trabajo y en el hogar.

Cuando el trabajo en el hogar no es satisfactorio, las mujeres se encuentran más deprimidas, ello se ve afectado por factores tales como la edad, la posición del sujeto en el ciclo vital, el grado de dificultad de las tareas domésticas, el hecho de que el esposo no esté en casa, cuando no se tiene contacto frecuente con otras personas que no sean familiares.

En mujeres que cumplen con la doble jornada de trabajo, el riesgo de que haya conflictos entre los roles de trabajadora asalariada, ama de casa y madre, se incrementa cuando la mujer otorga demasiada importancia a su empleo, le

da un gran valor y le absorbe mucho tiempo. Sin embargo, muchas mujeres solucionan el conflicto separando cada uno de los roles, en la medida de lo posible: no mezclan sus problemas del hogar con los de la oficina.

"Vemos que los dos papeles más típicos del sistema social -el trabajo y la familia- son capaces de crear conflicto y estrés, pero el estrés depende de la forma en que se valoran esos papeles y se afronta el conflicto que originan. El estrés es menor o no existe cuando se dan también determinados factores... Tales hallazgos sugieren que para que aparezca estrés a causa de los roles sociales, las variables de la estructura social deben interaccionar con las características de la personalidad del individuo". (Lazarus y Folkman, 1984: 263)

Killien y Brown (1987) investigaron los estresores cotidianos y las estrategias de afrontamiento en mujeres que desempeñan los roles de trabajo asalariado y familia simultáneamente. Los datos indican que los principales daños que las entrevistadas experimentaron tenían que ver con síntomas físicos y emocionales; con expectativas no cumplidas y dudas. Las respuestas de afrontamiento más usadas fueron no hacer nada, seguidas de la solución de los problemas.

Witkin-Lanoil (1985: 17) plantea que entre las demandas contradictorias que la sociedad presenta a las mujeres, se encuentra la de que trabajen fuera del hogar, pero que no abandonen su casa. Para esta autora las mujeres experimentan

estrés en el desempeño de sus roles específicos, diferentes a las tensiones que enfrentan los hombres. Propone que las mujeres desarrollan sentimientos de culpa cuando no cumplen con las obligaciones de todos sus roles. Especialmente las mujeres que tienen un trabajo asalariado, piensan que deberían estar con sus hijos cuando trabajan horas extras en la oficina, y se preocupan por los problemas laborales cuando están en sus casas. /

Esta autora identifica varios tipos de estrés en las mujeres: a) tensiones derivadas de su fisiología (menstruación, embarazo y menopausia); b) cambios en la vida o los acontecimientos vitales, como el matrimonio, la vejez, el divorcio, etc.; c) estrés de carácter "psíquico", producido por las contradicciones en las demandas sociales: a las amas de casa se les incita a que salgan del hogar y se realice, a las mujeres asalariadas se les culpa de los problemas de desintegración familiar porque descuidan a su familia. d) Acontecimientos cotidianos o estrés "oculto" generado por los problemas diarios del cuidado de los niños, el trabajo doméstico, las compras, el estrés ambiental, etc.

/ Existe cierta controversia en cuanto a las consecuencias psicológicas de la ocupación de múltiples roles. Algunos autores afirman que la acumulación de roles afecta negativamente el bienestar psicológico de los individuos, ya que la gente no tiene suficiente energía para cumplir con sus obligaciones de rol. Por ello, entre más

roles acumule una persona, tendrá mayor probabilidad de agotar sus provisiones de tiempo y energía, y de confrontar obligaciones conflictivas, que la conducen a la tensión y a la angustia. El conflicto de roles surge cuando las obligaciones de dos o más roles son tan demandantes que la adecuada realización de uno pone en peligro la realización de otros. (Barnett y Baruch, 1985; Tiedje et al, 1990)

La posición contraria indica que el compromiso con múltiples roles constituye un índice de aumento de bienestar, ya que proporciona múltiples fuentes de apoyo social, habilidades adquiridas en ello, y un sentido de valoración personal (Tiedje et al, 1990). A partir de este planteamiento, muchos investigadores reportaron una asociación positiva entre el número de roles que una persona ocupa (ya sea hombre o mujer) y el bienestar psicológico. (Barnett y Baruch, 1985)

Para Barnett y Baruch (1985) ambas hipótesis se centran en el número de roles y no en la naturaleza de los mismos, ni en la experiencia del sujeto dentro de cada uno. Es por ello que los modelos anteriores no nos ayudan a esclarecer la problemática de roles femeninos, porque los roles sociales que una mujer ocupa, ya sean los tradicionales de madre, esposa y ama de casa o el de trabajadora asalariada (el cual normalmente tiene bajo prestigio ocupacional), tienden a ser socialmente poco valorados y tienen un exceso de obligaciones y menos privilegios. Estas autoras proponen que

el estrés depende de la calidad de la experiencia dentro de cada rol.

Tiedje y cols. (1990) desarrollaron un modelo alternativo a la propuesta de Barnett y Baruch, en el cual las percepciones de conflicto o mejoramiento generados por la ocupación de múltiples roles, coexisten simultáneamente. Es decir, que las mujeres pueden experimentar conflicto y mejoramiento simultáneamente al desempeñar roles múltiples. Estos autores presentan una tipología de ocurrencia de roles familiares y laborales, en la que las mujeres pueden percibir sus situaciones de 4 formas distintas: 1) bajo mejoramiento y alto nivel de conflicto, 2) alto mejoramiento y alto nivel de conflicto, 3) bajo mejoramiento y bajo nivel de conflicto y, 4) alto mejoramiento y bajo nivel de conflicto.

Ambos planteamientos concuerdan con la teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1984), quienes sugieren que la sobrecarga o el conflicto que las demandas sociales generan en los individuos, dependen de las evaluaciones que éstos realicen de las situaciones conflictivas, y del significado e importancia que otorguen a tales hechos en un momento determinado. Desde esta perspectiva, podemos decir que el número de roles no determina el estrés experimentado, sino la experiencia particular dentro de cada rol, así como de qué tanto mejoramiento o conflicto perciben en ellos. Esto es, depende de las evaluaciones de los aspectos positivos y negativos, ventajas y desventajas de las situaciones

particulares.. (Long y Porter, 1984; citado en Barnett y Baruch, 1985; Tiedje et al, 1990).

ROL DE TRABAJADORA ASALARIADA

Un hecho significativo de los últimos tiempos es el aumento de las tasas de participación de madres con niños pequeños en la fuerza de trabajo. Este hecho ha suscitado varias investigaciones relacionadas con la combinación de roles familiares con los roles de trabajadora asalariada, y las implicaciones que esto tiene en su salud mental. (Tiedje et al, 1990)

Algunas de estas investigaciones establecen que el trabajo asalariado por sí mismo puede tener consecuencias psicológicas positivas para la mujer, ya sea como fuente primaria de bienestar o como amortiguador contra el estrés experimentado en otros roles. A pesar de estos hallazgos, la literatura en roles duales se centra en el conflicto trabajo-familia, y constantemente se trata al trabajo asalariado como un rol añadido, que genera sentimientos de sobrecarga de rol, conflicto entre roles y por consiguiente de angustia y reducción del bienestar. El rol de trabajador asalariado, debido a que tiene mayor prestigio que el trabajo doméstico, parece ser una fuente de auto-estima, determinación e interés inherente, que podría servir para mitigar los efectos negativos de otros estresores para la mujer, aún bajo condiciones de conflicto o sobrecarga de roles. Así, entre las mujeres asalariadas estas condiciones

pueden estar menos relacionadas con el estrés, que entre mujeres no asalariadas. Para corroborar esta hipótesis Barnett y Baruch (1985) realizaron una investigación en la que encontraron que el rol de trabajadora asalariada no se encuentra relacionado significativamente con ninguno de los tres indicadores de estrés que utilizaron (sobrecarga y conflicto de rol y ansiedad).

Sin embargo, Tiedje y cols. (1990) mencionan que algunas investigaciones recientes (McLanahan y Adams, 1987) muestran que las madres asalariadas con niños pequeños tienen más padecimientos en su salud mental que otras mujeres asalariadas. Probablemente el rol de madre está asociado con mayores niveles de estrés que el rol de trabajadora asalariada, por las condiciones en que se desempeña el primero y los beneficios del segundo; pero la combinación de la doble jornada de trabajo genera quizá mayores presiones que realizar únicamente alguno de los dos papeles. "Las mujeres no cambian el trabajo de la casa por el trabajo fuera de ella, sino que añaden unas obligaciones externas a sus obligaciones domésticas y familiares" (Witkin-Lanoil, 1985: 164; De Barbieri, 1984; Blanco Sánchez, 1989).

Pareciera ser que el trabajo asalariado acarrea, efectivamente, beneficios psicológicos importantes para las mujeres. Witkin-Lanoil (1985) mencionan que dichos beneficios consisten en tener una red de apoyo social y en que proporciona la sensación de estar integrado a la

sociedad. Los compañeros de trabajo pueden proporcionar información, ideas, conocimientos, ayuda material, consejos, comprensión, humor, etc. El trabajo constituye una fuente objetiva de evaluación personal y de reconocimiento de logros.

A las mujeres siempre se les plantea la disyuntiva entre el matrimonio y el trabajo, existen presiones sociales para que se quede en el hogar y atienda a su familia; pero también se le incita a que tenga un trabajo extradoméstico y obtenga satisfacciones laborales. Muchas mujeres que alcanzan un cierto status laboral antes del matrimonio y se retiran para atender las demandas de la familia, aún cuando se trate de poco tiempo, ven afectadas sus carreras y sus oportunidades laborales en general. (Biernat y Wortman, 1991; De Barbieri, 1984)

ROL DE ESPOSA

Dado que se ha considerado improbable que este rol pueda causar sobrecarga o conflicto de roles, excepto cuando se combina con el rol de trabajadora asalariada, la relación entre status marital y conflicto de roles ha sido poco estudiada. Sin embargo, la combinación del rol de esposa con el de madre se ve como algo natural, a pesar de que frecuentemente las demandas del esposo y los niños crean conflictos. (Barnett y Baruch, 1985)

En cuanto a la relación entre el rol de esposa y el estrés, Witkin-Lanoil (1985) menciona que el matrimonio crea

un tipo especial de estrés a las mujeres, generado por las siguientes situaciones:

El incumplimiento con las expectativas de los roles maritales que las mujeres tienen sobre sí mismas y sobre sus esposos, y a su vez, de los esposos sobre sí mismos y sobre ellas. Es difícil que las expectativas de la pareja, que fueron aprendidas de grupos distintos de padres, hermanos, profesores y amigos, sean idénticas, por lo que debe existir un esfuerzo de constante adaptación de las expectativas de rol durante la interacción matrimonial.

Otros casos de estrés en el rol de esposa son el conflicto de roles múltiples y el incumplimiento con las expectativas de realización personal, lo cual puede generar sentimientos de culpa e inferioridad.

ROL DE MADRE

Quizá por la tendencia a ver los roles de esposa y madre como dados y el de trabajadora asalariada como añadido y atípico, se ha asumido que el rol de madre por sí mismo, y su combinación con el de esposa, son menos estresantes que el de trabajadora asalariada. En nuestra cultura el rol de madre está asociado a muchas más obligaciones que privilegios. Las demandas de los niños pequeños y las dificultades asociadas con la crianza de adolescentes se incrementan por el sentido de responsabilidad que las madres tienen por la salud y bienestar de sus hijos (Barnett y Baruch, 1985).

Para Witkin-Lanoil (1985) el rol de madre genera estrés porque, aunque tiene muchos beneficios, representa una jornada de trabajo ilimitada, sin vacaciones ni horarios de salida. Es una actividad que produce cansancio por la atención permanente que demandan los niños, y porque no tiene recompensas claras. Otros factores estresantes de este rol son:

- La ambigüedad en las expectativas de rol. En muchas ocasiones, los consejos tradicionales para cuidar y educar a los hijos se contradicen con la abundante información que presentan los medios de comunicación al respecto.
- Descuido de los hijos por el trabajo asalariado. Es común que las mujeres que tienen un empleo se preocupen por no dedicarle a su familia el tiempo que quisieran. En algunas ocasiones, se culpa al hecho de que trabajen fuera del hogar de los problemas familiares o bajas calificaciones y mala conducta de los hijos.
- Falta de contacto social. Las pesadas obligaciones domésticas se realizan en condiciones de aislamiento y de mucha monotonía. El trabajo doméstico carece de prestigio, además de que las mujeres padecen, en cierto grado, de la pérdida de libertad e independencia.

Barnett y Baruch (1985) encontraron que la maternidad puede ser la fuente más importante de estrés en la vida de una mujer (Baruch, 1983; Belle, 1982). Otros resultados importantes de estas investigaciones fueron: a) unos roles son diferentes de otros en cuanto a sus efectos en ansiedad,

sobrecarga y conflicto de roles. Este resultado se relaciona con los planteamientos de Pearlin y Cols. (1981) de que el estrés experimentado en cada rol presenta características particulares del rol que se desempeñe. b) La sobrecarga y conflicto de roles está fuertemente relacionado con ansiedad sólo entre mujeres no empleadas. Los datos cualitativos de esta investigación sugieren que las mujeres que no están empleadas experimentan una carencia de estructura y legitimidad en sus compromisos.

Tiedje y Cols. (1990) encontraron que el conflicto no es una consecuencia inevitable de ocupar los roles de madre, esposa y trabajadora asalariada; aunque el balance de ellos tampoco conduce necesariamente a la percepción de mejoramiento. Algunas mujeres vieron sus roles como fuente de conflicto y mejoramiento al mismo tiempo; otras como sólo de conflicto o de mejoramiento; y otras como de relativamente poco conflicto o mejoramiento.

En un estudio realizado con mujeres profesionistas, Biernat y Wortman (1991) pusieron a prueba la hipótesis de que si las mujeres ganan autoestima y estabilidad marital tomando la responsabilidad primaria del hogar y conformándose a las expectativas tradicionales de los roles sexuales, aquellas que hagan más trabajo doméstico y cuidado de los niños, deberían evaluarse a sí mismas como muy satisfechas con el desempeño de sus roles. Este planteamiento parte de la idea de que las mujeres encuentran en el manejo de la casa una fuente de identidad más

importante que el trabajo asalariado; y que para ellas los roles de madre y esposa se desarrollan principalmente a través del trabajo doméstico. Mientras que los hombres tradicionalmente han cumplido sus roles de esposo y padre a través del trabajo asalariado, en vez del cuidado directo de los niños o la casa. Los resultados de este estudio indican que:

- a) A pesar de que el status profesional de la pareja es equivalente, las mujeres son responsables del trabajo doméstico y cuidado de los hijos. El incremento de la participación del esposo en el cuidado de los niños, empeora la autoevaluación de la mujer en cuanto a su rendimiento como esposa.
- b) Al evaluar sus roles, las mujeres tendieron a indicar que no eran la clase de esposas y madres que les hubiera gustado ser. Aunque estuvieron más satisfechas con su desempeño como trabajadoras asalariadas.
- c) Cuando el salario de la esposa es mayor que el de su marido, ella se siente menos satisfecha con su desempeño como esposa y como madre. Asimismo, el marido se siente insatisfecho como esposo y padre. La autoestima del esposo en estos roles parece estar directamente relacionada con su ingreso económico.
- d) Se encontró que, en términos generales, en las parejas con mayor nivel educativo, aumenta la participación del esposo en las labores domésticas y se reduce la cantidad que realiza la esposa. Podríamos afirmar entonces que una mayor

educación de los esposos tiene efectos liberalizadores, haciendo a los hombres menos tradicionalistas.

e) La ayuda doméstica asalariada juega un papel muy importante para las mujeres que trabajan fuera del hogar.

Como conclusión de este estudio, las autoras anotan que los beneficios de la autoestima pueden ser ganados por las mujeres profesionistas que siguen normas tradicionales acerca de los roles sexuales en algunas esferas de sus vidas. Sin embargo, debido a la excesiva demanda del trabajo profesional, de la paternidad y del matrimonio, parecería ser más adaptativo para las mujeres (y los hombres) el revisar las ideologías de los roles sexuales y reflexionar sobre los aspectos no tradicionales de sus vidas (Biernat y Wortman, 1991).

