

## **MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN MUJERES QUE SE DESEMPEÑAN COMO TRABAJADORAS, MADRES Y AMAS DE CASA**

El estrés en mujeres con más de un rol en la vida es uno de los temas que desvía inmediatamente nuestra atención hacia la idea de que éste es afrontado de un modo pasivo o emocional. Dicha idea se ha convertido en una de las banderas que guían muchos de los estudios referentes a este tema. Sin embargo, aunque esto pareciera delimitar el campo de estudio, no ha impedido que nos surjan preguntas nuevas sobre los modos de afrontamiento al estrés en mujeres que desempeñan roles familiares y laborales.

Desde el año 1984 hemos entendido con Richard Lazarus que el estrés psicológico resalta una relación entre las personas y su ambiente y que esta relación es evaluada por la persona antes de emitir su respuesta ante el estrés. En esta línea, vemos que entre las fuentes de estrés o estresores y la respuesta ante el mismo, surgen los llamados mediadores que en el presente estudio resaltamos como los modos de afrontamiento. Los modos de afrontamiento se convierten entonces en una de las variables determinantes en el estudio de este tema.

En este sentido, podemos suponer que las altas exigencias a que se ve sometida la mujer de hoy día que debe desempeñarse como madre, ama de casa y profesional; puede promover el desarrollo de modos de afrontamiento más adaptativos, lo que ya da otro matiz o bien focaliza nuestra atención en otra dirección investigativa.

Lo que queremos transmitir es que las mujeres con más de un rol en la vida que afrontan estrés, probablemente también pudiesen verse beneficiadas por esta diversidad y no siempre afrontarlo de modo desadaptativo.

Al conocer las temáticas que tenemos en juego, nos planteamos el siguiente problema de investigación: ¿Cómo se manifiestan los modos de afrontamiento y el estrés en mujeres que desempeñan roles laborales y familiares según el grupo de edad correspondiente?

Pretendemos con este estudio describir cómo se manifiestan los modos de afrontamiento y las principales fuentes de estrés en mujeres que se desempeñan como trabajadoras, madres y amas de casa; comparándolas de acuerdo a 2 grupos de edad: mujeres entre 25 a 45 años y mujeres que se encuentran en una edad comprendida entre los 46 a 60 años. Esta comparación por edad se realizó pues consideramos que la edad (la experiencia, la diferente situación social y familiar, la madurez, entre otros factores) podría constituir un aspecto que podría ser fuente de diferencias y de esta manera se intenta controlar su influencia.

A la vez que se pretende alcanzar este objetivo de investigación, consideramos que este estudio es valioso en la medida que aporta un beneficio directo a las mujeres que participan en el mismo, mujeres que ejercen cargos jerárquicos medios-altos en la Institución Bancaria Caja de Ahorros de Panamá, ya que contarán con una evaluación de su estrés y modos de afrontamiento, con miras al apoyo que pudiésemos ofrecerles. Además de brindar la información pertinente a la Institución para que pueda responder más efectivamente ante las problemáticas experimentadas por dichas mujeres, quienes conforman un recurso humano importante para la Institución.

En cuanto al aporte teórico de este estudio, luego de una exhaustiva revisión bibliográfica que es abordada en la sección de antecedentes teóricos, consiste en brindar información referente al tema del estrés en mujeres con varios roles, específicamente, en cuanto a los modos de afrontamiento manifestados por la mujer actual entre los 25 y 60 años.

En la sección de metodología se presenta todo lo referente al diseño, análisis estadístico, población, procedimiento e instrumentos utilizados. Este estudio se puede concebir como un Diseño Transversal de Control de Casos o Estudio Observacional. Para la ejecución del mismo se tomó una muestra total de 50 mujeres seleccionadas aleatoriamente (de un total de 70) que ejercen cargos de mandos medios-altos en la Institución Bancaria de la Caja de Ahorros ubicada en la Región Metropolitana de la República de Panamá. La población total fue dividida en 2 grupos considerando la edad, con la finalidad de comparar los dos grupos en cuanto a las variables estudiadas. Finalmente, se estudiaron 2 grupos conformados aleatoriamente por 25 mujeres cada uno, cuyas edades estaban comprendidas entre los 25 a 45 años y el otro por mujeres entre los 46 a 60 años. En esta investigación, se evalúa la relación entre 2 constructos principales: los modos de afrontamiento y el estrés, mediante la comparación de los grupos conformados mediante el criterio de la edad. Para maximizar la validez interna del estudio dichos constructos fueron evaluados con más de una medida, siendo sometidas las mismas a un análisis estadístico multivariado (análisis factorial) para luego realizar las comparaciones de interés entre los grupos. Las variables observables que definen el estrés son: satisfacción laboral, niveles de ansiedad, depresión y síntomas psicossomáticos; los modos de afrontamiento fueron evaluados en dos modalidades: afrontamiento al estrés dirigido al problema y el afrontamiento dirigido a la emoción.

