

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA:

“LOS ROLES DE MADRE-ESPOSA Y EMPLEADA. SU INCIDENCIA EN LOS ASPECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LAS MUJERES TRABAJADORAS DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR”

PRESENTADO POR:

HERNÁNDEZ MENJIVAR MARINA ELIZABETH	HM11047
MELLENDEZ ARRIOLA JACQUELINE IVONNE	MA05092
SEGOVIA DE MARTÍNEZ BLANCA EVANGELINA	SV11022

DOCENTE ASESOR:

LIC. DANIEL EDGARDO MADRID.

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES.

CIUDAD UNIVERSITARIA 17 DE JULIO DE 2017

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



RECTOR.

MASTER. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

VICE-RECTOR ACADEMICO

DR. MANUEL DE JESUS JOYA ABREGO

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO.

ING. NELSON BERNABÉ GRANADOS ALVARADO.

SECRETARIO GENERAL

LIC. CRISTÓBAL RÍOS BENÍTEZ

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



DECANO.

LIC. JOSE VICENTE CUCHILLAS MELARA.

VICE- DECANO.

LIC. EDGAR NICOLAS AYALA.

SECRETARIO.

MASTER. HÉCTOR DANIEL CARBALLO.

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.



JEFE DEL DEPARTAMENTO.

LIC. WILBER ALFREDO HERNANDEZ.

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO.

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES.

DOCENTE ASESOR.

LIC. DANIEL EDGARDO MADRID

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de grado en primer lugar a Dios todo poderoso, por darme salud y perseverancia para culminar una de las metas más importantes en mi vida académica.

Se la dedico a mi familia y principalmente a mis abuelitos, los cuales han sido un ejemplo de lucha y perseverancia. A mi abuelito Hernán Arriola agradezco el guiarme en vida y cuidarme desde el cielo, siendo el ángel que alumbró mi vida. A mi abuelita Gladis Tejada, gracias por educarme en valores y principios y ser un ejemplo en mi vida, por darme consejos que han construido mi carácter y me han hecho una mejor persona.

A mis compañeros y amigos de la carrera ya que cada uno de ellos fue parte fundamental de este proceso académico, en la cual me brindaron su apoyo a través de sonrisas y charlas amenas.

A cada uno de mis maestros en este proceso de formación académica que fueron guía en el camino de mi formación profesional.

Jacqueline Ivonne Melendez Arriola.

DEDICATORIA

Primeramente a Dios por brindarme la fortaleza necesaria para lograr el objetivo final sin importar lo duro que pudiera ser el camino.

Y especialmente a mi hermanita **Estefany**, quien llego a mi vida cuando yo iba iniciando mi carrera, siendo una motivación especial para continuar con el trayecto.

Blanca Evangelina Segovia

DEDICATORIA

Dedico el trabajo de grado con todo aprecio y cariño a Martha Zechmeister una persona que creyó en mí, me brindó su apoyo incondicional, que me acompañó en estos años de estudio animándome así también poniendo todo su esfuerzo para brindarme una carrera.

A mí familia especialmente mi madre Guadalupe, mi hermana Sandra y José Efigenio, quienes siempre estuvieron brindándome su apoyo con sus consejos nunca permitieron que me desanimara lo cual me guiaron a cumplir una meta más en mi vida.

Marina Elizabeth Hernández Menjivar

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por brindarme la oportunidad de culminar mi carrera universitaria, pidiéndole al mismo tiempo que me siga guiando para que este sea el inicio de muchos triunfos.

Agradezco a nuestro docente asesor Lic. Daniel Edgardo Madrid por sus aportes y apoyo incondicional que nos brindó durante todo el proceso, no solo como docente sino también como persona, a quien siempre llevare en mi corazón con mucho cariño.

A mí familia por el apoyo en este proceso y por el amor incondicional.

A mí esposo por su apoyo incondicional y paciencia y por ser parte de esto proceso llamado tesis.

A todos los organismos, empresas, escuelas y personas que me permitieron dar los primeros pasos como profesional en Psicología y confiar en mis habilidades y conocimiento.

Agradezco incluso a esas experiencias no gratas en el ámbito laboral y personal, las cuales me impulsaron indirectamente a continuar mi proceso académico y a valorarlo lo suficiente para llevarlo a su término.

A todos muchas gracias, Dios bendiga su camino como lo hizo con nosotras.

Jacqueline Ivonne Melendez Arriola.

AGRADECIMIENTOS

A Dios todo poderoso y a toda aquella persona que haya influido de manera directa o indirecta en mi formación académica y profesional.

Blanca Evangelina Segovia

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradezco a Dios todo poderoso por guiarme y darme fortaleza en este proceso de formación en mi vida.

Agradezco a toda mi familia amigos que estuvieron presentes brindándome su apoyo incondicional.

A todas aquellas personas que formaron parte en algún momento de mi formación académica.

Marina Elizabeth Hernández Menjivar

INDICE

INTRODUCCIÓN	xiv
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	xvii
1.1 Situación problemática	xvii
1.2. Objetivos de la investigación.....	xix
1.2.1. Objetivo General.....	xix
1.2.2. Objetivos Específicos.....	xix
1.3. Justificación.....	xx
CAPITULO II. MARCO TEORICO.....	23
2.1. Antecedentes investigativos.....	23
2.1.1 Incorporación de la mujer al trabajo remunerado.	27
2.1.2 Desigualdad familiar y laboral entre hombres y mujeres.	34
2.1.3 Rol que desempeñan los miembros de la familia.....	42
2.1.4 El desempeño de múltiples roles de la mujer moderna puede ser positivo o negativo para la salud.....	47
2.1.5 Causas generadoras del doble rol.	52
2.1. 6. Los roles de madre-esposa y empleada visto como un factor de riesgo psicosocial.	55
2.2. Efectos físicos y psicológicos implicados en los roles de la mujer (madre- esposa y empleada).....	57
2.2.1 Efectos físicos generados por el desempeño de los roles, madre-esposa y empleada.	57
2.2.2 Efectos psicológicos como consecuencia del desempeño de los roles de madre-esposa y empleada.	59
2.2.3 Efectos de tensión entre trabajo y familia.	62
2.2.4 Estrategias para lograr un modelo integrador de conciliación entre la familia y el trabajo.....	63

2.2.5	Importancia del bienestar físico y mental de las mujeres que ejercen los roles de madre-esposa y empleada.....	66
2.2.6	Importancia del bienestar familiar y laboral de las mujeres que ejercen los roles de madre-esposa y empleada.	70
2.2.7	Establecimientos de costumbres dentro del hogar.....	73
2.2.8	Lograr comprometer a la familia a ser moderna.	75
2.3	Marco legal.....	78
III.	METODOLOGIA.....	84
3.1.	Diseño de la investigación.	84
3.1.1.	Tipo de la investigación.....	84
3.1.2.	Tipo de estudio.....	84
3.2.	Población y muestra.....	85
3.3.	Muestra.	86
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	88
3.4.1.	Instrumentos.	88
3.5.	Procedimiento metodológico:.....	90
4.1.	Presentación de los resultados.	92
4.2.	Análisis.....	93
4.3.	INTERPRETECION CUALITATIVA.	133
CAPITULO V.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	136
5.1	Conclusiones.....	136
5.2.	Recomendaciones	138
CAPITULO VI.	PROPUESTA DE PROGRAMA.....	140
6.1.	Descripción del programa.	141
6.2.	Justificación.....	142
6.3.	Objetivos.	144

6.3.1. Objetivo General.....	144
6.3.2. Objetivos Específicos:.....	144
6.4. Beneficiarios del proyecto.....	145
6.5. Localización física y cobertura espacial.....	146
6.6. PROGRAMA PSICOEDUCATIVO.....	146
6.7. Estudio de factibilidad o viabilidad del proyecto, seguimiento y evaluación.	193
FUENTES CONSULTADAS.....	194
Anexo.....	202

INTRODUCCIÓN

A través de la historia, las mujeres han protagonizado una lucha por sus derechos, una vida más igualitaria y equitativa entre sus homólogos hombres, buscando incorporarse a la vida laboral. Sin embargo, diversos factores, tanto sociales como las diferentes organizaciones de mujeres, han trabajado para que se les cumpla el derecho de tener un trabajo remunerado. Los factores económicos han llevado a que en la actualidad estén incorporadas en las organizaciones, mencionando que algunas veces dentro del trabajo productivo no reciben el mismo trato debido a que el salario no es igualitario para el sector femenino, pese a los diversos avances que se han ido dando a través del tiempo.

Cabe mencionar que los estudios llevados a cabo por el enfoque de género, recalcan que la mujer se ha incorporado al trabajo productivo, lo que le ha llevado a desempeñar múltiples roles, los cuales se muestran en esta investigación; por ejemplo, los roles de madre-esposa y empleada. Uno de los aspectos mencionados por los estudios de género es el “*conflicto trabajo-familia*”, el cual está viviendo la mujer actualmente. Esto surge por la falta de igualdad en las responsabilidades del hogar.

Desde el estereotipo de género se considera que el espacio público es ocupado por los hombres; sin embargo, la mujer se ha ido incorporado en este espacio, cambiando la concepción que anteriormente se tenía sobre ella, ya que se le consideraba solo como la ama de casa, tarea que incluye la educación de sus hijos y demás trabajo en el hogar. En cambio, el hombre era visto como la cabeza del hogar porque era el responsable de mantener económicamente a su familia. Con este constructo fueron creciendo muchas generaciones. Para ellos, la mujer profesional y con un trabajo asalariado, si descuida las responsabilidades del hogar es considerada como una mala madre-esposa etc.

Mientras tanto, la mayoría de los hombres aún no se han incorporado a las tareas domésticas. Por esa razón, el sector femenino está luchando para que se dé una igualdad de género, también, en el hogar porque de lo contrario, la mujer se ve obligada a realizar no solo las tareas del hogar, sino también el trabajo productivo, lo que le ha causado desarrollar diversos aspectos físicos como psicológicos, refiriéndose con ello a los efectos como el estrés, agotamiento, dolor de cabezas entre otros.

Conciliar trabajo y familia es uno de los retos por vencer, no solo en los hogares salvadoreños, si no a nivel mundial, para que la mujer goce de una vida con igualdad y equidad en el hogar. En este estudio se busca conocer de qué forma les afecta en los aspectos físicos y psicológicos a las mujeres de la Universidad de El Salvador, quienes desempeñan cargos administrativos.