De acuerdo a los estudios anteriormente citados, el estrés experimentado por las mujeres en el desempeño de sus roles sociales, se encuentra determinado por la forma en que perciben los conflictos y la sobrecarga de compromisos en cada uno de ellos. Observamos también que en la evaluación del desempeño en los roles de esposa, madre y trabajadora asalariada, intervienen una gran cantidad de factores, lo cual concuerda con el planteamiento de Lazarus y Folkman (1984) de que el estrés es un proceso multicausal.

EL PAPEL DE LA MUJER MEXICANA

Si bien es cierto que las mujeres en nuestro país participan cada vez más en el mercado de trabajo asalariado y en la esfera educativa, algunos estudios indican que las mujeres aún mantienen los roles e ideología tradicionales (De Barbieri, 1984; Blanco, 1990, Vite San Pedro, 1986; etc.). El ejercicio de los papeles femeninos se encuentra matizado por factores socioeconómicos como la clase social, y varía de mujer en mujer según la época y el lugar. Las poblaciones más estudiadas sobre este tema, han sido las mujeres de clases media y baja, quienes tienen una percepción tal del papel de la mujer que no cuestionan las obligaciones de madre, esposa y ama de casa, socialmente establecidas.

De esta manera, aunque los patrones sexuales hayan cambiado, como, por ejemplo, que las mujeres participen en la fuerza de trabajo asalariado y los hombres en las labores domésticas, tanto unas como los otros están determinados por la concepción tradicional de los roles femeninos y masculinos, es decir, las mujeres serán ante todo madres, esposas y amas de casa, cuyo poder radica en los afectos y en la esfera privada del hogar; y los hombres serán antes que cuidadores de niños, la autoridad familiar y quien los mantiene económicamente. (Velázquez, 1990)

De Barbieri (1984) en su estudio sobre mujeres y vida cotidiana, describe las percepciones del papel de la mujer de las mujeres de clase media, en el D. F.:

Verbalmente y en forma general, las entrevistadas manifiestan que los hombres y las mujeres tienen los mismos derechos y obligaciones. Pero, en la práctica, la obligación del

Varón es mantener económicamente a la unidad doméstica; y la de la mujer es la de mantener el orden en ella. "Los derechos y deberes se perciben desiguales y complementarios...la mujer debe trabajar en su casa, criar a los niños, administrar el dinero. A cambio de este trabajo doméstico las mujeres esperan recibir respeto a su dignidad humana, ...que se le mantenga económicamente, ...si el dinero que aporta el esposo no es suficiente, deberán ellas trabajar también, sin que el trabajo doméstico quede fuera de su esfera de responsabilidad ni sea compartido". (p. 82)

Esta descripción concuerda con las de otros estudios realizados recientemente en nuestro país y en América Latina, lo que demuestra que hay una coexistencia de las estructuras ideológicas tradicionales y de una apremiante necesidad, sobre todo de carácter económico, por parte de las mujeres de adoptar nuevos status y posiciones en la vida social que muchas veces se contradicen con los tradicionales. Se ha planteado que estas contradicciones en los papeles sociales pueden generar estrés en los individuos comprometidos con ellos. Algunas investigaciones han tocado el tema del conflicto entre los roles tradicionales femeninos y el de trabajadora asalariada, centrándose en las consecuencias emocionales, como baja autoestima, estrés, depresión y angustia principalmente.

/ ROLES TRADICIONALES EN RELACION CON LA SALUD DE LA MUJER MEXICANA

La relación entre el ejercicio de los roles femeninos y la salud mental de las mujeres no parece ser tan clara, ya que los

estereotipos sexuales son de tal manera cotidianos y generalizados, que se hacen naturales en el carácter y subjetividad femenina; generalmente no se cuestionan. Es por ello que las depresiones de la ama de casa y mujeres de mediana edad, pasan como naturales en ellas y no como una problemática social (Burin, 1990).

El escenario cotidiano donde se desarrolla la vida de las mujeres determina su salud física y mental. Esto involucra las actividades domésticas como las labores de la casa y cuidado de los niños, y extradomésticas como el empleo o el ejercicio de la profesión. Conforme a ciertas expectativas de rol, las mujeres, y quienes las rodean, esperan en la realización de cada uno de ellos un grado de eficacia. Dicha eficacia esperada, junto con muchos otros factores ambientales y emocionales que se llevan a cabo en las actividades diarias, somete a las mujeres a tensiones y conflictos que se expresan en forma de fatiga, insatisfacción, estrés, etc. (Velázquez, 1990; Teixeira, 1989).

Algunas autoras (Barnett y Baruch, 1985; Burin, 1990; Witkin, 1985; entre otras) ha atribuido principalmente a la maternidad, al trabajo doméstico y a la doble jornada de trabajo, los malestares emocionales que experimentan las mujeres.

Con respecto a la maternidad, Vite San Pedro (1986) menciona que se considera que las madres tienen la responsabilidad de criar hijos emocionalmente sanos. Los problemas de conducta en el niño son generalmente atribuidos a una mala educación o falta de atención de la madre. Ello genera en las mujeres sentimientos de culpa, sobre todo si trabajan fuera del hogar y tienen menos

tiempo para convivir con sus hijos, no cumpliendo con sus expectativas de rol.

Chanquia y Conde (1991) realizaron un estudio con mujeres de clase media de la ciudad de México, en el que encontraron que en la cotidianidad de las entrevistadas están siempre presentes los conflictos entre los roles de trabajo/hogar, en particular el de madre. "Las exigencias laborales plantean al respecto una buena cuota de culpa, puesto que generan la imposibilidad de controlar en su totalidad la alimentación de los hijos" (P.8), lo cual puede ser una fuente constante de angustia. El dilema maternidad-desarrollo profesional fue una constante en este grupo de estudio. El rol maternal es el más conflictivo pues es el que, en mayor medida, constituye la subjetividad femenina, ya que socialmente la mujer mexicana se identifica principalmente como madre (Loreto, 1961; Eló de Leñero, 1973). Ella se ocupa de la educación y cuidado de los hijos; es un rol de tiempo completo una vez que lo asume. "Nosotras tenemos en la cabeza a los hijos y la casa todo el tiempo..." (P. 10).

Hay que considerar que el rol de ama de casa es invisible y poco estructurado, no hay una referencia objetiva para medir si está bien realizado, así como tampoco hay tiempos bien definidos para su realización, o al menos no están determinados por el ama de casa, sino por los horarios de los otros miembros de la familia (Eisenstein, 1989). El rol de ama de casa se complica porque no tiene proyecciones hacia futuro, es un trabajo rutinario y que se realiza en condiciones de aislamiento. El trabajo doméstico sólo se hace notar cuando no se ha realizado, y

si se ha hecho no se espera que se recompense. Las expectativas de las amas de casa son poco claras, pues el tipo de trabajo rara vez puede llegar a ser interesante. Esta situación provoca incertidumbre en las mujeres y aumenta la tendencia a estar pendientes del reconocimiento de los otros para reconocerse a sí mismas como trabajadoras. (Burin, 1990)

Las mujeres que tienen un empleo fuera de casa, normalmente tienen un status laboral inferior al de sus maridos, con sueldos más bajo y pocas oportunidades de ascenso. "La incorporación de la mujer al trabajo asalariado se da bajo condiciones desfavorables en cuanto a la permanencia, nivel de ingreso, oportunidad de escalar puestos más elevados, etc. En gran medida ello se debe a los prejuicios impuestos socialmente acerca de la debilidad de la mujer, inestabilidad emocional, frivolidad, pasividad, paciencia, gustos, aceptación de la dominación, que se atribuyen a la mujer como aspectos intrínsecos de su ser femenino". (Teixeira, 1989: 450)

Además del empleo fuera de casa, ellas mantienen la responsabilidad del trabajo doméstico, ya sea que lo realicen ellas mismas después del trabajo o que lo realice otra persona. Esta doble jornada resulta ser agotadora, lo cual puede generar elevados niveles de estrés. (Lazarus y Folkman, 1984; Burin, 1990).

En general las mujeres que participan en la fuerza de trabajo asalariada sufren de un sentimiento de culpa generado por las críticas sociales de que son objeto: abandono del trabajo doméstico del hogar, descuido en la educación y atención a los

hijos, descuido del marido que llega fatigado de su trabajo. (Teixeira, 1989)

A pesar de todas las contrariedades que pueda provocar el empleo fuera del hogar, para las mujeres de clase media representa una actividad que es fuente de autoconfianza, autoestima y les da un sentimiento de "ser alguien". Esta actividad extradoméstica les da la oportunidad de tener independencia económica, redes sociales distintas a la familia y una mayor libertad de expresión. (Chanquia y Conde, 1991).

Vite San Pedro (1986) investigó los niveles de autoestima de las mujeres de clase media de las zonas urbanas de la Cd. de México y encontró que las entrevistadas presentaron niveles altos de autoestima con respecto al rol materno, aunque mayores en aquellas que tenían un trabajo remunerado, que en las amas de casa en exclusividad. Ambos grupos cumplen con sus expectativas del rol materno. Quienes tienen un empleo piensan que el delegar el cuidado de los niños a otras personas no resta nada a su calidad materna. Mientras que quienes no lo tienen opinan que están obligadas a prestar atención a los niños de tiempo completo, y por ello no desean tener un empleo fuera de casa. Este ejemplo demuestra la capacidad de las personas para elaborar sus cogniciones de tal forma que la situación experimentada no produzca un malestar en ellas.

LA PARTICIPACION DE LA MUJER EN EL MERCADO DE TRABAJO.

La participación de las mujeres en la fuerza de trabajo asalariada se encuentra determinada, en términos generales, por

las características sociodemográficas de la unidad doméstica, como son edad, estado civil y nivel educativo de las mujeres, así como número y edad de los hijos. (De Barbieri, 1984; Vite San Pedro, 1986).

La mayor tasa de participación de las mujeres en el campo laboral, la constituyen mujeres jóvenes y sin pareja, muchas de ellas con hijos. Mientras que las mujeres casadas o en unión libre participan en un grado considerablemente menor, sobre todo si tienen hijos. (De Barbieri, 1984)

Blanco (1990) menciona que el ingreso de las mujeres al campo laboral se encuentra relacionado con el tipo de familia al que pertenecen las mujeres. Así por ejemplo, la familia nuclear con hijos pequeños inhibe la participación en la fuerza de trabajo asalariada, mientras que las familias extensas la favorecen. De este modo, un gran número de mujeres que tienen un empleo cuentan con la intervención de otra persona, que es normalmente la madre o suegra, para la ejecución de algunas tareas domésticas. Sin la participación de estas personas que la sustituyan, sobre todo en la alimentación y cuidado de los niños, a las entrevistadas les sería prácticamente imposible trabajar fuera del hogar. Mientras que para las amas de casa en exclusividad, la necesidad de la intervención de otra persona no es apremiante.

El empleo femenino en la clase media urbana se centra principalmente en trabajos de oficina (secretarias, auxiliares administrativos, etc.), en el área educativa (maestras y educadoras) y profesionistas en general.

En cuanto a las razones que tienen las mujeres de esta clase social para tener un empleo fuera del hogar, podemos decir que se dividen en 2: la primera y principal motivación es de carácter económico: para cooperar con la economía familiar, para gastos que no cubre el salario del esposo, y para gastos personales. La segunda se refiere a aspectos personales, como el "sentirse útil" y escapar de la rutina doméstica, y sociales, por la posibilidad de vincularse con otras personas. (De Barbieri, 1984).

El salario de las mujeres es un pilar importante en la economía familiar; sin embargo, el trabajo remunerado es percibido por ellas como un complemento al salario del esposo, no constituye una obligación primaria, como la maternidad (De Barbieri, 1984). Los cambios en los roles tradicionales efectuados a partir del ingreso de la mujer al campo laboral... "no se reflejan de manera sustancial en una distribución diferencial por sexo de las tareas domésticas. Es decir, no sólo la doble jornada de trabajo se mantienen para la mujer asalariada sino que cuando hay ciertas variaciones en los patrones de trabajo doméstico, son siempre otras mujeres adultas las que, a manera de ayuda, están involucradas." (Blanco, 1990: 149).

EL TRABAJO DOMESTICO

En el plano de los estudios sobre la mujer, el trabajo doméstico representa un tema importante, en tanto que se lleva a cabo en la esfera de la vida privada, pero tiene efectos directos sobre la esfera pública de la sociedad. Para Eiseinstein (1989), las actividades y papeles que desempeña la mujer en la sociedad,

están insertos en el sistema económico general y son un engranaje indispensable para su funcionamiento. Menciona que todos los procesos incluidos en el trabajo doméstico ayudan a perpetuar la sociedad actual:

- a) Las mujeres estabilizan la estructura patriarcal al cumplir con los papeles de amas de casa, madres, etc.
- b) Reproducen a la fuerza de trabajo y cuidan de ella.
- c) Participan en la fuerza de trabajo con menores salarios.
- c) Estabilizan la economía como consumidoras.

De acuerdo con este mismo punto de vista, Gardiner (1989) plantea que la importancia del trabajo doméstico radica en que transforma las mercancías en productos directamente consumibles, sin que este trabajo esté incluido en el salario del jefe de familia, y en este sentido produce un plusvalor. Por otro lado, las mujeres juegan un papel crucial en la economía en tanto que el trabajo doméstico incluye la compra de mercancías.

La importancia del trabajo doméstico para la economía de la sociedad no salta a la vista porque se realiza en la vida privada de la familia, y se supone que únicamente incumbe a ésta. Sin embargo, la función del trabajo doméstico queda claramente establecida desde su definición: "conjunto de labores cotidianas por medio de las cuales se transforman mercancías y se producen servicios que se concretan en valores de uso consumibles por los miembros de la unidad doméstica" (De Barbieri, 1984: 263). El trabajo doméstico cubre las necesidades cotidianas primordiales de los individuos, como son la alimentación, higiene y salud.

En cuanto a las características particulares del trabajo doméstico para los hogares de la Ciudad de México, la cantidad y

complejidad de éste depende de el tamaño del hogar, la etapa de ciclo vital de la familia, la composición de parentesco de la unidad doméstica, así como de las facilidades domésticas y los servicios públicos con que cuente la vivienda. (Blanco, 1990)

El ciclo vital de la familia juega un papel muy importante en la complejidad del trabajo doméstico, específicamente por la cantidad y edades de los hijos. "...El trabajo doméstico es bajo cuando las unidades domésticas no han comenzado su ciclo reproductivo, llega al máximo cuando éste comienza, y declina cuando el mismo está en vías de cerrarse o definitivamente se cerró". (De Barbieri, 1984: 104)

El trabajo aumenta considerablemente cuando nace el primer hijo, hasta que cumple 3 años de edad, etapa en la que requieren la total atención de un adulto, que casi siempre es la madre. De 3 a 6 años el trabajo disminuye porque dependen menos de un adulto. A partir de los 6 años, edad en que entran al escuela, están ausentes 5 horas, lo cual disminuye el trabajo doméstico. A partir de los 12 años, el trabajo de la casa disminuye considerablemente, pues los niños requieren de menos atención y participan en el aseo del hogar.

Las jornadas de trabajo doméstico varían dependiendo de la ayuda con que cuente el ama de casa, ya sea por parte de una trabajadora doméstica o de un familiar, que normalmente es otra mujer. De Barbieri (1984) señala que la jornada de trabajo de las mujeres que no cuentan con ningún tipo de ayuda y que forman parte de familias nucleares, jóvenes con hijos, es de aproximadamente 12 horas diarias, y de hasta 70 horas a la

semana. Estas jornadas de trabajo son mayores a las que se tiene en un trabajo de 8 horas diarias, con horarios fijos.

En las familias extensas y en aquellas con hijos adolescentes, la jornada de trabajo doméstico se reduce por la distribución del trabajo entre sus miembros.

La participación del esposo en las tareas domésticas es por lo común muy baja, y consiste principalmente en pagar las cuentas, hacer trámites burocráticos y reparaciones de la casa. Cuando las mujeres tienen una actividad remunerada, los esposos participan más en las tareas domésticas, que cuando no la tienen. (De Barbieri, 1984; Blanco, 1990; Chanquia y Conde, 1991).