Luego del análisis estadístico nuestro estudio concluye, con la discusión y presentación de los resultados, con una visión ante las problemáticas existentes referentes al estrés en mujeres.

Ya nos percataremos, entonces, si para los Psicólogos Clínicos, los modos de afrontamiento ante el estrés en mujeres que se desempeñan como madres, amas de casa y trabajadoras, será una temática que llegue sólo hasta este punto, o bien será una problemática de serias y profundas implicaciones para la práctica clínica diaria en este

nuevo siglo.

Sabemos que el estrés se define como un conjunto de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, específicamente, una reacción de alarma llamada Síndrome General de Adaptación. (Selye, H. 1956)

Miramos el estrés como un estado dinámico, considerándolo como una relación entre el individuo y el entorno, que es evaluada por la persona como difícil, que extendiendo sus recursos compromete su bienestar. (Lazarus y Folkman, 1986).

Entre las fuentes de presión, estímulos externos y/o internos, o bien, los estresores y la respuesta del estrés ubicamos a los mediadores, los cuales destacamos como el afrontamiento, ya sean recursos, estrategias y modos del mismo. Dicho afrontamiento se refiere a todos los intentos con éxito o no para manejar una situación estresante.

Si bien es cierto que no podemos eludir por completo los efectos del estrés también cabe destacar que el mismo no son solo aspectos negativos y de enfermedad, el estrés, en múltiples ocasiones, nos mantiene alertas, despiertos y felices, inclusive puede funcionar como una fuente de motivación y un catalizador en el proceso de resolver problemas. (Irlander y Morán, 1999)

En nuestro caso particular las mujeres que desempeñan roles familiares y laborales, durante su edad adulta, experimentan fuentes de presión provenientes tanto del trabajo como de la casa pudiendo pasarse el estrés provocado por dichas fuentes de un rol a otro, trayéndose esta multiplicidad de roles, ya sea, consecuencias negativas para su salud y bienestar, o bien un gran potencial para acceder a recursos como autoestima, estatus y ganancias, proveyéndolas de habilidades para manejar sus diferentes roles y

por lo tanto, probablemente verse beneficiadas del estrés producto de sus varios papeles diarios.

En las mujeres con roles de madres, trabajadoras y amas de casa, tanto los modos de afrontamiento enfocados en el problema como aquellos enfocados en la emoción juegan un papel determinante en la mediación entre los estresores laborales y familiares y las respuestas de estrés.

En este sentido es de nuestro entender que el estrés en dichas mujeres debe ser visto desde una perspectiva tridimensional.



Partíamos del supuesto de que las mujeres que desempeñan varios roles, manifiestan diferentes modos de afrontamiento y estrés, según su grupo de edad correspondiente. Dado que, más roles en la mujer pudiesen proveerle de recursos para afrontar el estrés y que lo cual pudiese resultarle, a su vez, en una mejor salud y bienestar. Con ello entramos dando una perspectiva positiva respecto a los niveles de estrés y sus consecuencias. Señalamos entonces que la mujer puede verse beneficiada por el modo en que afronta el estrés que conlleva su variedad de roles (Goode 1960, citado por Schabracq y Cooper 1996).

Así mismo nos interesó establecer en la muestra de mujeres las que se encontraban entre los 25 a 45 años de edad y las de 46 a 60 años de edad. Ya que consideramos las ubica en dos fases distintas del desarrollo de la edad adulta, lo que según concepto puede diferenciarlas de las otras edades.