Este estudio está desarrollado en cinco capítulos. En el primero se encuentra el planteamiento del problema, por medio del cual se especifica la situación problemática en la cual versa el estudio, haciendo énfasis en las variables de la investigación. Otro de los apartados que se mencionan, se puede enfatizar como la parte medular de este capítulo, son los objetivos que guían el proceso del estudio, respondiendo al porqué del problema y se explica en la justificación.

En el capítulo II se encuentra el Marco Teórico, el cual fundamenta la investigación, a través de los antecedentes, los apartados que incluyen la incorporación de la mujer al trabajo, desigualdad laboral y familiar entre hombres y mujeres, los roles que ejercen los miembros de la familia, el desempeño de múltiples roles para la mujer, ya sean positivos o negativos, las causas generadoras, los roles de madre-esposa y empleada visto como un factor de riesgo psicosocial, efectos físicos y psicológicos implicados en los roles de las mujeres, los efectos de tensión entre trabajo y familia. También se muestran otros

apartados que van referidos a brindar estrategias de como minimizar la problemática en estudio.

En el capítulo III se describe la metodología de la investigación; entre ella, el diagnóstico, para el que cual se tomó una muestra de tipo aleatorio estratificado, lo que permitió que la muestra fuera representativa, de acuerdo a las unidades del área administrativa de la universidad. El instrumento fue aplicado de forma individual, esto contribuyó a obtener información precisa con referencia a la problemática en estudio.

En el capítulo IV se presentan los resultados obtenidos, a través del instrumento utilizado, los cuales están representados por medio de gráficas de barras describiéndose a su vez de una manera detallada la interpretación y el análisis correspondiente a cada una de las interrogantes. Por otra parte, se hace referencia al capítulo V en el que se encuentran las conclusiones y recomendaciones de la investigación y en el capítulo VI se presenta una propuesta encaminada a dar respuesta a los efectos físicos y psicológicos encontrados en las mujeres en estudio, por medio de un programa psicoeducativo preventivo que incluye las áreas de auto cuidado, modelo integrador, pautas activas, y un módulo de autoaprendizaje guiado a brindar solución a los problemas psicológicos encontrados.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 Situación problemática

Como está documentado, a través de la historia la marginación hacia la mujer ha sido una problemática que se ha repetido en la mayoría de sociedades del mundo, en las cuales se les ha negado los derechos más elementales y han sido vistas como la encargada del hogar, llámesele a esto “Ámbito privado”.

Caamaño (2010) explica que debido a las constantes transformaciones sociales, culturales y económicas que han tenido lugar durante los últimos años, la mujer ha podido incorporarse masivamente al trabajo remunerado y tener un nuevo establecimiento de relación entre los miembros del hogar, así como el reordenamiento de los roles tradicionales de la mujer. Para efectos de la presente investigación el equipo tomará en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Las mujeres desarrollan múltiples roles tales como: hija, madre, estudiante, esposa, empleada, deportista etc. Sin embargo, en la presente investigación se retoman los roles de madre-esposa y empleada, ya que se pretende conocer en qué medida afecta positiva o negativamente el desempeño de dichos roles.
- b) Se considera en el rol de esposa, a las mujeres que conviven en pareja, ya sea unión libre, casadas u otras situaciones, sin importar el estado civil.
- c) Se tomará como criterio de estudio aquellas mujeres que tengan un hijo o más.

El tema investigado hace énfasis en los roles que desempeña la mujer, El Salvador no es la excepción, ya que sigue el rol tradicionalmente impuesto, este patrón en que las labores domésticas son actividades exclusivas de las mujeres,

está muy cimentado. Se puede observar que el rol de cuidadora del hogar recae mayoritariamente en ellas. Es en este contexto que la investigación está enfocada a las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador, tomando en cuenta que no se ha encontrado otro estudio sobre esta temática, por tanto, se desconoce en qué medida esto podría afectar a la población investigada.

A pesar que existen diferentes investigaciones realizadas con referencia a que las mujeres ejercen los roles de madre-esposa y empleada, estando ellas sujetas a efectos físicos y psicológicos; entre ellos, el estrés, ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas que pueden llegar a ser patológicas, dolores de cabeza, espalda entre otros. Esto como consecuencias de un sobrecargo de roles, una distribución no equitativa de las tareas del hogar y el no adecuado (incluso nulo) manejo de técnicas de autocuidado.

Por lo anterior, las mujeres sometidas a esta dinámica están más propensas a padecer los efectos antes mencionados, pudiendo esto representar un cuadro repetitivo que de no controlarse entra la posibilidad de acrecentarse o afectar, como ya mencionamos, la salud mental y física de las mujeres que asumen dichos roles.

Con esta investigación se pretende conocer en qué medida esta problemática podría afectar a las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador, y así poder tener insumos para plantear posibles alternativas de solución que pueden ser tomadas en cuenta por las autoridades para contrarrestar la posible afectación que ellas podrían manifestar.

1.2. Objetivos de la investigación.

1.2.1. Objetivo General.

Investigar si los roles de madre-esposa y empleada incide positiva o negativamente en las manifestaciones físicas y psicológicas de las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador.

1.2.2. Objetivos Específicos.

- ✓ Identificar las causas relacionadas con los roles de madre-esposa y empleada con el propósito de conocer la afectación en los aspectos físicos y psicológicos en las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador.
- ✓ Conocer si las distribuciones de las tareas del hogar son compartidas entre la familia y si esto incide en las manifestaciones físicas y psicológicas que puedan presentar las mujeres de área administrativa de la Universidad de El Salvador.
- ✓ Indagar en las mujeres que desempeñan los roles de madre-esposa y empleada, si practican estrategias de autocuidado con la finalidad de conocer las manifestaciones físicas y psicológicas que puedan presentar las mujeres del área administrativa de la UES.
- ✓ Identificar los efectos físicos y psicológicos que ejercen los roles de madre-esposa y empleada, proponiendo una técnica alternativa con la finalidad de mejorar el bienestar emocional de las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador.

1.3. Justificación.

Por razones culturales, a las mujeres salvadoreñas se les reconocía su nacionalidad, pero se les negaba la ciudadanía y los derechos políticos. De esta manera, la mujer salvadoreña vivió relegada del derecho ciudadano como es el sufragio, pero ha ganado poco a poco un espacio a través de cada constitución promulgada en el país. Fue hasta el año de 1950 que se promulga una nueva Constitución, la cual reconoció textualmente en el Artículo 22 esta cita: “son ciudadanos todos los salvadoreños, sin distinción de sexo, mayores de dieciocho años”.

La referencia al voto femenino en El Salvador hace alusión a la constitución de 1950, que tuvo la virtud de establecer el voto universal, sin impedimento alguno. Sin embargo, la lucha por el voto femenino venía desde mucho tiempo atrás, remontándose a las exigencias del ejercicio del sufragio y la postulación de Prudencia Ayala, una mujer sin ninguna preparación académica, pero al tanto de sus derechos como mujer, retando al sistema social político de su tiempo al lanzarse como candidata a la Presidencia de la República. Ella se convirtió en la primera mujer salvadoreña e hispanoamericana en optar a esa investidura cuando a las mujeres aún no se les reconocía el derecho de entrar en la política.

Gracias a estos avances en la política, la mujer logró la incorporación a la educación superior, derecho del cual gozaban solo los hombres, siendo así en El salvador María Isabel Rodríguez la primera mujer que logró graduarse de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador en 1949, con post grado en cardiología y fisiología, abriendo nuevas oportunidades de incorporación de la mujer al trabajo productivo.

Es así como la mujer salvadoreña se incorporó al mercado laboral. Este cambio surge a mediados de la década de los 60 y su exacerbación en la década de los 80 y que continúa en la actualidad, trajo consigo una restructuración importante de la institución familiar de corte paternalista, es decir, que cambió la idea de familia nuclear (padre, madre, hijos) en donde el padre era el que velaba por el sostenimiento económico de la familia, mientras la madre era la encargada de la crianza de los hijos y el cuidado del hogar.

Cada vez más la mujer se ha ido incorporando en la vida laboral; para ello, ha librado una dura batalla que le ha permitido entrar en esta área y ganar un espacio que antes se le negaba. Pero este logro la ha llevado a un incremento de trabajo y responsabilidad porque, en la mayoría de hogares, la mujer sigue siendo la encargada de las tareas domésticas, actividades que conllevan un esfuerzo, tanto físico como psicológico. Si no las realiza es considerada para la sociedad como mala esposa o madre, debido a los constructos sociales. Mientras que el hombre se le limita a desempeñar el rol de proveedor y esto no permite mantener un equilibrio de roles entre el hombre y la mujer.

Por ello, la importancia del estudio radica en identificar todas las implicaciones que conlleva el ejercicio de los roles de madre-esposa y empleada, en la actualidad y su incidencia en las manifestaciones físicas y psicológicas en las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador; por lo tanto, con esta investigación se pretende conocer los niveles de equidad en relación al trabajo doméstico entre la familia y como estos inciden en el bienestar emocional de la población como objeto de estudio.

Con esta investigación se pretende identificar en qué medida, esta problemática, afecta a las mujeres en estudio para brindar insumos a las jefaturas de las

diferentes unidades del área administrativa de la universidad de la Universidad de El Salvador con el propósito de que implementen la propuesta y a si mejorar el bienestar tanto físico como psicológico de las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador. Por otra parte, la utilidad de los hallazgos encontrados beneficiara a nuevos estudios con enfoque de género ya que se le da poca relevancia a la investigación de dichos temas, por parte de los futuros profesionales.

Por eso, el equipo investigador diseño una propuesta con la finalidad de contribuir al bienestar emocional de las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador, la cual se espera que sea tomada en cuenta por las autoridades competentes.

CAPITULO II. MARCO TEORICO.

2.1. Antecedentes investigativos.

La presente investigación se fundamenta en estudios realizados, sobre temáticas relacionadas con el tema, algunas de ellas son desarrolladas en El Salvador, también se mencionan estudios realizados por El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). A continuación, se describen los resultados que han logrado con ello:

Los cuales se mencionan en el Consejo de Administración 312.ª Reunión, Ginebra (2011) en la Sección de Formulación de Políticas Segmento de Empleo y Protección Social. En este estudio se presenta la magnitud de las tensiones entre la vida laboral y familiar, así como sus efectos perjudiciales, especialmente durante las crisis económicas. También se ha examinado la importancia que tiene la aplicación eficaz de políticas bien concebidas e integradas que permitan conciliar la vida laboral y familiar para reducir estas tensiones al compartir y equilibrar las responsabilidades del trabajo entre personas de ambos sexos, tanto en el hogar como en el ámbito laboral. Aumentar los beneficios económicos para las empresas, mejorar la protección social, e incluso reducir la pobreza. Las políticas de conciliación de la vida laboral y familiar son condiciones necesarias para una recuperación económica integradora y sostenible, ya que actúan como estabilizadores sociales, crean empleos y promueven el trabajo de la mujer.