Como se puede observar, por las características de los roles tradicionales femeninos, la cantidad de tensión o culpabilidad que pueden experimentar las mujeres al no cumplir con sus expectativas de rol, dependen de muchos y diversos factores. Los efectos psicológicos del conflicto de roles pueden llegar a ser graves si la vida cotidiana de las mujeres se desarrolla en condiciones adversas, como por ejemplo, que tenga que trabajar fuera de casa, que tenga hijos pequeños y no cuente con ayuda doméstica, que no cuente con los servicios que necesita para cumplir adecuadamente con sus actividades domésticas y extradomésticas.

En el presente trabajo estudiamos precisamente esta problemática: el conflicto de roles en mujeres que tienen un empleo y que no lo tienen, así como sus efectos en los niveles de estrés de estos dos grupos de mujeres, en relación con algunos de los factores anteriormente mencionados.

M E T O D O L O G I A

M E T O D O L O G I A

1. OBJETIVOS:

Denominamos al presente trabajo como un estudio de campo exploratorio, que se plantea los siguientes objetivos:

1. Observar de qué manera el conflicto de los roles tradicionales femeninos es generador de estrés en mujeres que tienen un empleo y mujeres que son exclusivamente amas de casa.
2. Obtener la confiabilidad y la validez de los cuestionarios utilizados como indicadores de estrés, conflicto de roles y afrontamiento, para la población estudiada.
3. Detectar si variables tales como el apoyo social (material y emocional), evaluación del desempeño de rol, edad y números de hijos, etc. son factores determinantes en el estrés y conflicto de roles.

Hipótesis:

1. Las mujeres experimentan estrés cuando perciben que no tienen suficiente tiempo y energía para cumplir todos los compromisos del hogar (como madres, esposas y amas de casa), además del trabajo asalariado; o cuando perciben que las demandas de los roles con los que se hallan comprometidas se contradicen entre sí.
2. Los niveles de estrés en ambos casos dependen de los siguientes factores:

- a) El grado de importancia que asigna a cada uno de los roles que desempeña.
- b) Evaluación del desempeño en cada uno de sus roles.
- c) Estrategias de afrontamiento.
- d) Apoyo emocional y material.
- e) Número y edades de los hijos.
- f) Jornada diaria de trabajo asalariado.
- g) Cantidad de años de tener un empleo.

II. CONCEPTOS: DEFINICION Y OPERACIONALIZACION

Definiciones más extensas de los conceptos involucrados en el estudio se encuentran en el marco teórico de este trabajo.

1. ESTRES: relación del individuo con el entorno, el cual es evaluado por el sujeto como desbordante de sus capacidades y recursos para afrontarlo. (Lazarus y Folkman, 1984).

Instrumento: SALUD MENTAL Y TRABAJO, de Gutiérrez y Ostermann (1991).

2. CONFLICTO DE ROLES: percepción de demandas contradictorias de roles distintos que se desempeñan simultáneamente, o demandas contradictorias de distintas personas con respecto al mismo rol, o de falta de tiempo y energía para cumplir con las obligaciones de todos los roles que se desempeñan al mismo tiempo (Sarbin y Allen, 1985).

Indicador: escala de conflicto de roles tradicionales y de trabajo-hogar, cuya confiabilidad y validez se obtiene en este mismo trabajo.

3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: se refiere a la manera en que las personas intentan solucionar las situaciones estresantes, utilizando tres posibles recursos: a) Actuar directamente para modificar la situación externa o el contexto por medio de sus conductas y acciones (afrentamiento activo-conductual); b) Modificar sus pensamientos o cogniciones para enfrentar el problema, sin ejercer ninguna acción concreta sobre el contexto exterior (afrentamiento activo-cognoscitivo). c) Evadir la situación estresante para reducir la tensión, sin tratar de solucionar el conflicto. Instrumento: CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE RESPUESTA ANTE EL ESTRES (Billings y Moos, 1981).

4. APOYO EMOCIONAL: Se refiere a la percepción que tienen los sujetos de la cantidad y tipo de ayuda que reciben por parte de la gente que los rodea, familiares y amigos principalmente. También se relaciona con el soporte que las entrevistadas reciben de sí mismas, como estar satisfechas con lo que hacen o tener control sobre su vida en general. Indicadores: preguntas 12 y 16 del cuestionario que aparece al final de este trabajo.

5. APOYO MATERIAL: Ayuda que reciben los sujetos en el trabajo doméstico y cuidado de los niños por parte de familiares, amigos o instituciones como guarderías. (Ver preguntas 3 a 6 del cuestionario).

Las otras variables mencionadas anteriormente fueron operacionalizadas a través de preguntas de un cuestionario que aparece al final de este trabajo.

III. CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS DE MEDICION ESTRES:

Los niveles de estrés de las entrevistadas fueron observados a través de un cuestionario formado por 32 preguntas, 17 de las cuales se refieren al estrés experimentado en situaciones cotidianas en general, las otras 15 preguntas se refieren al estrés relacionado con el trabajo asalariado. Las 32 preguntas fueron sustraídas de la escala sobre SALUD MENTAL Y TRABAJO, de Gutiérrez y Ostermann (1991), que se encuentra en proceso de validación.

Para obtener la confiabilidad y validez de este instrumento realizamos el siguiente procedimiento:

1. Se aplicó el método de rangos sumariados de Likert (Nadelsticher, 1983) a cada una de las afirmaciones, con lo cual fueron eliminadas 5 afirmaciones de estrés en el trabajo, y ninguna de estrés general.

2. Obtuvimos la confiabilidad alpha de cronbach para cada conjunto de preguntas:

Estrés general (17 afirmaciones): .8544

Estrés en el trabajo (10 afirmaciones): .7928

Después de estos procedimientos, podemos afirmar que las mediciones de estrés obtenidas a través de la escala de estrés en la vida cotidiana en general, son altamente confiables, es decir, en un 85%. Las mediciones de estrés laboral son algo menos confiables, en un 79%.

CONFLICTO DE ROLES TRADICIONALES Y DE TRABAJO-HOGAR:

Para observar el conflicto de roles en mujeres que tienen un empleo asalariado y mujeres que son exclusivamente amas de casa, elaboramos un conjunto de afirmaciones que consta de dos áreas: conflicto de roles tradicionales que no están relacionados con el trabajo asalariado (22 afirmaciones), y conflicto de roles entre el trabajo asalariado y el hogar (19 afirmaciones).

El procedimiento para obtener confiabilidad y validez de estas preguntas fue el siguiente:

1. Validez de contenido: Conforme a estudios anteriores con mujeres mexicanas de clase media y estudios extranjeros con mujeres que tienen un empleo (Blanco, 1990; De Barbieri, 1984; Barnett y Baruch, 1985; Biernat y Wortman, 1991; entre otros), se elaboró una lista de 90 afirmaciones, 45 de las cuales se referían a conflicto de roles tradicionales como madre, esposa y ama de casa, y otras 45 al conflicto de roles entre el empleo y el hogar. Se les pidió a 30 psicólogos (estudiantes de maestría en psicología social y de la especialidad en terapia familiar) que clasificaran las afirmaciones en dos grupos: aquellas que se referían a conflicto de roles tradicionales y de trabajo-hogar. También se les pidió evaluarán qué tan bien media cada una de las afirmaciones los dos tipos de conflicto de roles, en una escala del 1 al 5, donde 1 = lo mide muy mal y 5 = muy bien. Se les dio la definición de conflicto de roles que aparece

anteriormente en este capitulo y las preguntas se les presentaron en orden aleatorio.

Se eligieron las afirmaciones con puntajes mayores a 4 (mide bien): 24 quedaron dentro de la clasificación de conflicto de roles tradicionales y 21 de conflicto de roles trabajo-familia.

2. Método de rangos sumariados de Likert: se eliminaron 2 afirmaciones referentes al conflicto de roles tradicionales, y 2 al conflicto trabajo-hogar.

3. Confiabilidad alpha de cronbach:

Conflicto de roles tradicionales (22 afirmaciones): .8597

Conflicto de roles trabajo-hogar (19 afirmaciones): .9294

Los puntajes de conflicto de roles trabajo-familia, obtenidos a partir de este conjunto de preguntas es altamente confiable, tomando en cuenta que la máxima confiabilidad que puede obtener un instrumento es 1. Las afirmaciones sobre conflicto de roles tradicionales es también muy confiable, aunque menos que la anterior.

AFRONTAMIENTO:

La forma de afrontamiento que utilizan comúnmente las entrevistadas ante situaciones estresantes fue evaluada a través del CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE RESPUESTA ANTE EL ESTRES (Billings y Moos, 1981). La confiabilidad que obtuvimos con este cuestionario fue mas bien baja: alpha de cronbach = .6721; lo cual indica que no es el mejor

instrumento para clasificar los diferentes tipos de afrontamiento, ni la intensidad con que se recurre a éstos.

IV. SUJETOS* :

Participaron 67 mujeres de 18 a 45 años, que viven en pareja (casadas o en unión libre), madres de más de un hijo menor de 13 años, de estrato socioeconómico medio-bajo. Las entrevistadas se dividieron en dos grupos: 32 mujeres que son exclusivamente amas de casa y 35 que tienen además un trabajo asalariado. El muestreo empleado fue de tipo no probabilístico por cuotas. (Kerlinger, 1988)

Cabe señalar que la muestra es demasiado pequeña para generalizar los resultados de este estudio a la población de la Ciudad de México. Sin embargo, dada la calidad exploratoria de este trabajo, se pretende que las relaciones de los conceptos aquí estudiados y los instrumentos de medición utilizados, puedan aplicarse a investigaciones con muestras más amplias.

V. PROCEDIMIENTO:

Las entrevistas se llevaron a cabo por medio del método tradicional de encuesta: tres entrevistadores, pertenecientes a una empresa de campo (INDICE), fueron entrenados para solicitar las entrevistas casa por casa, en

* El tamaño de la muestra y la población de estudio se eligieron tomando en cuenta las limitaciones de tiempo y recursos necesarios para extender esta investigación a una población mayor.

colonias de clase media, como Santa Ma. la Ribera, Roma, Villa Coapa, etc., las cuales fueron retomadas del mapa sociodemográfico elaborado por la empresa BIMSA (Buro de Investigación de Mercados, S.A.).

Una vez terminadas las entrevistas, se procedió a la codificación y captura de los datos y, finalmente, a realizar el análisis cualitativo y cuantitativo de los mismos.

Primero se realizó el procedimiento para obtener la confiabilidad y validez de los instrumentos de medición. Posteriormente se obtuvieron frecuencias generales de las preguntas para realizar el análisis de datos y procedimientos estadísticos pertinentes.

FACTORIAL ESTRES

1. Se llevó a cabo un análisis factorial, tipo varimax, a los 32 reactivos. Se obtuvo una matriz factorial convergente, con 10 factores (eigenvalue de 7.95 a 1.02), de los cuales 3 fueron eliminados, quedando 7 factores: 3 que se refieren al estrés en la vida cotidiana, y 4 al estrés en el trabajo. Estos resultados sugieren que ambos instrumentos si tienen relación o se ajustan a los conceptos de estrés en el trabajo y en la vida cotidiana en general.

ANALISIS DE RESULTADOS

CONFLICTO DE ROLES TRADICIONALES Y DE TRABAJO

Las entrevistadas que tienen un empleo presentaron poco conflicto entre los roles de trabajo y del hogar, el promedio fue de 2.29 (poco), en una escala de intervalo tipo Likert, del 1 al 5, donde 1 es nada, 2 poco, 3 regular, 4 mucho y 5 muchísimo conflicto.

En cuanto al conflicto entre los roles tradicionales de madre, esposa y ama de casa, este mismo grupo presentó poco conflicto (2.4). No se encontraron diferencias significativas en los niveles de conflicto entre este grupo y el de mujeres que no tienen empleo, quienes también obtuvieron bajos puntajes de conflicto (2.27).

NIVELES DE ESTRES

Las entrevistadas que tienen empleo presentaron poco o ningún nivel de estrés en el trabajo, 1.86 en la misma escala. Asimismo, sus niveles de estrés en la vida cotidiana son bajos (2.149), prácticamente iguales a los de las entrevistadas que no tienen empleo (2.141), por lo que no se encontraron diferencias significativas entre estos grupos.

TIPOS DE AFRONTAMIENTO

Activo-conductual: Ambos grupos utilizan "medianamente" este tipo de afrontamiento ante situaciones estresantes. El grupo de mujeres con empleo, lo utiliza más que el de mujeres sin

empleo. Se encontraron diferencias significativas con un 94% de confianza.

Activo-cognoscitivo: Los dos grupos utilizan "mucho" este modo de afrontamiento, no encontrándose diferencias significativas entre ellos.

Evasión: Las entrevistadas mencionaron evadir "poco" las situaciones estresantes. No se encontraron diferencias significativas en la intensidad con que las entrevistadas recurren a la estrategia de escape o evasión ante las situaciones de estrés.

En resumen, las entrevistadas no presentaron conflicto alguno con sus roles tradicionales ni con los del trabajo asalariado. Sus niveles de estrés son bastante bajos, por lo que podemos decir que no existe estrés en sus vidas cotidianas, ni en el trabajo. Contrariamente a lo que plantean muchos autores, el ejercer múltiples roles simultáneamente no necesariamente genera conflictos entre las demandas provenientes de ellos, ni una sensación de sobrecarga de actividades difícil de manejar.

Ambos grupos de entrevistadas enfrenta las situaciones estresantes modificando sus cogniciones principalmente, aunque de vez en cuando tratan de modificar el contexto que produce estrés, a través de conductas específicas. Este último recurso es más utilizado por el grupo de mujeres que tienen empleo.

¿CUALES SON LAS ACTIVIDADES MAS IMPORTANTES PARA LAS ENTREVISTADAS Y COMO EVALUAN SU SITUACION EN CADA UNA DE ELLAS?

Las entrevistadas que tienen empleo ordenaron sus actividades de la siguiente forma:

- 1o. Atención y cuidado de los niños
- 2o. Preparación de alimentos
- 3o. Atenciones para su esposo
- 4o. Aseo del hogar
- 5o. Entretenimientos para ella

Las amas de casa de tiempo completo dieron un orden jerárquico a sus actividades algo distinto:

- 1o. Atención y cuidado de los niños
- 2o. Atenciones para su esposo
- 3o. Aseo del hogar
- 4o. Preparación de alimentos
- 5o. Entretenimientos para ella

En ambos grupos se observa una marcada prioridad por el rol materno, en tanto que la atención y cuidado de los niños se menciona como la actividad más importante. También se observa que sienten tener menos derecho a dedicar tiempo a sí mismas, independientemente del tipo de actividades que realicen. Para las mujeres que no tienen un empleo el rol de esposa es más importante que el de ama de casa, mientras que quienes tienen empleo se preocupan más por la preparación de alimentos.

¿CUALES SON LAS ACTIVIDADES MAS IMPORTANTES
PARA LAS ENTREVISTADAS?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
ASEO DEL HOGAR			
5o. LUGAR	20%		11%
4o. LUGAR	31%	20%	26%
3er. LUGAR	31%	57%	43%
2o. LUGAR	14%	23%	18%
1er. LUGAR	3%		2%
CUIDADO Y ATENCION DE LOS NIÑOS			
5o. LUGAR		3%	2%
4o. LUGAR		3%	2%
3er. LUGAR	3%	3%	3%
2o. LUGAR	3%	7%	5%
1er. LUGAR	94%	63%	89%
PREPARACION DE ALIMENTOS			
5o. LUGAR	3%	3%	3%
4o. LUGAR	18%	37%	27%
3er. LUGAR	32%	30%	31%
2o. LUGAR	47%	30%	39%
ENTRETENIMIENTOS PARA ELLA			
5o. LUGAR	66%	83%	74%
4o. LUGAR	23%	7%	15%
3er. LUGAR	3%	7%	5%
2o. LUGAR	9%		5%
1er. LUGAR		3%	2%
ATENCIONES PARA SU ESPOSO			
5o. LUGAR	9%	10%	9%
4o. LUGAR	29%	33%	31%
3er. LUGAR	31%	3%	18%
2o. LUGAR	29%	40%	34%
1er. LUGAR	3%	13%	8%
TOTAL	35	30	65

¿COMO EVALUAN LAS ENTREVISTADAS SU DESEMPEÑO EN CADA UNO DE LOS ROLES QUE OCUPAN?