En este sentido nos interesó a su vez, describir cómo se manifestaba el estrés en dichas mujeres, a través de las variables: satisfacción laboral, ansiedad, depresión y síntomas psicossomáticos.

Del mismo modo nos interesó describir cómo se manifestó en las mujeres que son madres, trabajadoras y amas de casa, los modelos de afrontamiento al estrés.

A la vez, analizamos si existían diferencias significativas en los modos del afrontamiento y el estrés entre los dos grupos de edad, estableciendo finalmente si la edad y los diferentes modos de afrontamiento al estrés influyen de manera significativa al nivel de estrés reportado.

Los objetivos y preguntas expuestas en esta investigación fueron resolviéndose en cuanto analizábamos nuestros resultados a través de nuestras medidas estadísticas.

En cuanto a las estadísticas descriptivas comparativas de la muestra de mujeres participantes, según las variables correspondientes al estrés, tenemos que en cuanto a la comparación de los grupos, decimos que las mujeres de 25 a 45 años (grupo 1) presentan medidas más altas de ansiedad, depresión y síntomas psicossomáticos que el grupo de mujeres de 46 a 60 años (grupo 2).

Reflejándonos esto que las mujeres del primer grupo presentan niveles de tensión, pesimismo, sensación de fracaso, sentimientos de culpa, sensación de no gustar de sí mismas, dolores de cabeza, dificultad para respirar, mareos, entumecimientos, zumbidos de oídos, náuseas, molestias estomacales, músculos adoloridos, fatiga, dolor de espalda, dolor en el pecho, palpitaciones, sudor abundante y trastornos de la piel, mas que aquellas pertenecientes al segundo grupo.

Además el grupo de 25 a 45 años presentan niveles de satisfacción laboral mas bajos que el grupo de 46 a 60 años, lo cual nos puede indicar que las mujeres del grupo 1

se encuentran menos satisfechas respecto al trabajo en sí, a la clase de trabajo que realizan, a los estilos de supervisión que tienen, a la manera en que los conflictos son resueltos y al clima y estructura organizacional.

Respecto a las estadísticas descriptivas comparativas de las mujeres participantes, según las variables correspondientes a los modos de afrontamiento al estrés, tenemos que el grupo 1 presenta niveles más altos de modos afrontamiento dirigidos a la emoción que el grupo 2, lo cual nos puede indicar que estas mujeres tienden a afrontar mayormente el estrés a través de sentimientos de rabia, desesperación, gritos, llanto o bien aceptando la situación como tal, sometándose o resignándose, utilizando estrategias como son los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional con estrategias equivalentes o una reevaluación y las estrategias conductuales.

Pudimos observar también que ambos grupos tienden a utilizar en mayor grado los modos de afrontamiento dirigidos al problema que a la emoción, sugiriendo ello que afrontan sus problemas y estrés enfocadas en los cambios motivacionales y cognitivos, con estrategias que hacen referencia al entorno, donde se busca modificar las presiones ambientales y estrategias que hacen referencia al sujeto, donde se busca canales distintos de gratificación y el desarrollo de nuevas pautas de conducta. Sin embargo, el grupo de mujeres jóvenes parecen marcar una tendencia a utilizar más los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción.

Según los resultados de las pruebas de hipótesis para las variables constructo estrés tenemos que las mujeres difieren significativamente ( $p < 0.025$ ) en cuanto a los niveles de satisfacción global y de depresión reportados. En este punto cabe destacar que son las del grupo 1 quienes reportan menores niveles de satisfacción laboral, indican menos satisfacción con el trabajo en sí y con la organización.

Se observan también diferencias significativas en los niveles de depresión, teniendo el grupo 1 niveles mas altos que el grupo 2, reflejando esto mayores niveles de pesimismo, sensación de fracaso, culpa y de no gustar de si mismas en estas mujeres.

En cuanto a los niveles de ansiedad y síntomas psicossomáticos no encontramos diferencias significativas ( $p < 0.025$ ).

Por otro lado, los resultados de las pruebas de hipótesis para las variables del constructo, modo de afrontamiento al estrés, tenemos que el grupo de mujeres de 25 a 45 años difiere significativamente ( $p < 0.025$ ) del grupo de las mujeres de 46 a 60 años en cuanto a los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción utilizando mayormente este tipo de afrontamiento las del grupo 1 mas que las del grupo 2.