El desarrollo de servicios comunitarios bien equipados y de la ayuda a domicilio para el cuidado no parental de los niños y otras personas a cargo puede generar una economía de escala y rendimientos elevados, incluso en tiempos de austeridad. Asimismo, las inversiones en infraestructuras públicas básicas pueden reducir la carga que supone para las mujeres y los niños la prestación de cuidados

no remunerados, al ahorrarles tiempo y energía para que puedan tener acceso a unas mejores oportunidades de empleo, así como educación. Las organizaciones de empleadores y de trabajadores tienen una función fundamental que desempeñar en la concepción y aplicación de medidas de conciliación de la vida laboral y familiar. De esta manera adquiere protección social definidos a nivel nacional, que combinen las transferencias de ingresos a las familias con hijos, el acceso a servicios esenciales como la salud y la educación, pueden ayudar a lograr un equilibrio entre la vida laboral y familiar en la economía informal. Esta es una de las conclusiones a las que llegaron en el estudio antes mencionado, teniendo como principal objetivo la respuesta al cómo llegar a conciliar trabajo familia.

Por otra parte, se menciona otro estudio desarrollado por:

Aceituno, Córdova & Soriano (2012) “El Estado de El salvador, en qué medida garantiza el Derecho de Igualdad de la mujer, ratificado en los diferentes instrumentos internacionales en lo relativo a los ámbitos político y laboral”.

En su investigación referente a la igualdad de las mujeres plantean como objetivo principal.

Objetivo: Determinar en qué medida el Estado de El Salvador, garantiza el Derecho a la Igualdad de la mujer ratificado en los diferentes instrumentos internacionales en lo relativo a las áreas política y laboral.

Para lograr el Derecho de Igualdad entre hombres y mujeres se han realizados múltiples estudios y luchas en este país, la aportación se ha dado de diferentes ciencias, tal es el caso de esta investigación que da como resultado:

- ✓ El Salvador cuenta con leyes nacionales y convenios internacionales que reconocen el derecho de igualdad de la mujer; sin embargo, en la práctica aún no se ha llegado a concretar el derecho de la igualdad.
- ✓ La desigualdad en el área laboral persiste debido a la cultura machista que existe en la sociedad salvadoreña, según lo manifestado por las encuestadas, debido a que los hombres subestiman la capacidad de las mujeres con lo cual les limitan en su desarrollo laboral.
- ✓ Existe desconocimiento real en el país sobre la igualdad entre mujeres y hombres, por la falta de implementación de programas educativos y sociales que involucren cultivar este derecho en el seno familiar.
- ✓ La desigualdad entre hombres y mujeres se ha venido estudiando desde hace muchos años en El Salvador, pese a los avances que se han dado son pocas las familias donde ponen en práctica una vida igualitaria entre hombres y mujeres. Por otra parte, visto desde las perspectivas psicológicas del estudio, trabajo y salud en las mujeres ha predominado el enfoque de roles de madre-esposa y empleada (Plugliesi, 1992) desde este enfoque se ha tratado de explicar el impacto de la ampliación de los roles tradicionalmente desempeñados por las mujeres, en la sociedad, fenómeno producido en las últimas décadas por diversos factores de orden social, económico y cultural.

Esto es el creciente número de mujeres que asumen el papel de trabajadora remunerada, además de los roles de madre-esposa y ama de casa. Bajo estos enfoques se han originado dos hipótesis que han orientado a la mayoría de investigaciones. Como la hipótesis de escases y la hipótesis del mejoramiento (Carrier & Rokies, 1992) la primera parte del supuesto que cada persona cuenta con un monto limitado de energía y que cada papel desempeñado consume parte de esta. Así las mujeres tendrían serias limitaciones en su capacidad para

responder a las demandas de los papeles diferentes, ya sea por sobrecarga o conflicto. Por lo tanto, mientras más roles ocupa una mujer, mayor es el riesgo para su salud. En cambio, la hipótesis del mejoramiento enfatiza los beneficios del desempeño de roles de madre-esposa y empleada, parte del supuesto que cada uno ofrece gratificaciones, recompensas y recursos diferentes en consecuencia ocupar estos roles amplía las oportunidades de realización y desarrollo personal de la mujer.

Repetti, Matthews & Waldron (1989) realizaron un estudio en el que observaron que las mujeres quienes tienen un trabajo remunerado, poseen más posibilidades de integración social y relaciones sociales porque el empleo les permite adquirir redes sociales más amplias. También existen evidencias de su contribución positiva a la formación de la identidad personal y social, favoreciendo en particular a la autoestima y sentimiento de autonomía. El empleo, además, estructura en tiempo y entrega, aprendizajes de conocimientos, destrezas, características de distintas profesiones. Por último, se ha visto que los ingresos obtenidos, por medio del empleo, otorgan a la mujer bienestar psicológico y satisfacción al contribuir económicamente a la calidad de vida de su familia.

El impacto negativo del trabajo de las mujeres no se explica por el empleo en sí. Los costos del trabajo reenumerado, podrían superar los beneficios bajo condiciones laborales negativas o combinadas con situaciones familiares difíciles. Por ejemplo, en la presencia de un gran número de hijos, o en el caso de madres solas o de mujeres que tienen la principal responsabilidad del trabajo familiar.

Por otra parte, Baruch, & Barnett (1987) menciona que las condiciones del trabajo especificarían también el impacto de los papeles familiares. Por ejemplo, el trabajo de tiempo completo afecta negativamente el bienestar psicológico de las mujeres con hijos. Pluglesi (1995) realizó una investigación, a través de la cual

concluyó que las mujeres, quienes poseen un empleo remunerado y tienen hijos menores de edad pueden presentar más problemas asociados con malestares psicológicos que las mujeres con un empleo remunerado e hijos mayores de edad. Mientras que otros estudios muestran que las mujeres casadas con un empleo remunerado, presentan índices menores de malestar psicológico, que las mujeres casadas y no poseen un empleo remunerado, (Baruch 1987).

En otro estudio realizado por (Davies & Kandel 1985) encontraron que, en el caso de mujeres casadas con hijos, el estrés marital está menos correlacionado con depresión, entre las que poseen un empleo remunerado y las mujeres que no poseen empleo.

2.1.1 Incorporación de la mujer al trabajo remunerado.

Las mujeres siempre han trabajado, pero existen dificultades, primero porque se le juzga a partir de la división histórica del trabajo como natural, como característica sexual. Segundo porque una parte de su trabajo le ocurre y lo hace, en y por mediación de su cuerpo, y no es diferenciada del como una actividad social creativa, Tercero, porque el resto del trabajo de la mujer, por asociación, es derivado naturalmente del trabajo no concebido como tal, (Lagarde, 2005).

Diversos estudios han mencionado el papel que la mujer ha desempeñado en la historia como principal rol. Un trabajo que no fue visto como parte productiva en la sociedad, ya que la mujer era considerada cuidadora y el hombre proveedor. La mujer asumía dichos roles; por lo tanto, no estaba sujeta a remuneración alguna, incluso no se le daba la importancia al trabajo que ellas realizaban. En este apartado se describe la incorporación de la mujer en el ámbito laboral remunerado, siendo ya el trabajo femenino considerado de mucha relevancia para

las naciones y su desarrollo, se explica brevemente una reseña histórica sobre este acontecimiento.

Se sostiene que la incorporación de la mujer al trabajo surge en la revolución industrial y el descubrimiento de la máquina del vapor en 1789, ya que requerían de obreros para su funcionamiento, es así como la mujer se convirtió en un instrumento útil para participar en la vida laboral, pero sin gozar de los mismos derechos que los hombres, ya que trabajaban en las minas con un salario inferior. Además, las condiciones laborales para ellas eran inhumanas, con extensas horas de trabajo sin derecho de permisos por enfermedad o maternidad; por esta razón, las mujeres abandonaban su trabajo cuando contraían matrimonio o al nacer su primer hijo. Por otro lado, las mujeres adultas con mayores dificultades económicas no podían dejar su labor en las minas, el trabajo doméstico o en la industria textil, a pesar de que sus salarios fueran inferiores al de los hombres.

El avance de la incorporación de la mujer en el ámbito laboral se dio en la segunda guerra mundial, ya que implicó un conflicto global a una escala sin precedentes, siendo de urgencia absoluta la movilización de toda la población. Por eso, la expansión del papel de la mujer era inevitable.

Ampliado de oportunidades, de confianza y con la base de conocimientos extendidos, muchas mujeres ya podían contar con un empleo remunerado y voluntario, así los roles de las mujeres en la segunda guerra mundial fueron aún más amplios que en la Primera.

En 1945, más de 2.2 millones de mujeres trabajaban en las industrias de guerra, en la construcción de buques, aeronaves, vehículos y armamento. También en fábricas, plantas de municiones y granjas. Además, conducían camiones,

proporcionaban apoyo logístico a los soldados y entraron en áreas profesionales de trabajo que antes eran exclusivos para los hombres. Este hecho fue un paso decisivo para la consecución de una autonomía real de la mujer que disponía de rentas propias. Esta realidad, junto con fenómenos paralelos de mayor educación, demanda de igualdad, control de la procreación, difusión de los anticonceptivos y en el marco reproductivo de las teorías conocidas como transición democrática, segunda transición democrática y revolución reproductiva, correlacionando de manera inversa el gran aumento durante el siglo XX con una caída de la natalidad, a mayor menor .

A raíz de este cambio, se produce una fuerte correlación entre la incorporación al trabajo asalariado de la mujer y la caída de la natalidad, del mismo modo surge una correlación entre la incorporación al trabajo asalariado y el aumento en las ventas de electrodomésticos que permiten a la mujer y al hombre, menos dedicación a las tareas domésticas tradicionales. (2015) menciona que también se le dio oportunidad a la mujer de ser pilotos, llamadas “las brujas nocturnas”.