Rol de madre:

En términos generales, ambos grupos de entrevistadas se encuentran satisfechas con su desempeño en este rol, pues evaluaron su situación como "muy buena" (5.9 y 5.8), en una escala del 1 al 7.

Para desempeñar mejor su papel materno, las entrevistadas que tienen un empleo desearían, sobre todo, tener más tiempo para convivir con sus hijos, ponerles más atención y tenerles mayor paciencia.

Las amas de casa de tiempo completo, mencionaron, en un porcentaje mayor que el primer grupo, que desearían poner más atención a los niños, tenerles paciencia y organizar mejor sus actividades, para mejorar su desempeño como madres.

Como se puede observar en las tablas, independientemente de las actividades que tengan ambos grupos de mujeres, perciben que no es suficiente la atención que ponen a sus niños. Sin embargo, el porcentaje de entrevistadas que no tienen empleo es significativamente mayor al otro grupo. Como menciona Pedro San Vite (1986), las mujeres que trabajan fuera del hogar pueden desembarasarse, hasta cierto punto, del sentimiento de culpa que puede acarrear el no poner suficiente atención a los hijos, o que ésta no provenga únicamente de ellas.

Rol de esposa:

Los dos grupos evaluaron como "muy bien" su situación en este rol, con el mismo grado de satisfacción en ambos casos: 5.7.

A pesar de sentirse "muy bien" en su situación actual como esposas, las entrevistadas que tienen un empleo preferirían tener mayor comunicación y convivencia con su pareja, así como mayor tiempo para ella.

Un 34% de las amas de casa de tiempo completo desearía tener mayor paciencia y ser más comprensiva con su pareja, para mejorar su situación marital.

Sorpresivamente, un 20% de las entrevistadas de este último grupo, mencionó que necesita organizarse mejor para desempeñar excelentemente su rol de esposa. Únicamente un 4% de las mujeres que trabajan fuera del hogar mencionaron esta afirmación. Un 12% y 13% de las entrevistadas tienen problemas de comunicación con su pareja; 8% de las mujeres sin empleo desearía tener más carácter frente a su pareja, y el 8% del otro grupo, no creen recibir el apoyo suficiente de sus esposos.

Rol de ama de casa:

En este rol, las entrevistadas que no trabajan fuera del hogar, evaluaron mejor su situación, como "muy bien" (5.7), que las mujeres del otro grupo, quienes la evaluaron simplemente como "buena" (5.3), en términos generales.

Este último grupo considera que no desarrolla su rol de ama de casa excelentemente por falta de tiempo

principalmente (71%), porque no les gustan las labores domésticas y desearían organizarse mejor para atender la casa. Las entrevistadas que son exclusivamente amas de casa, concuerdan con las menciones anteriores, excepto que con mayores porcentajes, y además, desearían contar con ayuda doméstica.

Rol laboral:

Este grupo de entrevistadas, evaluó su situación en el trabajo como "muy buena" (6.2). De hecho, el puntaje en este rol es ligeramente mayor al de sus otros roles, especialmente al de ama de casa. Lo cual indica un alto grado de satisfacción con su actividad laboral.

Desearían prepararse mejor, sobre todo académicamente, y tener más iniciativa para desempeñar mejor su trabajo. Por otro lado, consideran que no desarrollan excelentemente su trabajo por ser éste monótono y pesado, y porque no cuentan con el apoyo que necesitan.

En general, podemos decir que las entrevistadas de ambos grupos evalúan su situación en cada uno de sus roles de manera favorable, como "buena" y "muy buena", por lo que se sugiere que se encuentran satisfechas con su desempeño en ellas. La evaluación de sus roles no necesariamente depende del número y tipo de roles que ocupan, ya que las insatisfacciones en su desempeño actual son prácticamente las mismas para ambos grupos.

¿COMO EVALUAN LAS ENTREVISTADAS SU SITUACION EN CADA UNO DE LOS ROLES QUE OCUPAN?

¿COMO EVALUA SU SITUACION EN EL PAPEL DE MADRE?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
REGULAR	9%	3%	6%
BUENO	23%	31%	27%
MUY BUENO	37%	47%	42%
EXCELENTE	31%	19%	25%
PROMEDIO	5.9	5.8	5.9
TOTAL	35	32	67

¿COMO EVALUA SU SITUACION EN EL PAPEL DE ESPOSA?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
REGULAR	17%	9%	13%
BUENO	14%	28%	21%
MUY BUENO	49%	50%	49%
EXCELENTE	20%	13%	16%
PROMEDIO	5.7	5.7	5.7
TOTAL	35	32	67

¿COMO EVALUA SU SITUACION EN EL PAPEL DE AMA DE CASA?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
HALO	6%	3%	4%
REGULAR	17%	9%	13%
BUENO	31%	25%	28%
MUY BUENO	29%	44%	36%
EXCELENTE	17%	19%	18%
PROMEDIO	5.3	5.7	5.5
TOTAL	35	32	67

¿COMO EVALUA SU SITUACION EN EL EMPLEO?

	OCUPACION	TOTAL
	CON EMPLEO	
REGULAR	6%	6%
BUENO	9%	9%
MUY BUENO	46%	46%
EXCELENTE	40%	40%
PROMEDIO	6.2	6.2
TOTAL	35	35

¿QUE LE FALTARIA PARA SER EXCELENTE COMO MADRE?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
PONER MAS ATENCION A SUS HIJOS	33%	58%	44%
PONER MAS ATENCION A SUS HIJOS	25%	29%	27%
DAR MEJOR EDUCACION A MIS HIJOS	4%	5%	4%
DEDICARSE MAS AL CUIDADO DE LOS NIÑOS	4%	14%	9%
NO DEJAR A LOS NIÑOS MUCHO TIEMPO CON OTRAS PERSONAS		5%	2%
SER MAS RESPONSABLE		5%	2%
TENER MAS TIEMPO	67%		36%
TENER MAYOR PACIENCIA CON LOS NIÑOS	17%	24%	20%
TENER MAYOR PACIENCIA CON LOS NIÑOS SE DESESPERA MUCHO Y FACILMENTE	13%	19%	16%
SER MENOS EXIGENTE CON LOS NIÑOS	4%	5%	2%
ORGANIZAR MEJOR MIS ACTIVIDADES		25%	10%
ORGANIZAR MEJOR MIS ACTIVIDADES TIENE DEMASIADAS OCUPACIONES/TIENE MUCHO TRABAJO		10%	4%
LE FALTAN COSAS POR HACER EN EL DIA		10%	4%
		5%	2%
MAYOR COMUNICACION CON LOS NIÑOS	8%	5%	6%
MAYOR COMUNICACION CON LOS NIÑOS/ ACERCARSE MAS A ELLOS	4%	5%	4%
JUGAR MAS CON LOS NIÑOS/LLEVARLOS DE PASEO	4%		2%
OTRAS MENCIONES	8%	10%	8%
LE FALTA DARLES TODO EN TODOS LOS ASPECTOS		5%	2%
OBTENER MAYOR APOYO DEL ESPOSO E HIJOS		5%	2%
NO TIENE QUE SER PERFECTA	4%		2%
ESTAR MEJOR PREPARADA	4%		2%
TOTAL	24	21	45

¿QUE LE FALTARIA PARA SER EXCELENTE COMO ESPOSA?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
MAYOR COMUNICACION Y CONVIVENCIA CON LA PAREJA	43%	17%	30%
MAYOR COMUNICACION	31%	13%	22%
MAYOR CONVIVENCIA CON LA PAREJA	12%	4%	8%
TENER MAS TIEMPO	35%	12%	24%
TENER MAYOR PACIENCIA Y SER MAS COMPRENSIVA CON SU PAREJA	8%	34%	20%
TENER MAYOR PACIENCIA CON LA PAREJA	8%	13%	10%
SER MAS COMPRENSIVA CON LA PAREJA		8%	4%
SER MAS ATENTA CON SU ESPOSO		13%	6%
NO TENER SOBRECARGA DE ACTIVIDADES	4%	20%	12%
NO TENER SOBRECARGA DE ACTIVIDADES/ DEDICARSE UNICAMENTE A EL		8%	4%
POR ATENDER A SUS HIJOS		8%	4%
ORGANIZAR MEJOR SUS ACTIVIDADES		4%	2%
NECESITARIA DEJAR DE TRABAJAR PARA ATENDERLO	4%		2%
PROBLEMAS DE COMUNICACION CON LA PAREJA	12%	13%	12%
PREPARARSE CULTURAL Y FISICAMENTE	4%	8%	6%
PREPARARSE SOCIAL Y CULTURALMENTE		8%	4%
SER MAS BELLA FISICAMENTE-ARREGLARSE PARA SU ESPOSO	4%		2%
TENER MAS CARACTER CON SU ESPOSO		8%	4%
NECESITARIA APOYO DEL ESPOSO	8%		4%
OTRAS MENCIONES	12%		6%
PORQUE ES SU SEGUNDO MATRIMONIO	4%		2%
SU ESPOSO ES MUY EXIGENTE	4%		2%
NO TIENE QUE SER PERFECTA	4%		2%
TOTAL	26	24	50

¿QUE LE FALTARIA PARA SER EXCELENTE COMO AMA DE CASA?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
TENER MAS TIEMPO	71%	33%	57%
ORGANIZARSE PARA ATENDER LA CASA	15%	28%	20%
HACER MAS COSAS POR LA CASA	4%		2%
FALTA DE ORGANIZACION	7%	11%	9%
FALTA DE ATENCION AL HOGAR	4%	11%	7%
PREPARARSE MEJOR/TOMAR CLASES DE COCINA		6%	2%
NO LE GUSTAN LAS LABORES DEL HOGAR	11%	22%	15%
NO CUENTA CON AYUDA DOMESTICA		11%	4%
OTRAS MENCIONES	16%	6%	10%
NO CUMPLE CON SUS EXPECTATIVAS COMO AMA DE CASA	4%	6%	4%
NECESITA INDEPENDIZARSE DE SU FAMILIA	4%		2%
AHORRAR MAS DINERO	4%		2%
NO TIENE QUE SER PERFECTA	4%		2%
TOTAL	28	18	46

¿QUE LE FALTARIA PARA SER EXCELENTE EN SU EMPLEO?

	TOTAL
	CON EMPLEO
PREPARARSE MEJOR	29%
PREPARACION ACADÉMICA/ACTUALIZARSE SER MÁS EFICAZ	24% 5%
EL TRABAJO ES MONÓTONO Y PESADO	15%
EL TRABAJO ES MUY MONÓTONO SU TRABAJO ES MUY PESADO	10% 5%
TENER MÁS INICIATIVA EN EL TRABAJO	15%
FALTA DE INICIATIVA EN EL TRABAJO/SER MÁS ACTIVA TENER MÁS CONCIENCIA DEL TRABAJO	10% 5%
CONTRAR CON EL APOYO NECESARIO	15%
NO CUENTA CON EL APOYO NECESARIO EN EL TRABAJO TENER MEJORES OPORTUNIDADES PARA SUBIR DE PUESTO	10% 5%
NO TIENE TIEMPO SUFICIENTE	15%
NO TIENE TIEMPO SUFICIENTE ABARCA MUCHO DE SU TIEMPO POR ATENDER A SU FAMILIA	5% 5% 5%
NO TIENE QUE SER EXCELENTE/PERFECTA	10%
NO CUMPLE CON SUS EXPECTATIVAS COMO TRABAJADORA	5%
TOTAL	21

¿QUE TAN DISPUESTAS ESTAN LAS ENTREVISTADAS A RENUNCIAR A SU ROL DE TRABAJADORAS ASALARIADAS PARA ASUMIR LOS ROLES DE AMA DE CASA Y MADRE DE TIEMPO COMPLETO?

Un 56% de las entrevistadas están poco o nada dispuestas a renunciar a su empleo para dedicarse al hogar de tiempo completo. Mientras que un 24% estarían dispuestas y un 21% indecisas. En general podemos decir que la mayoría de las entrevistadas no desean cambiar su status laboral.

En cuanto a los motivos que las mujeres de esta muestra tienen para tener un empleo, encontramos que invariablemente el principal móvil para trabajar fuera del hogar es el obtener un ingreso económico para colaborar con el gasto familiar. Un segundo motivo, mucho menos mencionado que el primero, es el de "superación personal". Estos resultados concuerdan con los De Barbieri (1984).

¿QUE TAN DISPUESTAS ESTAN LAS ENTREVISTADAS A ASUMIR EL ROL DE TRABAJADORAS ASALARIADAS PARA ADEMÁS DE LOS ROLES DE AMA DE CASA Y MADRE DE TIEMPO COMPLETO?

Un 56% de las amas de casa de tiempo completo están dispuestas a tener un empleo fuera del hogar, sobre todo para poder aportar un ingreso económico a la familia. Sin embargo, por los bajos niveles de estrés y conflicto de roles de estas entrevistadas, podemos decir que se encuentran satisfechas con su situación actual, ya que, como se muestra en la tabla, dan prioridad al cuidado y atención de sus familias.

¿QUE TAN DISPUESTAS ESTAN LAS ENTREVISTADAS A ABANDONAR SU ROL DE TRABAJADORAS
PARA ASUMIR EL DE AMAS DE CASA Y MADRES DE TIEMPO COMPLETO?

DISPOSICION A RENUNCIAR A SU EMPLEO PARA DEDICARSE AL HOGAR

NADA DISPUESTA	38%
POCO DISPUESTA	18%
INDECISA	21%
DISPUESTA	18%
MUY DISPUESTA	6%
PROMEDIO	2.4
TOTAL	34

MOTIVOS PARA TENER UN EMPLEO

AYUDAR ECONOMICAMENTE A LA FAMILIA	97%
SUPERACION/POR GUSTO/EJERCER SU CARRERA	29%
AYUDAR MORALMENTE	3%
ES UNA ACTIVIDAD DISTRACTORA	3%
ES UN EJEMPLO PARA SUS HIJOS	3%
SENTIRSE MAS UTIL	3%
TOTAL	34

¿QUE TAN DISPUESTAS ESTAN LAS ENTREVISTADAS A ASUMIR EL ROL DE TRABAJADORAS ASALARIADAS ADEMAS DE LOS DE AMAS DE CASA Y MADRES ?

DISPOSICION A TENER UN EMPLEO FUERA DE CASA

NADA DISPUESTA	16%
POCO DISPUESTA	9%
INDECISA	19%
DISPUESTA	28%
MUY DISPUESTA	28%
PROMEDIO	3.4
TOTAL	32

RAZONES PARA NO TENER UN EMPLEO

POR ATENDER A LA FAMILIA/CUIDAR A LA FAMILIA	68%
SE SENTIRIA MAL CON SU FAMILIA/PROBLEMAS MORALES	7%
SALARIOS MAL PAGADOS	4%
PROBLEMAS DE HORARIOS	7%
POR FALTA DE SUPERACION	4%
YA SOLICITO EMPLEO/BUSCA EMPLEO	7%
FALTA DE AYUDA EN EL ASEO Y CUIDADO DE NIÑOS	7%
SE LO IMPIDE SU ESPOSO	4%
PREFIERE UN NEGOCIO PRIVADO	4%
NO ESTUDIO	4%
TOTAL	28

¿CUANTO APOYO PERCIBEN LAS ENTREVISTADAS DE OTRAS PERSONAS EN SITUACIONES PROBLEMATICAS?

De sus esposos:

Las entrevistadas de ambos grupos concuerdan con que reciben "mucho" apoyo por parte de sus esposos, aunque no todo el que pudieran recibir.

Un 60% de las entrevistadas cuenta con el apoyo del esposo para realizar una actividad extradoméstica, como la del empleo, lo cual explica, hasta cierto punto, la ausencia de estrés y conflicto de roles en esta muestra.