De acuerdo a la comparación de los grupos mediante los puntajes componentes estandarizados en el factor estrés, nos sugiere que ambos grupos son estadísticamente diferentes en cuanto a los niveles de estrés reportados, sin embargo no se presentan en ninguno de los dos grupos desviaciones significativas del promedio, lo que nos puede indicar que estas diferencias son solo estadísticas y carecen de significancia clínica ( $M_1 \neq M_2, \alpha/2 = 0.025$ ).

Por último tenemos que la prueba de análisis de varianza factorial considerando la edad y el modo de afrontamiento en relación con el índice de estrés, tenemos que la variabilidad observada en los niveles del factor estrés está explicada por la edad de los grupos, es decir, que encontramos suficiente evidencia estadística en cuanto a los diferentes niveles de estrés reportados por esta mujeres se debe a su diferencia de edad más que a los modos de afrontamiento utilizados para enfrentar el mismo.



Con esto comprobamos nuestra hipótesis de investigación, donde suponemos que las mujeres que se desempeñan como trabajadoras, madres y amas de casa, manifiestan diferentes modos de afrontamiento y estrés según el grupo de edad al que corresponden.

Sin embargo no comprobamos que sus niveles de estrés se vean influidos por los modos con que lo afrontan pero sí por sus grupos de edad, donde podemos incluir sus características de madurez, estructura familiar, escolaridad y demás características propias de sus edades.

En esta línea podemos concluir, entonces, que aquellas mujeres de 46 a 60 años afrontan su estrés con modos mayormente dirigidos del problema que a la emoción y presentan menores niveles de estrés que el grupo de mujeres de 25 a 45 años, que presenta en su mayoría afrontamiento dirigido a la emoción y niveles de estrés mas elevados.

## **BIBLIOGRAFIA**

**Aron, A; Nítche, R; & Rosenbluth, A.** (1995). Farnilia y Redes Sociales. Revista Psique, Vol. 4, #1, p.p 49-56.

**Babin, B; Boles, J.** (1996). On the Front Lines: Stress, Conflict, and the Customer Service Provider. Journal of Business Research, Vol.37, p.p 41-50.

**Babin, B; Boles, J.** (1998). Employee Behavior in a Service Environment: A Model and Test of Potential Differences Between Men and Women. Journal of Marketing, Vol.62, p.p. 77-91.

**Barnett R, Baruch, G.** (1987). Social Roles, Gender and Psychological Distress. New York. Gender and Stress Free Press.

**Bellack, A, Hersen, M.** (1989). Métodos de Investigación en Psicología Clínica. España. Editorial Desclee de Brouwer, S.A.

**Billings, A; Moss, R.** (1982). Work Stress and the Stress Buffering Roles of Work and Family Resources. U.S.A. Journal of Occupational Behavior, Vol 3, p.p 215-232.

**Chaigneau,S; Castillo, R.** (1998). Estadística Aplicada a la Psicología. Arica,Chile. Universidad de Tarapaca. Vicerrectoría Académica. Primer Concurso de Creación Intelectual. Area Docencia.