Al terminar la segunda guerra mundial la mujer sufrió un retroceso, debido a que los hombres regresaban, retomaron sus labores postergadas y ellas debían volver a las tareas domésticas.

*Por su parte, Federice (2013) hace referencia a que, para disminuir la desigualdad, la falta de libertad y autonomía de la mujer nace un movimiento social. Su fecha de nacimiento se remonta al siglo XVII cuando François Poullain de la Barre, en el año 1673 publicó un libro *De légalité des sexes*. En el que sostenía que la subordinación de las mujeres no tenía su origen en la naturaleza, sino en la sociedad. Un siglo más tarde, las mujeres de la Revolución Francesa se articularon políticamente para reclamar los derechos de ciudadanía que ya*

poseían los hombres, siendo ese el primer feminismo teórico que se desarrolló en el siglo XVIII.

Los primeros grupos de mujeres que se articularon durante la Revolución Francesa terminaron, prácticamente, con el fin de la Revolución y con la derrota de Francia y la restauración del poder absoluto en Europa. Es importante añadir que en la última época del proceso revolucionario, con Robespierre, se utilizaron políticas represivas contra las mujeres feministas, a las que se añadió poco después la represión que tuvo lugar con la restauración de las monarquías absolutas y en Europa el movimiento feminista se fabrica, en el contexto de tres grandes ilustraciones: la francesa, la inglesa y la alemana; sin embargo, la segunda ola feminista se desarrolla sobre todo en el continente Americano e Inglaterra.

La segunda ola feminista, en casi medio siglo de silencio, precederá al resurgimiento del feminismo en el siglo XIX y es que cuando todo hacía presagiar que el feminismo ilustrado había sido un episodio aislado, tanto en su dimensión intelectual como en la social, reaparece en EE.UU e Inglaterra con un discurso y práctica política herederos directos del feminismo ilustrado de la Revolución Francesa. Lo cierto es que, con esta reaparición, el feminismo se convertirá, por primera vez en la historia, en un movimiento de masas que pretende lograr una amplia variedad de temas, como la desigualdad no oficial (*de facto*), el sufragio la educación superior, acceso a las profesiones y a cargos de todo tipo, condiciones laborales adecuadas, los derechos y deberes matrimoniales, equiparables al de los hombres.

En la tercera ola feminista, tras una larga lucha del sufragismo, se instala otro periodo de silencio en la historia del feminismo.

En efecto, desde la Primera Guerra Mundial hasta el año 1949, en el que la francesa Simone de Beauvoir publica *El segundo sexo*, el feminismo permaneció sumergido y recuperando la energía que desplegaría más tarde, a partir de los años 60.

En la historia de la tradición feminista, "*El segundo sexo*" ocupa un lugar central, pues está concebido como un estudio totalizador de la condición de las mujeres en las sociedades occidentales, además, es un texto heredero del feminismo ilustrado y su propuesta normativa se inscribe en un discurso radical de la igualdad. Afianzan el pensamiento feminista análisis, descripción del patriarcado de las desigualdades y discriminaciones de sexo-género. Se acuñan términos, se describen las injusticias como impuestas por las culturas, no por la naturaleza: Sistema de sexo-género.

Después se da la gran incorporación a la educación secundaria y superior; así como a oficios, empleos y profesiones. Aparecen como candidatas elegibles, electoras, influyen y presionan en las instituciones internacionales, nacionales y locales. Publican, crean, usan anticonceptivos, reclaman derechos en el matrimonio, hasta consiguen el divorcio. Proclaman y practican el amor libre, regulan y controlan su fecundidad. Se organizan social y profesionalmente como feministas. Se cambian códigos y legislaciones. Se reivindica fuertemente la despenalización del aborto, se legislan y practican Políticas de Igualdad de género, se extiende la Coeducación y la escuela mixta se generaliza. Surgen corrientes y afiliaciones diversas, a veces opuestas o disyuntivas. Doble militancia o no, feminismo socialista, radical o liberal, feminismo de la Igualdad. Se enriquecen las propuestas y crecen las feministas influyentes, representantes sociales, académicas, líderes sindicales y políticas. Se abren caminos feministas nuevos entre otras versiones, actividades más propuestas.

El venezolano Francisco de Miranda. (1750-1814), fue un precursor del feminismo latinoamericano y planteó que las mujeres, “esa mitad de individuos”, tenía derecho a estar representadas en el gobierno. Este ilustrado, precursor también de la Independencia Latinoamericana a fines del siglo XVIII, reclamó ciertas formas de sufragio para las Mujeres.

Continuando con los avances en la segunda mitad del siglo XIX, algunas mujeres iniciaron en ciertos países de América Latina, las primeras luchas en favor de los derechos políticos de las mujeres. Sirva como ejemplo el caso de El Salvador, que la Constitución liberal de 1886 otorgó la ciudadanía a las mujeres. Entre otro ejemplo, el caso de México es interesante, pues un grupo de mujeres se incorporó al partido Liberal mexicano y se organizó como “Las hijas de Anahuac”. Clubs políticos, asociaciones de Mujeres en torno a partidos liberales o alrededor de revistas y otros próximos al movimiento Obrero, todos ellos de mujeres, florecieron en América Latina.

Se tuvo lugar a las reivindicaciones sufragistas y feministas en los últimos años del siglo XIX y en las primeras décadas del siglo XX. Por eso, debe ponerse en cuestión el prejuicio de que el feminismo es un fenómeno exclusivamente europeo. La tradición feminista en América Latina no fue ciertamente poderosa en términos de movilización social ni de influencia intelectual o de penetración ideológica, pero tampoco lo fue en España ni en la mayoría de los países europeos, especialmente en aquellos que profesaban la fe católica.

En las tres primeras décadas del siglo XX se fundaron, en casi todos los países de América Latina, Centroamérica y el Caribe, asociaciones de mujeres vertebradas en torno a reivindicaciones sufragistas y feministas. En la mayoría de los casos, el movimiento de mujeres tuvo como finalidad inmediata, reafirmar el papel de las mujeres en la sociedad, al reclamar sus derechos cívicos y culturales.

Como se describe en la historia, las luchas de los movimientos feministas han dado frutos a través de la historia, lo cual ha llevado a cambios muy significativos en la calidad de vida de las mujeres y en sus derechos en general, aunque aún falta hacer muchos cambios, es ya innegable el rol importante que desempeñan las mujeres en las sociedades del mundo. Por ello, el auge de la participación de la mujer en el mercado laboral, que surge a mediados de la década de los 60 y su exacerbación en la década de los 80 (Munck, 2002), señala que continúa hasta la actualidad, trayendo consigo una reestructuración importante de la institución familiar de corte paternalista, es decir que cambió la idea de familia nuclear (padre, madre, hijos) en donde el padre era el que velaba por el sostenimiento económico de la familia, mientras la madre era la encargada de la crianza de los hijos y el cuidado del hogar.

Cada vez más, la mujer se incorpora a la vida laboral; por ejemplo, en números. De acuerdo con Castells, en 1990 las mujeres mayores de 15 años en el mundo, 41% (854 millones) eran económicamente activas, esto representaba 32% de la mano de obra global. En los países desarrollados la tasa media de participación de las mujeres creció de 48.3% en 1973 a 61.6% en 1993. Mientras que la de los hombres descendió de 88.2% a 81.3%. Esto se observa como tendencia general en todo el mundo.

Las transformaciones que se están dando a escala mundial han producido un incremento de la participación de la mujer en la actividad económica remunerada. La internacionalización del capital y los procesos productivos han generado una demanda creciente de mano de obra femenina en los países en desarrollo, en los cuales es posible encontrar la mano de obra barata que garantice elevadas utilidades según (Welti, 1999). La mitad de las mujeres económicamente activas que trabajan en el mundo lo hacen en el sector servicios. La proporción es mucho más elevada en la mayoría de los países en desarrollo, siendo una proporción importante del empleo urbano para mujeres está en el sector informal, sobre todo

en el suministro de comida. En África Subsahariana el 80% de las mujeres económicamente activas trabajan en el campo. En el sur de Asia lo hace 60%. En el continente asiático, la industria electrónica internacionalizada emplea, sobre todo, a mujeres jóvenes no calificadas. En México, las maquiladoras emplean sobre todo esta mano de obra femenina (*Castells, 1999*).

Si bien su incorporación al mercado laboral les permite acceder a productos y servicios que de otra manera no podrían adquirir, su situación familiar empeora al asumir nuevas responsabilidades sin que tengan una contraparte, en el nivel individual o institucional, que apoye sus actividades domésticas (no les ayudan en el trabajo doméstico los hijos varones ni el marido, falta de guarderías, etc.). Lo anterior ha traído cambios en la estructura de las familias, la cual conlleva una reorganización en la vida cotidiana familiar, con una gran sobrecarga para las mujeres que, aunque se incorporen al mundo del trabajo remunerado, no dejan de cumplir con sus labores domésticas, de madres, esposas y responsables del mantenimiento, reproducción y reposición de la fuerza de trabajo.

2.1.2 Desigualdad familiar y laboral entre hombres y mujeres.

La desigualdad entre hombres y mujeres ha existido durante mucho tiempo en la mayor parte de las sociedades alrededor del mundo. Las características biológicas de los individuos, como el sexo, se han utilizado como base para atribuirles ciertos comportamientos, actitudes, roles, capacidades y posiciones en la sociedad. Es decir, se ha construido el género, masculino y femenino, los cuales implican formas diferenciadas de vivir para los hombres como para las mujeres. Estas atribuciones se han llegado a justificar como naturales, aunque no lo sean. Esto permite que muchas sociedades se construyan de manera jerárquica, basadas en la creencia sobre la superioridad de un sexo y en la inferioridad del otro.

Las formas históricas de la masculinidad y la feminidad se constituyen en torno al trabajo. El hecho de que hombres y mujeres en las más diversas sociedades se dediquen a diferentes actividades o realicen trabajos excluyentes ha sido conceptualizado a través del género. (Lagarde, 2005)

“Género es una forma de referirse a los orígenes exclusivamente sociales de las identidades subjetivas de hombres y mujeres. Género, es según esta definición, una categoría social impuesta sobre un cuerpo sexuado” (Scott, 1990)

Tradicionalmente se creía que las diferencias sociales entre el hombre y la mujer tenían su causa en el factor sexo. Pero hace décadas que las teorías biologicistas sobre la inferioridad femenina fueron refutadas. La desigualdad no es biológica, sino social. En el sexo radican las diferencias biológicas y anatómicas, la otra diferencia, la desigualdad, tiene que ver con el género, con la construcción social de lo femenino y masculino.