De sus hijos:

En general, un 62% del total de entrevistadas percibe recibir "mucho" apoyo de sus hijos, mientras que el 34% recibe "poco". El promedio de edad de los hijos de las mujeres de este estudio fluctúa entre 1 y 12 años, por lo que suponemos que los niños mayores a 9 años aproximadamente, podrían apoyar a las amas de casa con las labores domésticas. Los niños menores a esta edad proporcionan menos ayuda en cualquier caso.

De familiares:

Las amas de casa de tiempo completo reciben "regular" apoyo (ni mucho ni poco) por parte de los familiares que no forman parte de la familia nuclear. Las mujeres con empleo reciben "mucho" apoyo por parte de ellos. Esto concuerda con los resultados de Blanco (1990), en los que se muestra que sin la ayuda de algún familiar, como la madre o la suegra, a las mujeres les sería prácticamente imposible tener un empleo fuera del hogar.

De amigos:

Como se puede observar en la tabla, 47% de las mujeres con empleo percibe recibir "mucho" y "muchísima" ayuda por parte de sus amigos; mientras que el 46% de las entrevistadas sin empleo percibe recibir "poca" o "ninguna" ayuda. Aunque, en promedio, esta diferencia no sea muy marcada, podemos decir que las mujeres que tienen empleo tienen, al realizar una actividad extradoméstica, mayores posibilidades de contar con redes de apoyo social más amplias, lo cual constituye un posible inhibidor del estrés (Lazarus y Folkman, 1984).

De compañeros de Trabajo:

Las amistades del grupo de mujeres con empleo no necesariamente son sus compañeros de trabajo, ya que mencionaron recibir "poca" o "ninguna" ayuda por parte de éstos.

En síntesis, podemos concluir que las mujeres con empleo fuera de la casa, cuentan con mayor apoyo por parte de familiares y amigos, aunque este soporte no sea significativamente mayor al que perciben recibir las amas de casa de tiempo completo.

¿CUANTO APOYO PERCIBEN LAS ENTREVISTADAS QUE PUEDEN RACIBIR DE LAS PERSONAS QUE LAS RODEAN?

¿CUANTO APOYO SABE QUE PUEDE RECIBIR DE SU ESPOSO?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
NADA-NINGUNO	6%	6%	6%
POCO	6%	13%	9%
REGULAR	11%	6%	9%
MUCHO	23%	26%	24%
MUCHISIMO	54%	48%	52%
PROMEDIO	4.1	4.0	4.1
TOTAL	35	31	66

MI ESPOSO NO ESTA DE ACUERDO CON MI EMPLEO

NUNCA ME SUCEDE	49%
CASI NUNCA ME SUCEDE	11%
ME SUCEDE DE VEZ EN CUANDO	9%
CASI SIEMPRE ME SUCEDE	14%
SIEMPRE ME SUCEDE	17%
PROMEDIO	2.4
TOTAL	35

¿CUANTO APOYO SABE QUE PUEDE RECIBIR DE SUS HIJOS?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
NADA-NINGUNO	15%	29%	21%
POCO	15%	11%	13%
REGULAR	6%		3%
MUCHO	36%	36%	36%
MUCHISIMO	27%	25%	26%
PROMEDIO	3.5	3.2	3.3
TOTAL	33	28	61

¿CUANTO APOYO SABE QUE PUEDE RECIBIR DE SUS FAMILIARES?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
NADA-NINGUNO	6%	7%	6%
POCO		17%	8%
REGULAR	14%	24%	19%
MUCHO	43%	28%	36%
MUCHISIMO	37%	24%	31%
PROMEDIO	4.1	3.4	3.8
TOTAL	35	29	64

¿CUANTO APOYO SABE QUE PUEDE RECIBIR DE SUS AMIGOS?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
NADA-NINGUNO	19%	33%	26%
POCO	13%	13%	13%
REGULAR	22%	20%	21%
MUCHO	34%	23%	29%
MUCHISIMO	13%	10%	11%
PROMEDIO	3.1	2.6	2.9
TOTAL	32	30	62

¿CUANTO APOYO SABE QUE PUEDE RECIBIR DE SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO?

	TOTAL
	CON EMPLEO
NADA-NINGUNO	21%
POCO	29%
REGULAR	18%
MUCHO	21%
MUCHISIMO	12%
PROMEDIO	2.7
TOTAL	34

¿QUE TANTO SOPORTE PERSONAL Y SOCIAL TIENEN LAS ENTREVISTADAS?

SOCIAL:

Ambos grupos de entrevistadas están "de acuerdo" y "totalmente de acuerdo" con que forman parte de una familia unida y que hay gente con la que pueden compartir su vida con confianza. Lo cual indica que cuentan con el soporte social necesario en su vida diaria.

PERSONAL:

Los dos grupos, con igual intensidad, asienten en estar contentas consigo mismas, y tienden a estar "de acuerdo" con que tienen una vida bien organizada y bajo control. Asimismo, están "de acuerdo" con que el trabajo que realizan les proporciona satisfacción personal.

En ambos casos las entrevistadas tienen el nivel de auto-estima necesario para enfrentar las situaciones conflictivas con cierta seguridad. Asimismo, perciben que cuentan con el apoyo emocional de quienes las rodean.

¿QUE TANTO SOPORTE SOCIAL Y PERSONAL TIENEN LAS ENTREVISTADAS?

SOPORTE SOCIAL

SOY PARTE DE UNA FAMILIA UNIDA

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
TOTALMENTE EN DESACUERDO	6%	3%	5%
EN DESACUERDO	3%	3%	3%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	9%	10%	9%
DE ACUERDO	21%	13%	17%
TOTALMENTE DE ACUERDO	62%	71%	66%
PROMEDIO	4.3	4.5	4.4
TOTAL	34	31	65

HAY GENTE CON LA QUE PUEDO COMPARTIR MI VIDA CON CONFIANZA

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
TOTALMENTE EN DESACUERDO	6%	3%	3%
EN DESACUERDO		6%	3%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	3%	16%	9%
DE ACUERDO	20%	22%	21%
TOTALMENTE DE ACUERDO	71%	56%	64%
PROMEDIO	4.5	4.3	4.4
TOTAL	35	32	67

SOPORTE PERSONAL

ME SIENTO CONTENTA CONMIGO MISMA

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
TOTALMENTE EN DESACUERDO	6%		3%
EN DESACUERDO		6%	3%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	14%	13%	13%
DE ACUERDO	17%	31%	24%
TOTALMENTE DE ACUERDO	63%	50%	57%
PROMEDIO	4.3	4.3	4.3
TOTAL	35	32	67

TENGO UNA VIDA BIEN ORGANIZADA Y BAJO CONTROL

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
TOTALMENTE EN DESACUERDO	17%	3%	10%
EN DESACUERDO	3%	13%	7%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	11%	16%	13%
DE ACUERDO	46%	41%	43%
TOTALMENTE DE ACUERDO	23%	28%	25%
PROMEDIO	3.5	3.8	3.7
TOTAL	35	32	67

EL TRABAJO QUE HAGO ME DA SATISFACCION PERSONAL

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
TOTALMENTE EN DESACUERDO		3%	1%
EN DESACUERDO	6%		3%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO		13%	6%
DE ACUERDO	31%	34%	33%
TOTALMENTE DE ACUERDO	63%	50%	57%
PROMEDIO	4.5	4.3	4.4
TOTAL	35	32	67

¿DE QUIEN RECIBEN LAS ENTREVISTADAS LA AYUDA DOMESTICA QUE NECESITAN?

Las mujeres que tienen un empleo reciben más ayuda con el trabajo doméstico y cuidado de los hijos, que quienes no tienen empleo. Este apoyo proviene principalmente del esposo, de varios miembros de la familia, de una trabajadora doméstica y, en el caso del cuidado de los niños, de la madre.

Los esposos de este grupo de mujeres participan más en el aseo del hogar que en el cuidado de los hijos. Unicamente el 26% cuenta con servicio de guardería, y el 32% no recibe ninguna ayuda.

El 50% de las mujeres que no tienen empleo no recibe ayuda de nadie en las labores domésticas y cuidado de los hijos. La escasa ayuda que reciben proviene de una trabajadora doméstica y de los hijos en cuanto al aseo del hogar, y del esposo con el cuidado de los niños.

Al comparar los niveles de estrés de las mujeres de ambos grupos que no reciben ninguna clase de ayuda doméstica, se encontró que presentan un estrés bajo (de 2 en una escala de 1 a 5). No se encontraron diferencias significativas entre los promedios de estrés de las mujeres que tienen empleo y que no lo tienen. Este hecho parece indicar que, por lo menos en la muestra entrevistada, la variable apoyo material en el área doméstica no influye demasiado en los niveles de estrés de las mujeres.

¿CUANTO APOYO EN EL TRABAJO DOMESTICO RECIBEN?

El 72% de las mujeres con empleo perciben recibir "mucho" y "muchísima" ayuda en las labores domésticas, y el 90% con el cuidado de los niños. Estas cifras son considerablemente mayores a las del otro grupo: 47% recibe "mucho" y "muchísima" ayuda en el primer caso, y 60% en el segundo. Ambos grupos perciben recibir más ayuda con el cuidado de los niños que en el trabajo de la casa.

En síntesis, ambos grupos de entrevistadas perciben recibir mucho apoyo material, en el sentido de ayuda doméstica y guarderías, de los grupos sociales a los que pertenecen, principalmente la familia.

¿CON CUANTO APOYO MATERIAL CUENTAN LAS ENTREVISTADAS PARA EL TRABAJO DOMESTICO Y CUIDADO DE LOS NIÑOS?

¿QUIEN LE AYUDA CON EL ASEO DEL HOGAR Y CON EL CUIDADO DE LOS NIÑOS?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
QUIEN LE AYUDA CON EL ASEO DEL HOGAR			
ESPOSO	32%	6%	20%
MADRE	6%	3%	5%
HIJOS	3%	16%	9%
VARIOS MIEMBROS	12%	6%	9%
PERSONA CONTRATADA	12%	19%	15%
NADIE	35%	50%	42%
QUIEN LE AYUDA CON CUIDADO DE LOS NIÑOS			
ESPOSO	17%	19%	18%
MADRE	17%	10%	14%
HERMANOS	3%		2%
HIJOS		6%	3%
VARIOS MIEMBROS	20%	3%	12%
PERSONA CONTRATADA	6%	3%	5%
NADIE	11%	52%	30%
GUARDERIA	26%	6%	17%
TOTAL	35	31	66

¿CUANTO LE AYUDAN CON EL ASEO DEL HOGAR Y CON EL CUIDADO DE LOS NIÑOS?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
CON EL ASEO DEL HOGAR			
NADA-NINGUNO		6%	3%
POCO		18%	8%
REGULAR	27%	29%	28%
MUCHO	36%	35%	36%
MUCHISIMO	36%	12%	26%
CON EL CUIDADO DE LOS NIÑOS			
POCO		20%	7%
REGULAR	10%	20%	13%
MUCHO	35%	20%	30%
MUCHISIMO	55%	40%	50%
PROMEDIO	4.5	3.8	4.2
TOTAL	31	15	46

CARACTERISTICAS DE LA MUESTRA DE MUJERES CON EMPLEO

Podemos resaltar tres principales áreas de empleo para las entrevistadas:

1. Trabajos de oficina: la mayoría son secretarias.
2. Comercio: como comerciantes independientes o como empleadas en establecimientos comerciales.
3. Educación: como maestras de primaria.

En cuanto a la jornada diaria de trabajo de las entrevistadas, aproximadamente la mitad de ellas trabaja menos de 6 horas diarias (menos de 30 horas a la semana), y la otra mitad más de 6 horas diarias. La mayoría trabaja 8 horas al día.

Aproximadamente el 50% tiene menos de 6 años de tener un empleo fuera del hogar.

Se esperaba que hubiera una relación positiva entre las horas de trabajo diario de las entrevistadas y los años que llevan en un empleo, con respecto a sus niveles de estrés y conflicto de roles trabajo-hogar. Sin embargo, al realizar correlaciones de pearson entre estas variables, ninguna de ellas fue significativa.

CARACTERISTICAS DE LAS ENTREVISTADAS QUE TIENEN EMPLEO FUERA DEL HOGAR

TIPO DE EMPLEO

TRABAJOS DE OFICINA	45%
SECRETARIA/ AUXILIAR ADMINISTRATIVO/ RECEPCIONISTA CONTADORA	42% 3%
COMERCIO	24%
VENTAS	9%
NEGOCIO PARTICULAR	6%
EMPLEADA DE COMERCIO/ COMERCIANTE	6% 3%
CAJERA	3%
MAESTRAS	21%
COMPUTACION	6%
CAPTURISTA	3%
PROGRAMADORA	3%
OTROS EMPLEOS	3%
JEFA DE TURNO	3%
TOTAL	33

JORNADA DE TRABAJO ASALARIADO A LA SEMANA

MENOS DE 6 HRS DIARIAS	51%
MAS DE 6 HRS DIARIAS	49%
TOTAL	35

AÑOS DE TENER UN EMPLEO

DE 0 A 5 AÑOS	51%
DE 6 A 10 AÑOS	26%
DE 11 A 15 AÑOS	17%
MAS DE 15 AÑOS	6%
TOTAL	35

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS DE LAS ENTREVISTADAS

La mayoría de las entrevistadas de ambos grupos no realiza ninguna actividad extradoméstica durante su tiempo libre. Quienes llevan a cabo otra actividad, toman cursos de cocina, enfermería, cultura de belleza, etc., realizan algún deporte o se dedican a la venta de productos de belleza, lo cual no es considerado por ellas como un empleo porque le dedican muy poco tiempo y sus ganancias son muy escasas.

El 98% de las participantes en este estudio tienen de 1 a 3 hijos, menores de 12 años, y la gran mayoría pertenece a familias nucleares jóvenes, con menos de 10 años de casadas.

Se esperaba, por lo mencionado en el marco teórico de este trabajo, que las mujeres que tuvieran un empleo e hijos pequeños presentarían niveles de estrés y conflicto de roles más elevados que el otro grupo de mujeres. Sin embargo, al realizar correlaciones de pearson entre estas variables, no se encontró ninguna asociación entre ellas.

¿QUE OTRA ACTIVIDAD REALIZA?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
NINGUNA	54%	59%	56%
TOMAR CLASES	18%	9%	16%
CLASES DE COCINA	3%		2%
CURSOS DE LOGOTERAPIA		3%	2%
CURSOS DE ENFERMERIA	3%		2%
CLASES DE INGLES	3%		2%
CLASES DE CULTURA DE BELLEZA	3%	3%	3%
ESTUDIA	6%	3%	5%
ACTIVIDAD DEPORTIVA	17%	7%	13%
ACTIVIDAD COMERCIAL	3%	14%	8%
NEGOCIO PARTICULAR	3%		2%
VENTA DE COSMETICOS		14%	6%
OTRAS ACTIVIDADES	9%	9%	11%
AYUDA A FAMILIARES		3%	2%
ACTIVIDADES MANUALES	6%	3%	5%
DA CLASES DE INGLES		3%	2%
LEER	3%		2%
TOTAL	35	29	64

¿CUANTOS HIJOS TIENE?

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
UN HIJO	34%	25%	30%
DOS HIJOS	43%	56%	49%
TRES HIJOS	20%	16%	18%
MAS DE 5 HIJOS	3%	3%	2%
TOTAL	35	32	67

PROMEDIO DE EDAD DE LOS HIJOS

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
DE 0 A 3 AÑOS	23%	22%	22%
DE 3 A 6 AÑOS	29%	28%	28%
DE 6 A 9 AÑOS	31%	19%	25%
DE 9 A 12 AÑOS	17%	31%	24%
TOTAL	35	32	67

AÑOS DE VIVIR EN PAREJA

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
DE 0 A 5 AÑOS	23%	19%	21%
DE 6 A 10 AÑOS	43%	41%	42%
DE 11 A 15 AÑOS	31%	38%	34%
MAS DE 15 AÑOS	3%	3%	3%
TOTAL	35	32	67

GRADO DE ESCOLARIDAD DE LAS ENTREVISTADAS

	OCUPACION		TOTAL
	CON EMPLEO	SIN EMPLEO	
NO ESTUDIO		3%	1%
PRIMARIA		13%	6%
SECUNDARIA	9%	25%	16%
CARRERA COMERCIAL	17%	19%	18%
CARRERA TECNICA	17%	6%	12%
PREPARATORIA	40%	16%	28%
LICENCIATURA	14%	13%	13%
MAESTRIA	3%	6%	4%
TOTAL	35	32	67

CONCLUSIONES

Los instrumentos de medición de conflicto de roles tradicionales de madre, ama de casa y esposa; de conflicto de roles trabajo-hogar; de estrés en la vida cotidiana en general, y de estrés en el trabajo, tienen un buen nivel de confiabilidad, de por lo menos .80, cuanto el máximo de confiabilidad que puede tener un conjunto de preguntas es 1.