- Coob, S.** (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. Journal of Psychosomatic Medicine. Vol. 38, p. 300-314.
- Cooper, L; Marshall, J.** (1980). White Collar and Professional Stress. New York. John Wiley & Sons Ltd.
- Eckenrode, J, Gore, S.** (1990). Stress Between Work and Family. New York. Plenum Press.
- Estadísticas Panameñas.** (1999). Situación Social. Estadísticas del Trabajo. Empleo. Sector Público y Privado. Dirección Nacional de Estadísticas y Censos. Panamá.
- Estadísticas Panameñas.** (1999). Situación Social. Estadísticas del Trabajo. Encuesta Continua de Hogares. Dirección de Estadísticas y Censos. Panamá.
- Fiske, S. & Steven, L.** (1993). What's so Special about Sex? Gender Stereotyping and Discrimination. Newbury Park, California. Sage Publication.
- Florenzano, R.** (1995). Familia y Salud de los Jóvenes. Santiago, Chile. Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Foro Mujer y Desarrollo.** (1994). Plan Nacional Mujer y Desarrollo. 1994-2000. P.p. 8.
- Fraker, S.** (1984). Why women aren't getting to the top. Fortune, Vol. 16. P.p. 40-45.
- Gardiner, M; Tiggemann M.** (1999). Gender Differences in Leadership Style Job-Stress and Mental Health in Male and Female Dominated Industries. Journal of Occupational and Organizational Psychology. Vol.72 (3): p.p. 301-315
- Glaser, B. & Strauss, A.** (1967). The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research. New York. Aldine de Gruyter.
- Hernandez, R; Fernandez, C; Batista, P.** (1991). Metodología de la Investigación. México. Editorial McGraw Hill.
- Inlander, C; Moran, C.** (1999). Estrés. Maneras de Aliviar la Tensión y Mantenerse Saludable. Bogota, Colombia. Grupo Editorial Norma.
- Ivancevich, L; Matteson, M.** (1992). Estrés y Trabajo: Una Perspectiva General. México, D.F. Editorial Trillas.
- Karasek, R.** (1979). Job Demands, Job Decision Latitude and Mental Strain: Implication for Job Redesign. U.S.A. Ed. Administrative Science Quarterly.
- Kazdin, A.** (2001). Métodos de Investigación en Psicología Clínica. 3ª Edición. México, Editorial Prentice Hall.
- Labrador, F.** (1996). El Estrés. Nuevas Técnicas para su Control. España. Ediciones Temas de Hoy. S.A.
- Lazarus, R; Folkman, S.** (1986). Estrés y Procesos Cognitivos. España. Ed. Martinez Roca.
- Leitter, M; Durup, M.** (1996). Work, Home and In Between: A Longitudinal Study of Spillover. Journal of Applied Behavioral Science, Vol.32 (1), p.p. 29-47.

- Levinson, D.** (1996). The Seasons of a Woman's Life. New York. Alfred A. Knopf, Inc.
- Long, S.** (1998). Coping with Workspace Stress: A Multiple-Group Comparison of Female managers and clerical workers. Journal of Counseling Psychology, Vol. 45(1), p.p. 65-78.
- Marin, C; Vargas, L.** (1998). Estrés. Entenderlo es Manejarlo. Santiago , Chile. Ediciones Universidad Católica.
- Miller, J.** (1980). Individual and Occupational Determinants of Job Satisfaction. a Focus on Gender Differences. Journal of Sociology Work and Occupations, Vol7, p.p. 337-366.
- Núñez de Villavicencio, F.** (1991). Psicología Medica. Tomo I y II. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- Omar, G.** (1995). Stress y Coping. Las Estrategias de Coping y sus Interrelaciones con los Niveles Biológico y Psicológico. Buenos Aires, Argentina. Editorial Lumen.
- Pinzón, E.** (2000). Mujeres Empresarias Exitosas en Panamá. Instituto de la Mujer. Universidad de Panamá.
- Puryear, K & Hurrell J.** (1996). Job Stress in a Changing Workforce. Washington. D.C. American Psychological Association.
- Schabracq, M; Cooper, C.** (1996). Handbook of Work and Health Psychology. New York. Ed. John Wiley & Sons.
- Selye, H** (1956). The Stress of Life. Toronto. 2nd. Edition. Ed. McGraw Hill.
- Thoits, P.** (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes-. Where are we? What next?.-Journal of Health and Social Behavior. Extra Issue, p.p. 53-79.
- Thoits, P.A.** (1983). Multiple identities and psychological wellbeing: A reformulation and test of the social isolation hypothesis, American Sociological Review. Vol. 48. P.p. 147-187.
- Vargas, L; Florenzano,R; Ifland,S, Morales,M; Naveillan,C; Anguita, J; Trucco,M.** Stress, Salud y Trabajo en la Sociedad Contemporánea. Santiago, Chile. Ediciones Universidad Católica de Chile.

**LICENCIADA HELENA RODRIGUEZ PULICE  
PSICOLOGA. No. de IDONEIDAD PROFESIONAL:1105  
Panamá. CELULAR:6- 676-2263**

**CORREO ELECTRONICO: <mailto:mhelena@clincapsicologica.net>**