Desde el feminismo contemporáneo el concepto de género es desarrollado en la obra de “Simone de Beauvoir” quien, por primera vez, se refiere al concepto de género en “El Segundo Sexo” (1949) con las siguientes palabras: “no se hace mujer, se llega a serlo”. En el primer volumen del segundo sexo lo dedicará a analizar cómo está la situación de opresión que ha llegado a generarse, encontrando dos causas de esta situación, la supeditación a la maternidad y la educación que reciben las niñas las prepara para ser madres y esposas.

Tras estas causas se encuentra la noción de género como construcción cultural, desligada del sexo biológico “la mujer se hace”, la condición femenina no es producto de la biología, no pertenece al orden de la naturaleza. El género

femenino ha sido hecho por los hombres, es un producto androcéntrico, situando al hombre como centro de todas las cosas.

Kate Millet en 1995 publicó su ensayo político sexual en el que realizó una crítica a través del análisis de pasajes literarios de Henry Miller, Norman Mailer o Jean Genet, entre otros y hace un ataque incisivo al patriarcado como forma de dominio sexual masculino.

En la década de los 60 el concepto de patriarcado, la categoría más utilizada para interpretar la desigualdad entre los sexos. Braidotti (2002) dice que “género” es una construcción social que depende de factores ideológicos, culturales, religiosos, étnicos e históricos que nada tienen que ver con las diferencias puramente biológicas entre hombres y mujeres”.

El patriarcado es una forma de dominación que subordina a las mujeres y a los hombres. Se trata de una estructura de dominación universal, basada en el poder y el control de los recursos por parte de los hombres en la imposición de un modelo de feminidad entendido en términos de dedicación al trabajo doméstico. El modelo de familia patriarcado define al hombre como patriarca y a la mujer y los hijos como patrimonio del patriarca.

(Pateman, 1995) analiza que con el contrato social roussoniano se da fundamento al origen de la sociedad y mito fundacional de la modernidad, escondiendo un contrato privado previo, contrato sexual mediante el cual los hombres se aseguran los servicios de las mujeres, en el cual no se pueden sentar los derechos del ciudadano o el trabajador. La Declaración de los Derechos del ciudadano que iluminó la ilustración y colocó a la humanidad en camino hacia su perfectibilidad como especie del contrato previo hombre-mujer mediante el cual es trabajo

doméstico y de cuidados reproductivos son realizados de ellas para ellos. Así los hombres se adjudicaban el espacio público y su poder de generar vida política, mientras que a las mujeres se les asignaba el espacio privado y la capacidad de producir vida natural, siendo el hombre el que compraba los servicios domésticos y reproductores de la mujer, a cambio de protección, casa, comida, entre otros.

En el ámbito público surgen las acciones vinculadas con la producción y la política, es aquí donde se definen las estructuras socioeconómicas de las sociedades y se constituye el espacio tradicionalmente masculino. En contraste, el espacio privado se reduce a la casa, cuyas acciones se vinculan a la familia y a lo doméstico, donde las mujeres tienen un papel protagónico que no es valorado por la sociedad (INMUJERES, 2004). Por consecuencia, el sistema dominante “naturaliza” las relaciones sociales de las mujeres y los hombres.

Uno de los instrumentos más eficaces del patriarcado es el dominio económico, que ejerce sobre las mujeres. En el patriarcado tradicional, las mujeres estaban excluidas de toda actividad económica, no podían poseer bienes, ni podían percibir un sueldo. En las sociedades patriarcales modernas, las mujeres comenzaron a trabajar, pero sus retribuciones eran menores que la de los hombres. Además, no recibían retribución por las labores del hogar.

Existe una estrecha relación entre el patriarcado y el capitalismo desde el momento en que la posición de poder del patriarca está soportada financieramente. Es decir, controla los medios y modos de producción de las personas que dependen de él.

El patriarca es el que crea las condiciones materiales que le permiten adquirir un patrimonio, “mujer e hijos”. Bajo el patriarcado, la producción de los medios de

vida se realiza bajo las categorías de hombre gana- pan, mujer ama de casa, siendo esta otra versión de separación de espacios privados y públicos. Lo cierto es que el capitalismo y el patriarcado nos remiten a estructuras de relaciones que generan desigualdad, Beechey (1994) dice que el capitalismo genera desigualdad de clases sociales y el patriarcado de clases familiares de género y edad. Para el feminismo marxista el capitalismo articula la desigualdad y la opresión hacia las mujeres en sus sueldos bajos, el trabajo doméstico no pagado, así como la mano de obra barata, ante la demanda del mercado y a la merced del capital.

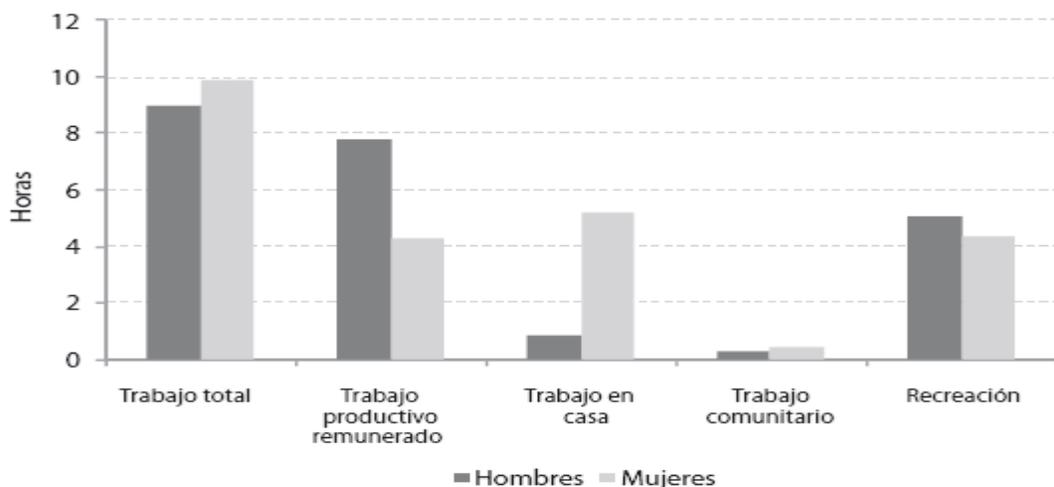
El feminismo marxista propone el término “trabajo reproductivo” usado en relación con la desigualdad de género, la cual se refiere tanto al trabajo necesario para la reproducción humana realizado por la mujer a lo largo de la historia: embarazo, alumbramiento, lactancia, como al conjunto de atenciones y cuidados necesarios para el sostenimiento de la vida y la supervivencia humana. Así mismo, la alimentación, cuidados físicos y sanitarios, educación, formación, relaciones sociales, apoyo afectivo y psicológico, mantenimiento de los espacios y bienes domésticos. Considerándose así que el trabajo reproductivo es realizado mayoritariamente por la mujer.

Para aclarar conceptos, se denomina trabajo reproductivo para diferenciarlo del trabajo de la producción dirigido a bienes y servicios, frente al trabajo productivo, asalariado y reconocido socialmente en las sociedades industrializadas, el trabajo de la reproducción no se reconoce ni económico ni socialmente. Los cambios sociales en el ámbito productivo como reproductivo obligan a replantear la tradicional desigual en la distribución de cargas entre mujeres y hombres, así como el reconocimiento social y económico del trabajo reproductivo.

A pesar de los grandes avances de los últimos tiempos, la desigualdad continúa existiendo entre los hombres y mujeres. El Salvador no está exento de las problemáticas anteriormente descritas. Para dar datos reales sobre la situación de

género, en este caso del trabajo reproductivo, se tomará como base un estudio realizado en El Salvador por ISDEMU en el año (2005).

Uso del tiempo de mujeres y hombres en distintos tipos de trabajo, 2005.



Fuente: gráfica retomada de un estudio realizado por El Instituto Salvadoreño de la Mujer (ISDEMU)

En El Salvador, por ejemplo y dando algunos números, la desigualdad laboral ha sido constante, durante mucho tiempo. Por poner algunas cifras, podemos citar la base en la Sección sobre “Uso del tiempo” de la EHPM (dirección general de estadísticos y censos) de 2005, la cual estimó que el Trabajo Doméstico No Remunerado (TDNR) representa un 32% del Producto Interno Bruto (PIB) total, si se valoran las tareas domésticas a precios de mercado. Esto significa que la participación del TDNR es 11 puntos porcentuales superior al de la industria manufacturera; 12 puntos superior al sector comercio, restaurantes y hoteles, 22 puntos porcentuales más que el sector agropecuario. Pese a esta mayor carga de trabajo global por el peso que tiene el TDNR, las mujeres han tenido una creciente participación laboral. Según lo reportan las EHPM, las mujeres pasaron de una representación del 38.0% de la Población Económicamente Activa (PEA) en 1995; al 41.3% en 2008. Esta tendencia creciente se ha mantenido aun cuando el rango de edad para trabajar haya sido modificado de “10 años o más”

Al comparar los niveles de desempleo y subempleo se concluye que en el caso de las mujeres es mayor que en el caso de los hombres. Aunque la tendencia se ha acortado por la precariedad del empleo en general, ya que en 1996 la tasa de subempleo era 35.9 para los hombres y 53.1 para las mujeres, pero en 2008 llegó al 44.7 y al 49.1.

Con relación a la participación de las mujeres por rama de actividad económica, se argumenta que éstas presentan diferencias respecto de los hombres porque las mujeres se ocupan más dentro del sector terciario y del sector no estructurado de la economía, en contraste con los hombres que se ocupan más dentro del sector formal de la industria y la agricultura.

La distribución de grupos ocupacionales en la PEA de mujeres y hombres guarda relación con las diferencias educativas existentes entre ambos sexos. De modo que, en los segmentos laborales con mayores niveles educativos, la proporción de PEA femenina es mayor que la proporción de PEA masculina; mientras que, en los segmentos laborales menos cualificados, no parece existir diferencias. En otras palabras, en los sectores laborales más cualificados, las mujeres superan ya en cantidad de años de estudio a sus colegas hombres; sin embargo, no siempre el mayor nivel de estudio se traduce en mejores condiciones laborales para las mujeres. Por ejemplo, el Índice de Remuneración Media de Género (IRMG) con corrección educacional, presenta una tendencia a la baja en la medida en que se incrementan los años de estudio. Esto significa que las mujeres que tienen mayor educación perciben salarios que representan cerca de 2 tercios (69.82%) del percibido por los hombres con el mismo nivel educativo. Esta participación desigual de mujeres y hombres en el sector productivo de la economía, ha estado determinada en buena medida por condicionantes de género, concretamente por la división sexual del trabajo que ha definido roles y funciones socialmente aceptados como propios de hombres y mujeres. Esto repercute en diferencias en la igualdad de trato para el acceso a las oportunidades y los espacios de trabajo.