Ello significa que los reactivos en su conjunto son una medición confiables de los conceptos de interés para este estudio, y que podrían utilizarse en investigaciones posteriores, con muestras más amplias.

Dada la confiabilidad de los cuestionarios, podemos decir, con cierta certeza, que las mujeres que tienen un empleo presentan poco conflicto de roles entre el trabajo y el hogar; poco conflicto de roles tradicionales, niveles bajos de estrés en su vida cotidiana y en el trabajo fuera de casa.

Asimismo, las entrevistadas que son exclusivamente amas de casa, presentan poco conflicto en el desempeño de sus roles tradicionales y bajo estrés en su vida cotidiana.

Ello significaría que las entrevistadas de ambos grupos no lidian con demandas contradictorias en los papeles sociales con los que estén comprometidas, ni sienten que el realizarlos diariamente representa una sobrecarga de actividades para ellas. Tampoco evalúan su situación de vida cotidiana como desbordante de sus capacidades para sobrellevarla y, por tanto, como amenazante.

Hemos mencionado en el marco teórico de este trabajo que en el proceso de estrés intervienen factores tales como:

a) El grado de compromiso del sujeto en una actividad o desempeño determinado. Las entrevistadas de este estudio, de ambos grupos, se encuentran altamente comprometidas con su rol maternal, en tanto que es la actividad más importante para ellas. Sin embargo, este papel no representa una fuente de estrés porque su principal atención se centra en el cuidado de los niños.

b) Evaluación de la situación: ambos grupos de mujeres perciben su situación en cada uno de los roles que ocupan como "buena" en términos generales, lo cual indica que en sus evaluaciones cognitivas de su situación actual no encuentran nada amenazante o que no puedan solucionar.

c) Redes de apoyo social: Hemos dividido este concepto en dos formas de apoyo:

-Emocional: las entrevistadas manifestaron sentirse contentas consigo mismas y tener la sensación de que pueden controlar su vida. Tienen sentimientos de auto-confianza y seguridad personal. Por otro lado, perciben que son parte de una familia unida y que pueden confiar en la gente que las rodea. Cuentan con el apoyo emocional de sus familiares.

-Material: Independientemente del grado de participación "real" de los miembros de la familia en las tareas del hogar y cuidado de los niños, las mujeres de ambas muestras manifiestan que reciben "mucho" ayuda en este

aspecto. Las mujeres con empleo perciben una mayor participación del esposo en el trabajo doméstico.

Las entrevistadas cumplen con sus expectativas en cuanto a aquello con lo que se hallan más comprometidas: la maternidad. Sienten apoyo en sí mismas y en los otros, evalúan su situación en los roles que desempeñan de manera favorable. Por lo que no hay motivos aparentes para presentar niveles altos de estrés en ninguna de las esferas de sus vidas.

Para reducir el conflicto de roles, los individuos dedican más tiempo y energía a los papeles más importantes para ellos y para la audiencia: roles complementarios y espectadores. Asimismo, reducen la importancia de otros papeles que desempeñan simultáneamente. En este caso, observamos que las entrevistadas de ambos grupos ponen demasiada atención al rol materno, reducen importancia a las labores domésticas, y dejan en último lugar los entretenimientos para ellas mismas.

Hemos dicho también que la ocupación de múltiples roles no necesariamente conduce a un conflicto entre ellos, sino que los individuos pueden percibir mejoramiento en todos sus papeles sociales. Al cabo de cierto tiempo de estar desempeñando varios roles a la vez, los individuos adquieren las habilidades y capacidades necesarias para lidiar con todos ellos y con los conflictos entre ellos, recurriendo a estrategias de afrontamiento como las anteriormente mencionadas.

Así, vemos que las mujeres utilizan "mucho" el afrontamiento cognoscitivo, es decir, solucionan el conflicto modificando sus preferencias, prestado menos atención o reduciendo la importancia de uno de los roles en conflicto. Las entrevistadas que tienen empleo suelen enfrentar los conflictos de roles mediante acciones concretas para modificar el contexto.

Se había planteado que el número y edad de los hijos son factores determinantes en el grado de estrés y de conflicto de las mujeres; sin embargo, no se encontró relación alguna entre estas variables. Tampoco con respecto a la jornada diaria de trabajo y los años de tener un empleo. Por lo que concluimos que, al menos para esta muestra, estos factores no parecen ser significativos en el conflicto de roles, ni en el estrés.

Se encontró una muy alta correlación entre estrés en el trabajo y conflicto de roles trabajo-hogar, de .8628*. Lo cual indica que estos dos conceptos se hallan estrechamente relacionados, y que probablemente un nivel elevado de conflicto de roles entre el trabajo asalariado y el hogar, genere elevados niveles de estrés en el trabajo en mujeres que cumplen con la doble jornada de trabajo. Asimismo, existe una alta correlación de .5271* entre el conflicto de roles tradicionales al interior de la unidad doméstica y el estrés en la vida cotidiana de las mujeres.

*Con .001 de significancia

Existe relación, aunque baja, entre el estrés experimentado en el trabajo fuera del hogar y el conflicto de roles femeninos tradicionales (de .2895**). También encontramos una baja correlación, de .3333**, entre el conflicto de roles tradicionales y de trabajo-hogar.

Aunque escasas, estas correlaciones demuestran que estas variables se encuentran relacionadas, y podemos decir que si la relación es baja, probablemente se debe a que las mujeres pueden aislar los conflictos que se refieren al hogar, de los del trabajo fuera de casa, y viceversa.

**Con .01 de significancia

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La muestra es muy pequeña como para poder generalizar los resultados a la población de mujeres que tienen un empleo y que son exclusivamente amas de casa, de clase media, de la Ciudad de México, con altos niveles confianza.

Aunque los instrumentos de medición son altamente confiables, pueden mejorarse al aplicarse a poblaciones mayores. Dicha confiabilidad sólo se limita a las muestras estudiadas.

B I B L I O G R A F I A

- Anderson, B. y Zinsser, J., **A History of Their Own**, Harper and Row, Publishers, N. Y., 1988.
- Barnett, Rosalind C. y Baruch, Grace, "Women's Involvement in Multiples Roles and Psychological Distress", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1985, Vol. 49, No. 1, 135-145.
- Baruch, G. K. y Barnett, R. C., "Consequences of Father's Participation in Family Work", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1986, Vol. 51, No. 5, 983-992.
- Biernat, Monica y Wortman, Camille B., "Sharing of Home Responsibilities Between Professionally Employed Women and Their Husbands", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991, Vol. 60, NO. 6, 884-860.
- Billings y Moos, **Journal of Behavioral Medicine**, Vol. 4, Num. 2, 1981.
- Blanco Sanchez, Mercedes, "Patrones de División del Trabajo Doméstico: Un Estudio Comparativo entre dos Grupos de Mujeres de Sectores Medios", en AAVV, **Trabajo, Poder y Sexualidad**, PIEM. COLMEX, 1990.
- Burín, Mabel, **El malestar de las mujeres**, Paidós, Buenos Aires, 1990.
- Burke, R. Y Weir, T., "Patterns in Husbands' and Wives' Coping Behavior", **Psychological Reports**, 1979, 44, 951-956.
- Chanquía, D. y Conde, E., **Clase y género: análisis de la producción simbólica en grupos de mujeres de clase media que trabajan fuera del hogar**, por publicarse en el PIEM, COLMEX, México, 1991.
- De Barbieri, Teresita, **Mujeres y Vida Cotidiana**, F. C. E., México, 1984.
- De Beauvoir, Simone, **El Segundo Sexo. Los Hechos y los Mitos**, Siglo XX, Buenos Aires, 1985.
- De Oliveira, O. **Trabajo, Poder y Sexualidad**, COLMEX, México, 1989.
- Deutsch, M. y Krauss, R., **Teorías en psicología social**, Paidós, México, 1988.
- Eisenstein, Z. **Feminismo socialista y patriarcado capitalista**, S. XXI, México, 1976.

- Elu de Leñero, M. **¿Hacia dónde va la mujer mexicana?**, Instituto Mexicano de Estudios Sociales, A. C., México, 1969.
- Fleming, R., Baum, A. y Singer, J. "Toward an Integrative Approach to the Study of Stress", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1984, Vol. 46, No. 4, 939-949.
- Goffman, Erving, **La presentación de la persona en la vida cotidiana**, Amorrortu, Buenos Aires, 1989.
- Kerlinger, Fred, **Investigación del comportamiento**, McGraw-Hill, México, 1988.
- Killien, Marcia J y Brown, Marie Annete, "Work and Familie Roles of Women: Sources of Stress and Coping Strategies", **Health Care for Women International**, 1987, 8, 2-3, 169-184.
- Lazarus, R y Folkman, S., **Estrés y Procesos Cognitivos**, Ediciones Roca, México, 1991.
- Laws, Judith L., **The Second X: Sex Role and Social Role**. Elsevier, New York, 1979.
- Merton, R., **Teoría y estructura sociales**, FCE, México, 1964.
- Moscovici, S. **La Sociedad Contra Natura**, S. XXI, México, 1975.
- Nadelsticher, A., **Técnicas para la construcción de cuestionarios de actitudes y opción múltiple**, INACIFE, México, 1983.
- Noelle, E., **Encuestas en la sociedad de masas**, Alianza, Madrid.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A. y Mullan, J. T. "The Stress Process", **Journal of Health and Social Behavior**, 1981, Vol. 22 (December): 337-356.
- Pearlin, Leonard I. y Schooler, Carmi, "The Structure of Coping", **Journal of Health and Social Behavior**, 1978, Vol 19 (March): 2-21.
- Sarbin, T. y Vernon, A. "Role Theory", en **The Handbook of Social Psychology**, Addison-Wesley Publishing, 1985.
- Solis de Alba y Martínez Olivé, **Trabajadoras Mexicanas**, UAMI, Cuadernos Universitarios No. 56, México, 1990.

Spielberger, C., **Tensión y Ansiedad**, Harper y Row Latinoamericana, México, 1980.

Teixeira, J., "Reflexiones en torno a la salud de la fuerza de trabajo femenina", en **Fuerza de trabajo femenina urbana en México**, Vol. II, U.N.A.M. y Porrúa, México, 1989.

Tiedje, L. B., Wortman, C. B., Downey, G., Emmons, C. Biernat, M. y Lang, E. "Women with Multiple Roles: Role-Compatibility Perceptions, Satisfaction and Mental Health", **Journal of Marriage and the Family**, 52 (February 1990): 63-72.

Valdés, M. y de Flores, T., **Psicobiología del Estrés**, Martínez Roca, Barcelona, 1985.

Vander Zanden, **Manual de psicología social**, 1986.

Velázquez, S., "Nuevas significaciones de ser mujer", en **El malestar de las mujeres**, de Burín, M., Paidós, Buenos Aires, 1990.

Witkin-Lanoil, G., **El Estrés de la Mujer**, Grijalbo, Barcelona, 1985.

CUESTIONARIOS



7. Ordene las actividades de la siguiente tarjeta... (**MOSTRAR TARJETA # 3**)..., según el grado de importancia que tienen para ud.
¿Cuál pondría usted en primer lugar... ?/
¿Cuál pondría usted en segundo lugar... ?/
¿ Luego cuál ?

	5º	4º	3º	2º	1º
ASEO DEL HOGAR	1	2	3	4	5
CUIDADO Y ATENCIÓN DE LOS NIÑOS	1	2	3	4	5
PREPARACION DE ALIMENTOS	1	2	3	4	5
ENTRETENIMIENTOS PARA UD. MISMA	1	2	3	4	5
ATENCIONES PARA SU ESPOSO	1	2	3	4	5

8. Si tuviera que evaluar su situación actual, en cada uno de los siguientes aspectos, ¿Cómo evaluaría su desempeño conforme a la tarjeta ?

MOSTRAR TARJETA # 4				
ESCALA: EXCELENTE	7. MUY BUENO	8. BUENO	5. REGULAR	4.
MALO	3. MUY MALO	2. PESIMO	1	

COMO MADRE	7	6	5	4	3	2	1
COMO ESPOSA	7	6	5	4	3	2	1
COMO AMA DE CASA	7	6	5	4	3	2	1
EN SU EMPLEO	7	6	5	4	3	2	1

SI LA CALIFICACION EN ALGUNO NO ES DE 7 HACER LA PREGUNTA 9. EN CASO DE QUE LA CALIFICACION EN LOS 4 ASPECTOS SEA 7 PASE A LA P.10

9. ¿Por Qué no se calificó como Excelente, es decir, Qué le faltaría para que su desempeño fuera Excelente como...?

9.a. MADRE

9.b. ESPOSA

9.c. AMA DE CASA

9.d. EN SU EMPLEO

10. ¿A Quién comenta sus problemas personales normalmente?

MOSTRAR TARJETA # 5

P.10

ESPOSO	1
MADRE/PADRE	2
HERMANOS/AS	3
HIJOS	4
AMIGA/AMIGO	5
OTRAS PERSONAS	6
NADIE	7
COMPAÑEROS DE TRABAJO	8



11. Conforme a la tarjeta ¿Con qué frecuencia se reúne con esa(s) persona(s)?

MOSTRAR TARJETA # 6

MUY FRECUENTEMENTE	5
FRECUENTEMENTE	4
ALGUNAS VECES	3
POCO FRECUENTE	2
NADA FRECUENTE	1

11a. Aproximadamente, Cada cuántos días se reúne con esa(s) persona(s)?

12. Considerando esta Tarjeta, Cuando Ud. tiene un problema ¿Qué tanto apoyo sabe que puede recibir de las siguientes personas?

(DAR TARJETA # 2 A LA ENTREVISTADA)

	MUCHISIMO	MUCHO	REGULAR	POCO	NINGUNO
ESPOSO	5	4	3	2	1
HIJOS	5	4	3	2	1
FAMILIARES	5	4	3	2	1
AMIGOS	5	4	3	2	1
COMPAÑEROS DE TRABAJO	5	4	3	2	1

13. Además del trabajo domestico y de su empleo, ¿Qué otra actividad realiza?

14. ¿Ha padecido algún problema grave, por ejemplo, accidente, muerte de un ser cercano, problemas conyugales, daño o pérdida, durante los últimos 6 meses?

SI 1
NO 2 (PASE A P.18)

15. ¿Qué problema?

16. Ahora con esta Escala, ¿Qué tan de acuerdo está ud. con las siguientes afirmaciones?

MOSTRAR TARJETA # 7
ESCALA: TOTALMENTE DE ACUERDO 5, DE ACUERDO 4, NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO 3, EN DESACUERDO 2, TOTALMENTE EN DESACUERDO 1

SOY PARTE DE UNA FAMILIA MUY UNIDA
5 4 3 2 1

SIENTO QUE HAY GENTE CON LA QUE PUEDO COMPARTIR MI VIDA CON CONFIANZA
5 4 3 2 1

EL TRABAJO QUE HAGO ME DA SATISFACCION PERSONAL
5 4 3 2 1

ME SIENTO CONTENTA CONMIGO MISMA
5 4 3 2 1

TENGO UNA VIDA BIEN ORGANIZADA Y BAJO CONTROL
5 4 3 2 1



Se dice actualmente que la mujer moderna lleva una vida muy activa, considerando su propio caso, ¿Qué tanto o con qué frecuencia le suceden a ud. las situaciones enlistadas abajo?

Conteste conforme a la siguiente escala

MOSTRAR TARJETA B				
ESCALA: SIEMPRE ME SUCED	5,	CASI SIEMPRE ME SUCED	4,	
ME SUCED DE VEZ EN CUANDO	3,	CASI NUNCA ME SUCED	2,	
NUNCA ME SUCED	1			

Circule el número de su respuesta. Por ejemplo, ante la situación: "tengo trabajo extra" circule (2) si casi nunca tiene "trabajo extra" y (5) si siempre tiene "trabajo extra".