Esta condición de género se ve reflejada en alguna medida al analizar los ingresos y salarios de las mujeres.

Las desigualdades entre mujeres y hombres, en términos de ingreso y salario, constituyen indicadores de la discriminación fundada en el sexo. Tanto a nivel de salarios como de ingresos, las mujeres perciben todavía un porcentaje inferior al 100%. Es decir que, al comparar los salarios e ingresos promedios totales entre mujeres y hombres, las mujeres reciben menor remuneración por el mismo tipo de trabajo. Por otra parte, las desigualdades de género también se expresan en el acceso y control de activos por parte de las mujeres. Así, la propiedad de la vivienda por parte de las mujeres pasó de del 37.7% (frente al 62.3% de los hombres) en 2000; a 40.6% y 59.4% en 2008 (PNUD, 2011). Esta brecha era aún más acentuada en la zona rural, ya que para 2008, la propiedad de la vivienda por parte de las mujeres representaba el 37.3% (y el 62.7% para los hombres) en el (2000) a 46.6% (59.4%) en el 2008 (PNUD, 2011). Otro de los activos que presenta brechas de género profundas, sobre todo en el área rural, es la propiedad de la tierra. Las mujeres eran solo el 11.9% de las personas propietarias de tierras con vocación agrícola en 2004, sin atención a la calidad de las mismas y pasaron a representar un 18.3% en 2008 (PNUD, 2011). Respecto de los servicios financieros, a pesar de que las mujeres son el 53.3% de titulares de las cuentas de ahorro, el monto de ahorro el promedio de las cuentas de las mujeres es de \$1,767.38; en tanto que para los hombres es de \$ 2,175.05 (PNUD, 2011). Dicho todo esto, es de notar la desigualdad que existe en el ámbito socio-económico con respecto a las mujeres. Los números muestran una desigualdad generalizada; por lo tanto, no se puede negar que aun las políticas para fomentar la equidad de derechos son insuficientes para garantizar un justo trato tanto en el ámbito productivo como reproductivo para las mujeres.

2.1.3 Rol que desempeñan los miembros de la familia.

La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, ya sea consanguíneo, por matrimonio o adopción, que viven juntos por un período indefinido de tiempo. Constituye la unidad básica de la sociedad. Cada familia es única y tiene su propio funcionamiento interno.

La familia cumple una función esencial en el desarrollo de la persona humana, desde su concepción hasta la muerte porque es el lugar donde se forma la personalidad, en todos sus aspectos, incluyendo también lo físico y lo psíquico. Sin embargo, ante los múltiples cambios sociales, la familia se ha visto afectada en esta función, resultando de especial interés la transformación que ha experimentado los roles de la mujer de madre-esposa y empleada.

“Todas las mujeres por el sólo hecho de ser lo son madres y esposas. Desde el nacimiento y aun antes, las mujeres forman parte de una historia que las conforma como madres y esposas. La maternidad y la conyugalidad son las esferas vitales que organizan y conforman los modos de vida femeninos, independientemente de la edad, de la clase social, de la definición nacional, religiosa o política de las mujeres.” (Lagarde,2005p.363)

Según la autora Marcela Lagarde, en la realización del trabajo invisible las mujeres llevan a cabo un conjunto de actividades que no son trabajo y las llamó actividades vitales, son vitales en dos sentidos: porque definen a las mujeres esencialmente en su constitución genérica y porque son indispensables para la vida de los otros esto se da a través de los roles de género.

¿Qué son los roles de género?

Según Lamas (2012), los roles determinan acciones y comprenden las expectativas y normas que una sociedad establece sobre cómo debe actuar y sentir una persona en función de que sea mujer o hombre, prefigurando, así, una posición en la estructura social y representando unas funciones que se atribuyen y que son asumidas diferencialmente por mujeres y hombres.

Señala que “el papel (rol) de género se configura con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Aunque existen variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y hasta el estrato generacional de las personas, se puede sostener una división básica que corresponde a la división sexual del trabajo más primitiva: las mujeres paren a los hijos, por lo tanto, los cuidan. Lo femenino es lo maternal, lo doméstico, contrapuesto con lo masculino, que se identifica con lo público. La dicotomía masculino-femenino, con sus variantes establece estereotipos, la mayoría de las veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género”. Según Lamas, el hecho de que mujeres y hombres sean diferentes anatómicamente los induce a creer que sus valores, cualidades intelectuales, aptitudes y actitudes también lo son. Las sociedades determinan las actividades de las mujeres y los hombres basadas en los estereotipos, estableciendo así una división sexual del trabajo.

Lamas (1998). Plantea que al conocer el sexo biológico de un recién nacido, los padres, los familiares y la sociedad suelen asignarles atributos creados por expectativas prefiguradas. Si es niña, esperan que sea bonita, tierna, delicada, entre otras características. Si es niño, que sea fuerte, valiente, intrépido, seguro,

es así que a las niñas se les enseña a “jugar a la comidita” o a “las muñecas”, desde pequeñas se les involucra en actividades domésticas que más adelante reproducirán en el hogar. De acuerdo con esta autora, estos aprendizajes forman parte de la “educación” que deben recibir las mujeres para cumplir con las tareas que la sociedad espera de ellas en su vida adulta. En cambio, a los niños se les educa para que sean fuertes y no expresen sus sentimientos, porque “llorar es cosa de niñas”, además de prohibirles ser débiles.

Las niñas desde el nacimiento son recibidas históricamente con un destino, las niñas nacen madres y lo serán hasta la muerte ya que las mujeres son preparadas socialmente y culturalmente para la maternidad, como eje de su condición genérica. Durante la infancia la niña es madre de su muñeca, en el espacio lúdico, a través del juego la niña aprende a ser madre. (Lagarde,2005)

Estas son las bases sobre las que se construyen los estereotipos de género, reflejos simples de las creencias sociales y culturales sobre las actividades, los roles, rasgos, características o atributos que distinguen a las mujeres y a los hombres. Los estereotipos son concepciones preconcebidas acerca de cómo son y cómo deben comportarse las mujeres y los hombres, (Delgado 1998).

Precisamente uno de los ámbitos donde más influyen los roles de género es en el familiar, y específicamente en las relaciones de pareja. Al interior del hogar la división de tareas entre mujeres y hombres es altamente diferenciada. Es en este espacio donde se vislumbran claramente los roles o estereotipos de género contruidos por nuestra cultura a lo largo de la historia, los cuales se reproducen socialmente día con día. Algunos de estos estereotipos confinan a la mujer en el papel de ama de casa, mientras que al hombre en el de proveedor, división que reduce a la mujer al ámbito privado y deja al hombre el dominio del ámbito público.

Si bien el hombre de hoy, por circunstancias sociales y económicas, se ve en la necesidad de participar en la ejecución de actividades en el hogar que hasta hace muy poco habían sido consideradas exclusivamente de la mujer, aún sigue anclado a las tareas típicas de sus roles tradicionales, por lo que considera sus nuevas actuaciones en la familia como una colaboración o participación de apoyo a la mujer y no como tareas propias de su rol (Thomas, 1997). El hombre centra sus actividades del hogar en aquellas acciones que no le exigen involucrarse en lo cotidiano y que no requieren un mayor esfuerzo. Las actividades que realiza dependen en su mayoría de circunstancias ocasionales que le permiten proporcionar cuidados a los hijos como, por ejemplo, llevarlos al médico. De esta forma, la mujer está obligada a asumir la solución de problemas domésticos. Por su parte, el hombre adopta una posición de respaldo a la mujer en este tipo de tareas.

Mientras que la mujer asume el rol de cuidadora, encargada de las tareas relacionadas, crianza, cuidados, el sustento emocional de los hijos. A parte de ser buena esposa, se encarga también de la administración del hogar y de su rol productivo. Además, tiene que cumplir con sus obligaciones en el trabajo como empleada.

Las mujeres, independientemente de que trabajen o no en actividades remuneradas, participan en mayor medida que los hombres en el trabajo doméstico. Existen algunas diferencias cuando la mujer trabaja dentro y fuera del hogar. Por ejemplo, las mujeres que no participan en actividades remuneradas dedican un promedio de cinco horas más a la semana al trabajo doméstico que las que sí trabajan fuera del hogar. Cuando se trata del “pago de trámites y servicios”, las horas semanales que corresponden a las labores domésticas se incrementan si trabajan fuera de casa, (Camacho & Manjares, 2000).

En la actualidad, el modo tradicional de distribución de roles en el hogar comienza a mostrar cambios, de manera que los hombres, cuyas esposas trabajan fuera del hogar, asumen más tareas relacionadas con el cuidado de los niños en comparación a lo que solían realizar antes. Sin embargo, si se consideran todas las formas del trabajo en el hogar, desde las tareas denominadas domésticas (cocinar, lavar, asear, entre otros), se puede concluir que las mujeres trabajan más en el hogar que sus esposos, a pesar de que ambos tienen un empleo asalariado a tiempo completo. Por tanto, las mujeres consideran, el trabajo de los hombres en el hogar, como una colaboración o apoyo, esto significa que ellas asumen que estas labores siguen siendo su “responsabilidad”.

A pesar de la trayectoria por la lucha de igualdad de género, no todas las personas aceptan el cambio de roles que tienen los hombres y las mujeres en la sociedad moderna. Aún, existen personas o grupos de personas que prefieren que la mujer conserve su lugar en el hogar y que el hombre trabaje fuera. Esto provoca una sobrecarga en la mujer que desempeña el rol de madre, esposa y trabajadora (empleada). Debido a la relación existente entre los roles, es decir la complementariedad de éstos, es que todo individuo realiza varios roles al mismo tiempo (madre-esposa, y trabajadora), distintos pero complementarios entre sí, lo que puede generar en algunos casos "conflicto de papeles o conflicto de roles", ya que "cambiar de un papel a otro puede causar confusión o conflicto en la mujer" si se tienen en cuenta las exigencias que cada uno demanda y que en ocasiones pueden chocar entre sí, como es el caso de la mujer que por vivir el rol de trabajadora, descuida las demandas del papel de madre-esposa (Bee & Mitchell 1987).

Las mujeres con doble rol experimentan grandes tensiones y conflictos que se generan en la necesidad de lograr balancear las demandas provenientes de sus roles como el de madre-esposa y trabajadora. Uno de los grandes conflictos a los que se enfrentan es cómo dar lo mejor de ellas a sus familias, en lo que se refiere

a la atención y educación que sus hijos necesitan, sin descuidar el ámbito laboral, creando de esta manera una nueva problemática en la mujer que ejerce los diferentes roles porque, aunque la mujer se haya incorporado en el espacio productivo, el hombre no asume las tareas de reproducción y cuidados.

2.1.4 El desempeño de múltiples roles de la mujer moderna puede ser positivo o negativo para la salud.

En este apartado se describe cómo el rol de madre-esposa y trabajadora inciden positiva o negativamente. Como sabemos, la vida de las mujeres ha venido cambiando radicalmente en las últimas décadas. Uno de los cambios más notorios ha sido el ingreso masivo de las mujeres al mundo laboral, teniendo dobles jornadas en las cuales, además de atender su trabajo, tiene que cuidar a sus hijos y el hogar. De esta manera, sus exigencias aumentan, lo que las hace más propensas a “conflictos entre roles”.

Por ejemplo, en el estudio realizado con mujeres que son madres-esposas y trabajadoras (Aneshensel, 1986; Barnett & Marshall, 1991; Baruch & Barnett, 1986; Crosby, 1991; Gómez, Pérez, Feldman, Bajés & Vivas, 2000; Gómez, 2001), dice que estas mujeres, reportan en general altos niveles de autoestima, sentido de eficacia y baja depresión.

Por otro lado, el estudio realizado por Verbrugge, (1986); Wamala, (2001); Weatherall, Joshi & Macran, (1994) plantea que el rol de madre- esposa y trabajadora hace que la mujer presente problemas de salud relacionados con el corazón, cáncer, problemas digestivos, como de las vías respiratorias, incremento de abortos y dificultades para quedar embarazadas .Sin embargo, los estudios no son consistentes en mostrar que estos efectos, tantos los positivos como los

negativos, sean exclusivamente resultado del hecho de trabajar dentro y fuera del hogar.

Es probable que las incongruencias en estos estudios se hayan presentado porque, en muchos de ellos, se asume que trabajar es estresante o que, a mayor número de roles, las mujeres experimentarán estrés, por las condiciones de recarga y conflicto que pueden representar para ellas.

En contraste con lo anterior, varias investigaciones han empezado a señalar que los efectos de combinar roles de madre-esposa y trabajadora dependerán del contexto en que se desempeñen estos roles: las condiciones laborales, la edad de los hijos, el apoyo de la pareja, nivel de educación, del tipo de ocupación en el que se desempeñe, entre otros factores.

Mientras los resultados de varios estudios señalan cómo la calidad de los roles de madre-esposa y trabajadora; es decir, el balance entre las satisfacciones y las preocupaciones que las personas perciben en cada uno de ellos es fundamental para la comprensión de los efectos que su desempeño tenga sobre la salud en general, parece depender tanto de las condiciones objetivas de los roles como de la percepción de la calidad de los mismos. Cada vez ha sido más claro que los roles interactúan entre sí, acentuando o moderando los efectos que cada uno pueda tener sobre la salud mental y física de las mujeres. (Barnett, Marshall, & Pleck, 1992; Barnett & Marshall, 1991; Bartley, Sacker, Firth & Fitzpatrick, 1999; Feldman, Payne & Vivas, 2002; Gómez, Pérez, Feldman, Bajés & Vivas, 2000; Gómez, 2001 & 2003; Hibbard & Pope, 1991).

Por otro lado, (Elman & Gilbert, 1984) plantea que las mujeres con mayor autoestima y compromiso con su carrera, percibieron menor conflicto entre sus

roles de madre-esposa y trabajadora, así como mayor efectividad de las estrategias utilizadas para manejar las múltiples demandas. Las ejecutivas, quienes percibieron mayor apoyo por parte de sus parejas y de otras personas en su medio social, también percibieron una mayor efectividad de sus estrategias de afrontamiento. Estos resultados ilustran cómo ciertas variables personales pueden asociarse con la percepción de situaciones potencialmente estresantes relacionadas con el desempeño de varios roles simultáneamente.

A continuación, se señalan, brevemente, algunas de las razones por las que, de acuerdo con diversos autores (Barnett & Hyde, 2001; Gómez, 2001 & 2004; Wortman, Biernat & Lang, 1991 citado de Gómez, 2002), el desempeño de múltiples roles pueden ser positivos o negativos para la salud. En la medida en que las personas trabajan hay un aumento del ingreso económico, el cual es aún mayor si ambos trabajan fuera del hogar. Poseer más ingresos posibilita un mejor nivel de vida y en algunos casos, la subsistencia de una familia. Las posibilidades de obtener apoyo social se incrementan cuando las mujeres y los hombres se involucran en el ámbito laboral. Cabe mencionar que diferentes investigaciones han demostrado las repercusiones positivas que el apoyo social tiene para la salud psicológica y física de las mujeres. Al desempeñar un trabajo en condiciones apropiadas, además de aumentar los ingresos y las posibilidades de recibir apoyo social, también se incrementan las oportunidades de experimentar éxito y la posibilidad de satisfacer necesidades afectivas básicas como las de pertenencia, autoeficacia e independencia.

Resulta relevante mencionar otros estudios que confirman en cierto sentido los resultados que acabamos de mencionar pero que agregan otras consideraciones muy importantes. Entre ellos, (Barnett & Marshall, 1991) evaluó algo que la mayor parte de las investigaciones ha descuidado; la forma como los diferentes roles de madre-esposa y trabajadora interactúan entre sí para generar mayor malestar o, por el contrario, para contrarrestarlo. En este estudio se describe con mayor

detalle la interacción no sólo del hecho de desempeñarse en varios roles, sino de la calidad de los mismos. Además, se evaluó no sólo cómo los roles y su malestar psicológico, sino cómo afectan el bienestar subjetivo. Se partió aquí del supuesto que la ausencia de malestar no implica el bienestar; por tanto, se usaron indicadores de lo uno y de lo otro donde se muestran algunos de los resultados que arrojó este estudio realizado con enfermeras y trabajadoras sociales en Estados Unidos. Para empezar, se identificaron los aspectos que estas mujeres encontraban como fuente de preocupación o de bienestar en sus trabajos, los cuales se relacionaban con su malestar o su bienestar psicológico.

En general, los datos de este estudio realizado por (Elman & Gilber 1984) confirmaron que la salud de las mujeres que desempeñan roles de madre-esposa y trabajadoras se asocia con variables que provienen del medio laboral y de su medio familiar. Algunas personas suponen que, en nuestras sociedades patriarcales, las experiencias laborales no tienen por qué traer consigo solo consecuencias negativas para la mujer y su familia. El rol maternal tiene un peso mayor que los demás cuando se trata de entender, tanto la autoestima como la depresión que experimentan las mujeres participantes en dicha investigación. El resultado indico que, a pesar de los cambios en el desempeño de los roles, el percibir que se es una buena madre sigue jugando un papel destacado en la valoración que las mujeres hacen de sí mismas.

Desempeñar roles de madre-esposa y trabajadora, permite que las mujeres expandan sus marcos de referencia, los lentes desde los cuales se comprende e interpreta la vida misma. No es igual conocer el mundo doméstico, sus dificultades y satisfacciones, que conocer y experimentar las demandas, las satisfacciones de la vida laboral, de la familia, de la administración de un hogar, etc. Si la pareja desempeña- múltiples roles se hacen similares sus experiencias de vida y aumentan las posibilidades de compartir. Algunas de las razones para entender los efectos negativos, no solo de los roles de madre-esposa y trabajadora, sino de cada uno de ellos, considerado individualmente, son las siguientes:

El significado del rol o la ideología sobre los roles de género que se tenga pueden traer consigo dificultades de diverso orden. Por ejemplo, se considera que es deber de las mujeres, y no de los hombres, ocuparse de la crianza de los hijos; por tanto, si hay problemas con ellos la culpa recae en la mujer por no dedicarse únicamente al rol materno.

El exceso de demandas y la falta de recursos en un rol o por el desempeño de varios roles simultáneamente puede ser una razón importante para que se genere estrés y eventualmente se presenten problemas de salud. Por ejemplo, dificultades con el manejo del tiempo, demandas en uno de los roles que no saben manejar hasta sentirse incapaz, tener muchas cosas por hacer, pero no contar con apoyo de colegas o de la pareja. En el contexto laboral tener muchas demandas y poco control sobre ellas es una de las más frecuentes fuentes de estrés.

A partir de las últimas ideas expuestas, se puede concluir que los efectos positivos o negativos, de desempeñar roles de madre-esposa y trabajadora parecen estar relacionados más con las condiciones en que estos roles se desempeñan. Algunas teorías consideran “naturales” el desempeño de los mismos en cada uno de los géneros. Sin embargo, tanto hombres como mujeres obtienen efectos negativos de problemas en sus roles. Ninguno de ellos parece afectar más a uno o a otro género. Las consecuencias negativas y positivas pueden ser explicadas por las mismas variables.

Los efectos diferenciales de roles de madre-esposa y trabajadora parecen depender de cada persona y la forma como comprende sus roles. Estas valoraciones dependen de las condiciones sociales en las que formen parte. Estos significados son utilizados por las personas para juzgar su desempeño o el de los demás y explican de esa manera gran parte de los resultados.

El exceso de demandas por atender y la falta de recursos adecuados son condiciones generadoras de estrés, razón que explica las consecuencias negativas del desempeño de roles de madre-esposa y trabajadora.

2.1.5 Causas generadoras del doble rol.

En muchas de las investigaciones que ahondan en los conflictos que puede generar el desempeño de rol de madre-esposa y empleada se considera una sobrecarga del rol como antecedente, lo cual explica las condiciones laborales que suponen nuevas formas de trabajo.