PARA ALGUNAS AFIRMACIONES LAS OPCIONES DE RESPUESTA NO SE AJUSTAN EXACTAMENTE, POR FAVOR TRATE DE AJUSTAR SU RESPUESTA.

ESCALA GENERAL

ROTACIÓN

- () TENGO TIEMPO DE SOBRA DURANTE LA SEMANA
1 2 3 4 5
- () ORGANIZO MIS ACTIVIDADES LO SUFICIENTEMENTE BIEN
1 2 3 4 5
- () ESTOY BAJO PRESIÓN PARA HACER LAS COSAS
1 2 3 4 5
- () SIENTO QUE LOS DÍAS DE DESCANSO SE ACABAN DEMASIADO PRONTO
1 2 3 4 5
- () MI FAMILIA INTERFIERE EN MI DESARROLLO PROFESIONAL
1 2 3 4 5
- () TENGO TIEMPO PARA PLATICAR CON MI ESPOSO
1 2 3 4 5
- () TENER TANTO QUE HACER ME PONE IRRITABLE CON MIS HIJOS Y CON MI ESPOSO
1 2 3 4 5
- () MI ESPOSO ME PIDE QUE HAGA MAS COSAS DE LAS QUE PUEDO HACER
1 2 3 4 5

() REALIZO MIS ACTIVIDADES DIARIAS SIN PRESIONES NI AGOTAMIENTO
1 2 3 4 5

() ESTOY TAN CANSADA QUE NO QUISIERA TRABAJAR
1 2 3 4 5

() TOMANDO EN CUENTA TODAS MIS ACTIVIDADES, CREO QUE TRABAJO DEMASIADAS HORAS
1 2 3 4 5

() TENGO DEMASIADAS RESPONSABILIDADES
1 2 3 4 5

() EL TRABAJO DOMESTICO ES AGOTADOR PARA MI
1 2 3 4 5

() TENGO MAS TRABAJO DEL QUE PUEDO HACER
1 2 3 4 5

() TENGO SUFICIENTE TIEMPO PARA DESCANSAR
1 2 3 4 5

() TENGO PROBLEMAS PARA COMPAGINAR MIS HORARIOS
1 2 3 4 5

() MIS ACTIVIDADES ESTÁN BIEN COORDINADAS
1 2 3 4 5

() TENGO TIEMPO PARA HACER TODO LO QUE TENÍA PLANEADO DURANTE EL DÍA
1 2 3 4 5

() EL TRABAJO DE CASA ME EXIGE DEMASIADO
1 2 3 4 5

() TENGO LA SENSACIÓN DE 'ANDAR A LAS CARRERAS'
1 2 3 4 5

() ESTOY TAN OCUPADA QUE DESCUIDO A MI FAMILIA
1 2 3 4 5

() LOS FINES DE SEMANA ME ALCANZAN PARA HACER TODO EL TRABAJO DE PENDIENTE DE MI CASA
1 2 3 4 5

() MIS MÚLTIPLES ACTIVIDADES SON UN OBSTÁCULO PARA ATENDER Y EDUCAR A MIS HIJOS
1 2 3 4 5

() PIENSO QUE DESCUIDO A MI FAMILIA Y ESO ME HACE SENTIR CULPABLE
1 2 3 4 5



ESCALA TRABAJO-FAMILIA

ESCALA: SIEMPRE ME SUCED	5,	CASI SIEMPRE ME SUCED	4,
ME SUCED DE VEZ EN CUANDO	3,	CASI NUNCA ME SUCED	2,
NUNCA ME SUCED	1		

() MI FAMILIA OPINA QUE DEBERÍA DEJAR DE TRABAJAR PARA DEDICARLE MAS TIEMPO A MIS HIJOS

1 2 3 4 5

() GRACIAS A MI TRABAJO PROPORCIONO A MIS HIJOS UNA MEJOR EDUCACIÓN

1 2 3 4 5

() AL SALIR DE MI TRABAJO ESTOY MUY CANSADA COMO PARA LLEGAR A HACER LAS LABORES DE MI CASA

1 2 3 4 5

() ATENDER A MI FAMILIA ES COMPATIBLE CON TENER UN EMPLEO

1 2 3 4 5

() SI LLEGO TARDE DEL TRABAJO MI ESPOSO SE MOLESTA CONMIGO

1 2 3 4 5

() MIS HIJOS ME PIDEN QUE DEJE DE TRABAJAR PARA ESTAR MAS TIEMPO EN LA CASA

1 2 3 4 5

() TENGO PROBLEMAS PARA BALANCEAR LAS DEMANDAS DE MI TRABAJO Y DE MI FAMILIA

1 2 3 4 5

() CUANDO ESTOY EN EL TRABAJO PIENSO QUE DEBERIA ESTAR ATENDIENDO A LOS NIÑOS Y LA CASA

1 2 3 4 5

() ATENDER A LA FAMILIA Y TENER UN EMPLEO SIMULTANEAMENTE SON COMPATIBLES

1 2 3 4 5

() MI ESPOSO DESEA QUE DEJE DE TRABAJAR PARA DEDICARME AL HOGAR

1 2 3 4 5

() ES FACIL COMPAGINAR LAS RESPONSABILIDADES DEL TRABAJO Y DE LA FAMILIA

1 2 3 4 5

() MI ESPOSO Y YO DISCUTIMOS POR MI TRABAJO

1 2 3 4 5

() MI ESPOSO ESTÁ DE ACUERDO CON QUE TRABAJE FUERA DE CASA

1 2 3 4 5

() MI EMPLEO FAVORECE MI RELACIÓN CON MIS HIJOS

1 2 3 4 5

() LAS RESPONSABILIDADES QUE TENGO EN MI TRABAJO CONFLICTUAN CON MI FAMILIA

1 2 3 4 5

() TENER UN EMPLEO Y ATENDER A LA FAMILIA RESULTA ABRUMADOR

1 2 3 4 5

() MI EMPLEO INTERFIERE CON MIS COMPROMISOS MATERNOS Y MARITALES

1 2 3 4 5

() ME GUSTARIA DEJAR DE TRABAJAR PARA DEDICARME AL HOGAR

1 2 3 4 5

() MI FAMILIA APOYA MI DECISION DE TRABAJAR FUERA DE CASA

1 2 3 4 5

() AL SALIR DEL TRABAJO, TENGO BASTANTE ENERGIA PARA LLEGAR A LA CASA A HACER EL ASEO

1 2 3 4 5

() MI TRABAJO SE AJUSTA A LAS NECESIDADES DE MI FAMILIA

1 2 3 4 5

IV. TRABAJO ASALARIADO

17. ¿Cuál es su horario de trabajo? _____

18. ¿Desde hace cuánto tiempo tiene un empleo fuera del hogar? _____



19. ¿Cuáles son los problemas que más frecuentemente se le presentan en el trabajo?

20. Considerando su situación actual tanto familiar, como en su trabajo, de acuerdo a la escala, ¿que tan dispuesta estaría ud. a renunciar a su empleo para dedicarse al hogar?

MOSTRAR TARJETA # 0			
ESCALA: MUY DISPUESTA	5,	DISPUESTA	4, INDECISA 3,
POCO DISPUESTA	2,	NADA DISPUESTA	1

MUY DISPUESTA	5
DISPUESTA	4
INDECISA	3
POCO DISPUESTA	2
NADA DISPUESTA	1

21. ¿Cuáles son sus principales motivos para tener un empleo?

V. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

24. ¿Cuál es su ultimo año de estudio?

25. ¿Cuál es el ultimo año de estudio de su esposo? ___

	P. 24 ELLA	P. 25 CONYUGE
NO ESTUDIO	1	1
PRIMARIA	2	2
SECUNDARIA	3	3
CARRERA COMERCIAL	4	4
CARRERA TECNICA	5	5
PREPARATORIA	6	6
LICENCIATURA	7	7
MAESTRIA	8	8
DOCTORADO	8	9

26. ¿Cuál es la edad de su esposo? _____

27. ¿Cuántas personas viven en su casa? _____

29. ¿Cuántos años tiene de vivir en pareja? _____

30. ¿Cuántas personas contribuyen al gasto familiar? _____

31. ¿A cuánto asciende el ingreso total familiar al mes?

MENOS DE N\$1,000.00	1
DE N\$1,001 A N\$2,000	2
DE N\$2,001 A N\$3,000	3
DE N\$3,001 A N\$4,000	4
DE N\$4,001 A N\$5,000	5
MAS DE N\$5,000	6
NO SABE	7

32. ¿Me podría decir el número total de focos que hay en su casa, contando las lámparas? _____



**ESTILOS DE RESPUESTA ANTE EL ESTRÉS
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

INSTRUCCIONES

A CONTINUACION SE LE PRESENTAN UNA SERIE DE FRASES QUE INDICAN ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE REACCIONAN LAS PERSONAS ADULTAS CUANDO TRATAN DE DISMINUIR SU ESTRÉS O CUANDO TRATAN DE HACER FRENTE A UNA SITUACION PRODUCTORA DE ESTRÉS.

CIRCULE EL Nº DE LA OPCION QUE MAS SE ACERQUE A LA MANERA EN QUE USTED HA HECHO FRENTE A LAS SITUACIONES QUE LE PRODUCEN ESTRÉS.

EJEMPLO: "ANALIZO LA SITUACION CON DETENIMIENTO" SI UD. REACCIONA SIEMPRE DE ESTA MANERA ANTE SITUACIONES QUE SOBREPASAN SU CAPACIDAD PARA ENCONTRAR SOLUCION, CIRCULE EL Nº 5 COMO LA OPCION "COMPLETAMENTE".

CONTESTE LO MAS HONESTAMENTE QUE LE SEA POSIBLE, YA QUE DE ESTA MANERA SE OBTENDRA UNA INFORMACION MUY VALIDA PARA LA INVESTIGACION Y PARA UD. EN CASO DE DUDA PREGUNTE AL APLICADOR DEL CUESTIONARIO.

ESCALA: COMPLETAMENTE 5, MUCHO 4, MEDIANAMENTE 3, POCO 2, NADA 1

REACCIONES

- INTENTA VERLE EL LADO POSITIVO
5 4 3 2 1
- INTENTA VER DE LEJOS LA SITUACION Y SER MAS OBJETIVO
5 4 3 2 1
- REZA PIDIENDO ORIENTACION O FUERZA
5 4 3 2 1
- TOMA LAS COSAS CON CALMA, PASO POR PASO
5 4 3 2 1
- CONSIDERA DIFERENTES OPCIONES PARA MANEJAR EL PROBLEMA
5 4 3 2 1
- SE APOYA EN SUS EXPERIENCIAS ANTERIORES O SITUACIONES PASADAS
5 4 3 2 1

TRATA DE SACARLE PROVECHO A LA SITUACION (APRENDER DE ELLA)

- 5 4 3 2 1
- RECURRE A UN ESPECIALISTA (MÉDICO, ABOGADO, ETC.)
5 4 3 2 1
- REALIZA ALGUNA ACCION POSITIVA
5 4 3 2 1
- LO PLATICA CON ALGUN COMPAÑERO O FAMILIAR
5 4 3 2 1
- LO PLATICA CON ALGUN AMIGO
5 4 3 2 1
- HACE MAS EJERCICIO FÍSICO
5 4 3 2 1
- SE PREPARA PARA LO PEOR
5 4 3 2 1
- SE DESAHOGA CON OTRAS PERSONAS
5 4 3 2 1
- COME PARA BAJAR LA TENSION
5 4 3 2 1
- FUMA PARA BAJAR LA TENSION
5 4 3 2 1
- JUEGA O APUESTA PARA BAJAR LA TENSION
5 4 3 2 1
- BEBE ALCOHOL PARA BAJAR LA TENSION.
5 4 3 2 1
- RESERVA SUS SENTIMIENTOS PARA USTED MISMA
5 4 3 2 1
- SE LLENA DE TRABAJO PARA ALEJAR SU MENTE DEL PROBLEMA
5 4 3 2 1
- NO SE PREOCUPA Y PIENSA QUE TODO SALDRÁ BIEN
5 4 3 2 1



INDICADORES DE ESTRÉS

INDIQUE LA INTENSIDAD CON LA QUE LE SUCEDEN LAS SIGUIENTES SITUACIONES, ENCERRADO EN UN CIRCULO LA RESPUESTA CORRECTA.

ESCALA: SIEMPRE 5, CASI SIEMPRE 4, DE VEZ EN CUANDO 3, CASI NUNCA 2, NUNCA 1

ESTRÉS GENERAL

1. DEBO ATENDER DEMANDAS SOCIALES EN CONFLICTO

5 4 3 2 1

2. NO PUEDO SER LO QUE LA GENTE ESPERA DE MI

5 4 3 2 1

3. EL HACER LOS TRABAJO RUTINARIOS ME RESULTA UN PROBLEMA CONSTANTE

5 4 3 2 1

4. TENGO QUE ESTAR SEPARADA DE MI FAMILIA Y DE LOS QUE QUIERO

5 4 3 2 1

5. LA VIDA A MI ALREDEDOR ES CAÓTICA

5 4 3 2 1

6. MIS PROBLEMAS FAMILIARES VAN MAS ALLÁ DE LO QUE PUEDO SOPORTAR

5 4 3 2 1

7. LA GENTE A MI ALREDEDOR ES IRRITABLE, GRITA Y PELEA

5 4 3 2 1

8. LA GENTE NO ESTÁ DE ACUERDO CONMIGO Y ME CONTRADICE

5 4 3 2 1

9. ME PREOCUPO DE TODO

5 4 3 2 1

10. ESTOY CONSTANTEMENTE PREOCUPADA POR MIS PROBLEMAS

5 4 3 2 1

11. CUANDO ME ENOJO, EJERZO PRESIÓN SOBRE OTROS

5 4 3 2 1

12. ME RINDO FACILMENTE Y EVADO LOS CONFLICTOS

5 4 3 2 1

13. ME GUSTARIA RENDIRME PERO NO PUEDO

5 4 3 2 1

14. ME DA PÁNICO EN LAS CRISIS Y PIERDO EL CONTROL POR TIEMPO PROLONGADO

5 4 3 2 1

15. PIENSO QUE NO PUEDO HACER TODO LO QUE TENGO QUE HACER

5 4 3 2 1

16. SOY IMPACIENTE CONMIGO MISMA Y CON OTROS

5 4 3 2 1

17. SOY MUY DESORGANIZADA Y DEJO MUCHAS COSAS SIN TERMINAR

5 4 3 2 1



ESCALA: NUNCA 1, CASI NUNCA 2, DE VEZ EN CUANDO 3, CASI SIEMPRE 4, SIEMPRE 5

ESTRÉS EN EL TRABAJO

1. EL TIPO DE TRABAJO QUE HAGO ES DENIGRANTE Y NO ES RESPETADO

5 4 3 2 1

2. NO IMPORTA LO QUE HAGA EN EL TRABAJO, NUNCA ES SUFICIENTE

5 4 3 2 1

3. LA GENTE SIEMPRE LE ENCUENTRA FALLAS A MI TRABAJO

5 4 3 2 1

4. MI TRABAJO ES MUY SIMPLE, REPETITIVO, RUTINARIO Y ABURRIDO

5 4 3 2 1

5. DONDE TRABAJO, MIS ERRORES PODRÍAN CAUSAR SERIOS PROBLEMAS

5 4 3 2 1

6. EL TRABAJO ME OBLIGA A HACER COSAS CONTRARIAS A MIS PRINCIPIOS

5 4 3 2 1

7. LA GENTE NO RECONOCE MI TRABAJO, NUNCA ESTIMA LO QUE HAGO

5 4 3 2 1

8. EL TRABAJO ME ALEJA DE MI FAMILIA

5 4 3 2 1

9. TENGO MIEDO DE PERDER EL EMPLEO

5 4 3 2 1

10. DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO NO TENGO LA OPORTUNIDAD DE DESCANSAR

5 4 3 2 1

11. EL TRABAJO INTERFIERE CON MIS OTRAS RESPONSABILIDADES

5 4 3 2 1

12. HAY CONFLICTOS DONDE TRABAJO, LA GENTE DISCUTE Y PELEA

5 4 3 2 1

13. TENGO DEMASIADO TRABAJO QUE HACER

5 4 3 2 1

14. PARA MÍ NO ES CLARO LO QUE SE SUPONE QUE DEBO HACER

5 4 3 2 1

15. VARIAS MUJERES PADECEN HOSTIGAMIENTO SEXUAL DONDE TRABAJO

5 4 3 2 1

Indice



7. Ordene las actividades de la siguiente tarjeta (**MOSTRAR TARJETA**), según el grado de importancia que tienen para ud.
¿Cuál pondría usted en primer lugar... ?
¿Cuál pondría usted en segundo lugar... ?
¿ Luego cuál ?

	5º	4º	3º	2º	1º
ASEO DEL HOGAR	1	2	3	4	5
CUIDADO Y ATENCION DE LOS NIÑOS	1	2	3	4	5
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	1	2	3	4	5
ENTRETENIMIENTOS PARA UD. MISMA	1	2	3	4	5
ATENCIONES PARA SU ESPOSO	1	2	3	4	5

8. Si tuviera que evaluar su situación actual, en cada uno de los siguientes aspectos, ¿ como evaluaría su desempeño conforme a la tarjeta ?

MOSTRAR TARJETA					
ESCALA: Excelente	7, Muy Bueno	6, Bueno	5, Regular	4, Malo	
	3, Muy Malo	2, Pésimo	1		

COMO MADRE	7	6	5	4	3	2	1
COMO ESPOSA	7	6	5	4	3	2	1
COMO AMA DE CASA	7	6	5	4	3	2	1

SI LA CALIFICACION EN ALGUNO NO ES DE 7 HACER LA PREGUNTA 9. EN CASO DE QUE LA CALIFICACION EN LOS 3 ASPECTOS SEA 7 PASE A LA P.10

9. ¿Por qué no se calificó como Excelente, es decir, qué le faltaría para que su desempeño fuera excelente como...?

9.a. MADRE

9.b. ESPOSA

9.c. AMA DE CASA

10. ¿A quién comenta sus problemas personales normalmente?

MOSTRAR TARJETA

	P.10
ESPOSO	1
MADRE/PADRE	2
HERMANOS	3
HIJOS	4
AMIGA/AMIGO	5
OTRAS PERSONAS	6
NADIE	7
GUARDERIA	8

11. Conforme a la tarjeta (3) ¿Con Qué frecuencia se reúne con esa(s) persona(s)?

MOSTRAR TARJETA 3

MUY FRECUENTEMENTE	5
FRECUENTEMENTE	4
ALGUNAS VECES	3
POCO FRECUENTE	2
NADA FRECUENTE	1

Índice



11a. Aproximadamente, ¿Cada cuántos días se reúne con esa(s) persona ?(s)

12. Cuando ud. tiene un problema ¿Qué tanto apoyo sabe que puede recibir de siguientes personas?

(DAR TARJETA 4 A LA ENTREVISTADA)

	MUCHISIMO	MUCHO	REGULAR	POCO	NINGUNO
ESPOSO	5	4	3	2	1
HIJOS	5	4	3	2	1
FAMILIARES	5	4	3	2	1
AMIGOS	5	4	3	2	1

13. Además del trabajo domestico, ¿Qué otra actividad realiza ?

14. ¿Ha padecido algún problema grave, por ejemplo, accidente, muerte de un ser cercano, daño o perdida, durante los últimos 6 meses?

SI	1
NO	2

15. ¿Qué problema?

16. ¿Qué tan de acuerdo esta ud. con las siguientes afirmaciones?

MOSTRAR TARJETA # 7
ESCALA: TOTALMENTE DE ACUERDO 5, DE ACUERDO 4, NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO 3, EN DESACUERDO 2, TOTALMENTE EN DESACUERDO 1

SOY PARTE DE UNA FAMILIA MUY UNIDA	5	4	3	2	1
SIENTO QUE HAY GENTE CON LA QUE PUEDO COMPARTIR MI VIDA CON CONFIANZA	5	4	3	2	1
EL TRABAJO QUE HAGO ME DA SATISFACCION PERSONAL	5	4	3	2	1
ME SIENTO CONTENTA CONMIGO MISMA	5	4	3	2	1
TENGO UNA VIDA BIEN ORGANIZADA Y BAJO CONTROL	5	4	3	2	1



Se dice actualmente que la mujer moderna lleva una vida muy activa, considerando su propio caso, ¿Qué tanto o con qué frecuencia le suceden a ud. las situaciones enlistadas abajo?
Conteste conforme a la siguiente escala

MOSTRAR TARJETA B

ESCALA: SIEMPRE ME SUCDE	5, CASI SIEMPRE ME SUCDE	4,
ME SUCDE DE VEZ EN CUANDO	3, CASI NUNCA ME SUCDE	2,
NUNCA ME SUCDE	1	

Circule el número de su respuesta por ejemplo, ante la situación: "tengo trabajo extra" escriba (2) si casi nunca tiene "trabajo extra" y (5) si siempre tiene "trabajo extra".

PARA ALGUNAS AFIRMACIONES LAS OPCIONES DE RESPUESTA NO SE AJUSTAN EXACTAMENTE. POR FAVOR TRATE DE AJUSTAR SU RESPUESTA.

ESCALA GENERAL

ROTACIÓN

- () TENGO TIEMPO DE SOBRA DURANTE LA SEMANA
1 2 3 4 5
- () ORGANIZO MIS ACTIVIDADES LO SUFICIENTEMENTE BIEN
1 2 3 4 5
- () ESTOY BAJO PRESIÓN PARA HACER LAS COSAS
1 2 3 4 5
- () SIENTO QUE LOS DIAS DE DESCANSO SE ACABAN DEMASIADO PRONTO
1 2 3 4 5
- () MI FAMILIA INTERFIERE EN MI DESARROLLO PROFESIONAL
1 2 3 4 5
- () TENGO TIEMPO PARA PLATICAR CON MI ESPOSO
1 2 3 4 5
- () TENER TANTO QUE HACER ME PONE IRRITABLE CON MIS HIJOS Y CON MI ESPOSO
1 2 3 4 5
- () MI ESPOSO ME PIDE QUE HAGA MAS COSAS DE LAS QUE PUEDO HACER
1 2 3 4 5

- () REALIZO MIS ACTIVIDADES DIARIAS SIN PRESIONES NI AGOTAMIENTO
1 2 3 4 5
- () ESTOY TAN CANSADA QUE NO QUISIERA TRABAJAR
1 2 3 4 5
- () TOMANDO EN CUENTA TODAS MIS ACTIVIDADES, CREO QUE TRABAJO DEMASIADAS HORAS
1 2 3 4 5
- () TENGO DEMASIADAS RESPONSABILIDADES
1 2 3 4 5
- () EL TRABAJO DOMÉSTICO ES AGOTADOR PARA MÍ
1 2 3 4 5
- () TENGO MAS TRABAJO DEL QUE PUEDO HACER
1 2 3 4 5
- () TENGO SUFICIENTE TIEMPO PARA DESCANSAR
1 2 3 4 5
- () TENGO PROBLEMAS PARA COMPAGINAR MIS HORARIOS
1 2 3 4 5
- () MIS ACTIVIDADES ESTÁN BIEN COORDINADAS
1 2 3 4 5
- () TENGO TIEMPO PARA HACER TODO LO QUE TENIA PLANEADO DURANTE EL DÍA
1 2 3 4 5
- () EL TRABAJO DE CASA ME EXIGE DEMASIADO
1 2 3 4 5
- () TENGO LA SENSACION DE "ANDAR A LAS CARRERAS"
1 2 3 4 5
- () ESTOY TAN OCUPADA QUE DESCUIDO A MI FAMILIA
1 2 3 4 5
- () LOS FINES DE SEMANA ME ALCANZAN PARA HACER TODO EL TRABAJO PENDIENTE DE MI CASA
1 2 3 4 5
- () MIS MÚLTIPLES ACTIVIDADES SON UN OBSTÁCULO PARA ATENDER Y EDUCAR A MIS HIJOS
1 2 3 4 5
- () PIENSO QUE DESCUIDO A MI FAMILIA Y ESO ME HACE SENTIR CULPABLE
1 2 3 4 5

Índice



IV. TRABAJO DOMÉSTICO

21. De vez en cuando uno siente la necesidad de cambiar la rutina. Considerando su situación actual, ¿Qué tan dispuesta estaría a tener un empleo fuera del hogar?

MOSTRAR tarjeta 5

ESCALA: MUY DISPUESTA 5, DISPUESTA 4, POCO INDECISA 3, POCO DISPUESTA 2, NADA DISPUESTA 1

MUY DISPUESTA	5
DISPUESTA	4
INDECISA	3
POCO DISPUESTA	2
NADA DISPUESTA	1

23. ¿Cuáles son las principales razones por las que actualmente no tiene un empleo?

22. ¿Cuáles serían las principales razones para tener un empleo?

V. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

24. ¿Cuál es su último año de estudio?
25. ¿Cuál es el último año de estudio de su esposo? ---

	P. 24 ELLA	P. 25 CONYUGE
NO ESTUDIO	1	1
PRIMARIA	2	2
SECUNDARIA	3	3
CARRERA COMERCIAL	4	4
CARRERA TECNICA	5	5
PREPARATORIA	6	6
LICENCIATURA	7	7
MAESTRIA	8	8
DOCTORADO	9	9

26. ¿Cuál es la edad de su esposo? _____
27. ¿Cuántas personas viven en su casa? _____
29. ¿Cuántos años tiene de vivir en pareja? _____
30. ¿Cuántas personas contribuyen al gasto familiar? _____
31. ¿A cuánto asciende el ingreso total familiar al mes?

MENOS DE N\$1,000.00	1
DE N\$1,001 A N\$2,000	2
DE N\$2,001 A N\$3,000	3
DE N\$3,001 A N\$4,000	4
DE N\$4,001 A N\$5,000	5
MAS DE N\$5,000	6
NO SABE	7

32. ¿Me podría decir el número total de focos que hay en su casa, contando las lámparas? _____

Indice



ESTILOS DE RESPUESTA ANTE EL ESTRÉS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

INSTRUCCIONES

A CONTINUACIÓN SE LE PRESENTAN UNA SERIE DE FRASES QUE INDICAN ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE REACCIONAN LAS PERSONAS ADULTAS CUANDO TRATAN DE DISMINUIR SU ESTRÉS O CUANDO TRATAN DE HACER FRENTE A UNA SITUACIÓN PRODUCTORA DE ESTRÉS.

CIRCULE EL N° DE LA OPCIÓN QUE MAS SE ACERQUE A LA MANERA EN QUE USTED HA HECHO FRENTE A LAS SITUACIONES QUE LE PRODUCEN ESTRÉS.

EJEMPLO: "ANALIZO LA SITUACION CON DETENIMIENTO" SI UD. REACCIONA SIEMPRE DE ESTA MANERA ANTE SITUACIONES QUE SOBREPASAN SU CAPACIDAD PARA ENCONTRAR SOLUCION, CIRCULE EL N° 5 COMO LA OPCIÓN "COMPLETAMENTE".

CONTESTE LO MAS HONESTAMENTE QUE LE SEA POSIBLE, YA QUE DE ESTA MANERA SE OBTENDRA UNA INFORMACION MUY VALIOSA PARA LA INVESTIGACION Y PARA UD. EN CASO DE DUDA PREGUNTE AL APLICADOR DEL QUESTIONARIO.

ESCALA: COMPLETAMENTE 5, MUCHO 4, MEDIANAMENTE 3, POCO 2, NADA 1.

REACCIONES

INTENTA VERLE EL LADO POSITIVO

5 4 3 2 1

INTENTA VER DE LEJOS LA SITUACION Y SER MAS OBJETIVO

5 4 3 2 1

REZA PIDIENDO ORIENTACION O FUERZA

5 4 3 2 1

TOMA LAS COSAS CON CALMA, PASO POR PASO

5 4 3 2 1

CONSIDERA DIFERENTES OPCIONES PARA MANEJAR EL PROBLEMA

5 4 3 2 1

SE APOYA EN SUS EXPERIENCIAS ANTERIORES O SITUACIONES PASADAS

5 4 3 2 1

TRATA DE SACARLE PROVECHO A LA SITUACIÓN (APRENDER DE ELLA)

5 4 3 2 1

RECURRE A UN ESPECIALISTA (MÉDICO, ABOGADO, ETC.)

5 4 3 2 1

REALIZA ALGUNA ACCION POSITIVA

5 4 3 2 1

LO PLATICA CON ALGUN COMPAÑERO O FAMILIAR

5 4 3 2 1

LO PLATICA CON ALGUN AMIGO

5 4 3 2 1

HACE MAS EJERCICIO FÍSICO

5 4 3 2 1

SE PREPARA PARA LO PEOR

5 4 3 2 1

SE DESAHOGA CON OTRAS PERSONAS

5 4 3 2 1

COME PARA BAJAR LA TENSIÓN

5 4 3 2 1

FUMA PARA BAJAR LA TENSIÓN

5 4 3 2 1

JUEGA O APUESTA PARA BAJAR LA TENSIÓN

5 4 3 2 1

BEBE ALCOHOL PARA BAJAR LA TENSIÓN.

5 4 3 2 1

RESERVA SUS SENTIMIENTOS PARA USTED MISMA

5 4 3 2 1

SE LLENA DE TRABAJO PARA ALEJAR SU MENTE DEL PROBLEMA

5 4 3 2 1

NO SE PREOCUPA Y PIENSA QUE TODO SALDRÁ BIEN

5 4 3 2 1

Índice



INDICADORES DE ESTRÉS

INDIQUE LA INTENSIDAD CON LA QUE LE SUCEDEN LAS SIGUIENTES SITUACIONES, ENCERRADO EN UN CÍRCULO LA RESPUESTA CORRECTA.

ESCALA: SIEMPRE 5, CASI SIEMPRE 4, DE VEZ EN CUANDO 3, CASI NUNCA 2, NUNCA 1

ESTRÉS GENERAL

1. DEBO ATENDER DEMANDAS SOCIALES EN CONFLICTO
5 4 3 2 1

2. NO PUEDO SER LO QUE LA GENTE ESPERA DE MI
5 4 3 2 1

3. EL HACER LOS TRABAJO RUTINARIOS ME RESULTA UN PROBLEMA CONSTANTE
5 4 3 2 1

4. TENGO QUE ESTAR SEPARADA DE MI FAMILIA Y DE LOS QUE QUIERO
5 4 3 2 1

5. LA VIDA A MI ALREDEDOR ES CAÓTICA
5 4 3 2 1

6. MIS PROBLEMAS FAMILIARES VAN MAS ALLÁ DE LO QUE PUEDO SOPORTAR
5 4 3 2 1

7. LA GENTE A MI ALREDEDOR ES IRRITABLE, GRITA Y PELEA
5 4 3 2 1

8. LA GENTE NO ESTÁ DE ACUERDO CONMIGO Y ME CONTRADICE
5 4 3 2 1

9. ME PREOCUPO DE TODO

5 4 3 2 1

10. ESTOY CONSTANTEMENTE PREOCUPADA POR MIS PROBLEMAS

5 4 3 2 1

11. CUANDO ME ENOJO, EJERZO PRESIÓN SOBRE OTROS

5 4 3 2 1

12. ME RINDO FACILMENTE Y EVADO LOS CONFLICTOS

5 4 3 2 1

13. ME GUSTARIA RENDIRME PERO NO PUEDO

5 4 3 2 1

14. ME DA PÁNICO EN LAS CRISIS Y PIERDO EL CONTROL POR TIEMPO PROLONGADO

5 4 3 2 1

15. PIENSO QUE NO PUEDO HACER TODO LO QUE TENGO QUE HACER

5 4 3 2 1

16. SOY IMPACIENTE CONMIGO MISMA Y CON OTROS

5 4 3 2 1

17. SOY MUY DESORGANIZADA Y DEJO MUCHAS COSAS SIN TERMINAR

5 4 3 2 1