Al respecto, los cambios que se han gestado a lo largo del proceso de globalización, en cuanto a las nuevas formas de trabajo existentes en nuestro contexto, no son aislados y de igual forma han afectado en muchas de las esferas de lo social, especialmente la estructura familiar. El hecho de acelerar cada día más el ingreso de la mujer al mercado laboral, si bien es cierto, ha traído cuestiones positivas, también se resalta y pone en evidencia la desigualdad social a la que se expone; en este sentido, la mujer ha multiplicado su rol, el cual alterna entre cuidadora, proveedora y trabajadora.

Aspecto que como lo plantea Sunkel (2006), la mujer ha dejado de ser una ama de casa a tiempo completo para ingresar al mercado laboral y constituirse en un nuevo aporte al ingreso familiar. Lo anterior, deja de manifiesto que, si bien es cierto que la mujer ha logrado obtener una mayor participación en el trabajo remunerado, también le ha quitado tiempo para el cuidado de su familia, estableciendo una relación poco equilibrada entre lo laboral y lo familiar, dejando al descubierto la desigualdad de roles entre hombres y mujeres porque aún

mantiene la visión de que la mujer es la persona responsable de las tareas del hogar.

Lo anterior es un supuesto que sigue inmerso en nuestra cultura, la cual se enmarca en los patrones de crianza, obedeciendo a postulados machistas que se pueden sustentar en la realidad, lo cual muestra que hay una división entre el rol del hombre y el de la mujer con respecto a la familia. De acuerdo con Sunkel (2006) "no se ha producido un cambio en la redistribución de tiempos o de tareas entre hombres y mujeres con respecto al tiempo que dedican al hogar trayendo conflictos".

Capacidad de adaptación que les demanda a las mujeres un nuevo orden laboral, por un lado, y por otro, el viejo orden social. Lo anterior, conlleva a que la relación entre la dimensión laboral y familiar puede, en algún momento, llevar a una interferencia de roles de madre-esposa y trabajadora, ya que las mujeres interactúan de forma paralela entre las actividades laborales con las actividades familiares, lo que puede llevar al conflicto trabajo-familia, según argumenta (Williams & Aliger, 1994).

Greenhaus & Beutell (1985) explican el conflicto trabajo-familia teniendo como base los roles que ejerce la mujer como madre-esposa y trabajadora de la persona. Así, cuando los roles que se asumen en lo laboral impiden el desarrollo de roles en el contexto familiar, la relación se hace incompatible por presión que surge producto de las exigencias en lo laboral. A partir de esta definición, diversos autores señalaron la necesidad de explorar ambas direcciones del conflicto, con el fin de identificar si son los roles en el trabajo lo que dificulta el desempeño de las responsabilidades familiares (conflicto trabajo-familia) o si son los roles familiares que dificultan las responsabilidades laborales (conflicto familia-trabajo).

Guerrero (2003) señala que el conflicto trabajo-familia se explica por tres dimensiones: conflicto inter-rol, que surge cuando el comportamiento de un rol impide el desarrollo del otro, dicho de otra manera, cuando el rol familiar es incompatible con el laboral. Por ejemplo, cuando los horarios laborales se cruzan con los familiares. Sobrecarga de rol, cuando tanto el rol laboral como el familiar poseen las mismas exigencias hace que se compita por los recursos personales. Este tiene que ver con las limitadas energías con que se cuenta para cumplir con el rol. Acumulación de roles, contraria a las otras dimensiones, se define como el ejercicio de múltiples roles, permitiendo mayor interacción social y desarrollo personal.

Por un lado, dicen los autores, las empresas demandan cada vez más y ofrecen menos (recursos, tiempo, garantías y salarios), se demandan compromisos, pero, por otro lado, las contrataciones son cada vez inestables y precarias. Lo anterior se constituye en riesgos psicosociales que se van a ver reflejados en la salud, tal como ocurre con el conflicto trabajo-familia, que se convierte en un factor que altera no solo el bienestar del trabajador sino también de las relaciones sociales, familiares y laborales, al igual que el óptimo funcionamiento de las organizaciones.

En el ámbito cultural que rodea al trabajador, la situación socioeconómica y laboral del país, los problemas sociales de la localidad como la inseguridad, la violencia, la familia y la educación, se puede apreciar a nivel macrosocial que los servicios de salud y saneamiento básico, así como los estilos de vida, la alimentación, el tiempo utilizado en el desplazamiento desde la vivienda hasta el lugar de trabajo, las actividades extra-laborales y del tiempo libre son fundamentales para concebir al trabajador como un ser total, cuyos aspectos determinantes de su bienestar, no pueden tomarse aislados unos de otros , (Sierra 2009).

Greenhaus & Beuttel (s.f.) mencionan que la otra fuente de conflicto basada en la tensión (esfuerzo) es en donde los factores que lo componen se traducen en los que provienen del trabajo, como lo son: ambigüedad y/o conflicto dentro del rol de trabajador, bajos niveles tanto en el apoyo del líder como los procesos de interacción. El esfuerzo y las demandas físicas o psicológicas, malas vías y canales de comunicación, los cambios en el ambiente de trabajo de forma acelerada y la capacidad en la concentración que los trabajadores necesitan para realizar su labor. Además de esto, la falta de apoyo por parte de la familia, las diferencias entre las profesiones de esposa y esposo (pareja) pueden aumentar la experiencia de sufrir el conflicto basado en la tensión (esfuerzo). Otro factor de importancia son las consecuencias o “sanciones” que provengan del trabajo o la familia y que son dirigidas hacia el individuo por el no cumplimiento satisfactorio en el desempeño de un rol (como trabajador o como padre-madre.)

2.1. 6. Los roles de madre-esposa y empleada visto como un factor de riesgo psicosocial.

Los factores psicosociales son aquellas características de las normas de trabajo, pero, sobre todo, de su organización que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos o fisiológicos. En términos de prevención de riesgos laborales, los factores psicosociales representan la exposición. La organización del trabajo es el origen de esta exposición y el estrés es el detonante del efecto, es decir de la enfermedad o de la alteración de la salud que se puede producir, (Citado del manual de Identificación y evaluación de riesgos psicosociales s.f. p.155).

Los roles antes mencionados tienen una razón de suma importancia para considerar el conflicto trabajo-familia como un riesgo psicosocial laboral relevante y con repercusiones acusadas: ambos ocupan elementos centrales de la identidad

de la persona actual y ocupan mayoritariamente el uso del tiempo disponible. Ambos son los referentes más determinantes de la vida personal en todas sus manifestaciones, por lo que la interacción entre ambos tiene un valor crítico central.

El conflicto familia-trabajo aparece cuando las presiones de la familia y el trabajo son incompatibles (Greenhaus & Beutell, 1985). El conflicto entre las dos esferas lo han diferenciado en dos tipos (conflicto familia-trabajo y conflicto trabajo-familia) según la direccionalidad del conflicto. La importancia que en los últimos años se ha dado a la conciliación familiar y laboral ha generado un aumento de este tipo de estudios, sobre todo en cuanto al conflicto trabajo familia (Eby et al. 2005).

Las condiciones actuales del mercado parecen haber agudizado este conflicto. Por lo que se han producido cambios en la organización del trabajo en un doble sentido, aumento de la flexibilidad de los tiempos de trabajo en función de los tiempos de la demanda e intensificación de las jornadas de trabajo, a fin de completar y terminar plazos de entrega y compromisos organizacionales, aspectos que aún dificultan la conciliación trabajo-familia y facilitan la aparición de conflictos entre ambas dedicaciones.

Como consecuencia de todo ello, la segunda encuesta europea de calidad de vida indica que casi la mitad de los ciudadanos con trabajo remunerado, en los 27 países de la UE, reconocen que algunos días, durante el mes, están demasiado cansados para hacer las tareas del hogar, mientras que el 22% afirmaron estarlo varios días a la semana y 11% afirmó que tienen dificultades varias veces por semana para llevar a cabo las responsabilidades familiares, debido al tiempo que pasan en el trabajo, (Citado por Jiménez & Leon s.f. p 45).

2.2. Efectos físicos y psicológicos implicados en los roles de la mujer (madre-esposa y empleada)

Muchos estudios han intentado explicar la implicación de los roles que ha desempeñado tradicionalmente la mujer y la implicación que tiene en la sociedad como en su vida personal. En las últimas décadas, por diversos factores, la mujer se fue incorporando al trabajo remunerado, por lo que diversos estudios de género tienen como propósito llegar a conciliar trabajo y familia; sin embargo, se han dado pocos avances en las sociedades, debido a que las familias tienen fundamentados sus constructos tradicionales, donde la mujer es quien debe de realizar el trabajo del hogar, ya que si no lo realiza es vista como una mala madre-esposa, contrariamente al rol que desempeña el hombre, quien es visto como proveedor, no se involucra en las tareas del hogar.

2.2.1 Efectos físicos generados por el desempeño de los roles, madre-esposa y empleada.

Como ya hemos mencionado, las mujeres quienes cumplen dichos roles están expuestas a problemas de índole psicológico, así como consecuencias patológicas. Por esa razón, en la discusión de la salud mental aún no se ha resuelto el uso adecuado del estrés como explicación de malestares y tampoco de enfermedades. No es este el momento de internarnos en esa discusión, por ello haremos uso de esta categoría entendiendo el estrés como la respuesta estereotipada del organismo a toda demanda que se le haga, sea física, psicológica o emocional y que consiste en reacciones somáticas, orgánicas y/o funcionales, (González, 1993).

Como respuesta de adaptación a demandas dispares, agradables o desagradables, las cuales pueden tener efectos patológicos expresados en síntomas inespecíficos o en enfermedades psicosomáticas y trastornos psíquicos cardiopatía isquémica que se constituye como un trastorno muy frecuente en el mundo laboral occidental y que quienes están más propensos a padecerlo son aquellos sujetos, en este caso mujeres, muy activos e implicados en el trabajo. Algunos ejemplos de estas afecciones son el asma bronquial que se manifiesta en forma de tos y dificultades respiratorias.

Este trastorno se desarrolla en múltiples ocasiones asociado a situaciones muy fuertes de estrés y responsabilidad laboral. La cefalea tensional que se manifiesta como un dolor de cabeza afecta también los músculos de la cabeza y el cuello. Esta condición médica también se ha asociado a sujetos muy activos e implicados en el trabajo: colon irritable, un cuadro crónico y recidivante caracterizado por la existencia de dolor abdominal y/o cambios en el ritmo intestinal, acompañados o no de una sensación de distensión abdominal.

Otro de los efectos manifiestos del estrés son las lumbalgias, es un término que indica el dolor de espalda baja, donde se encuentran las vértebras lumbares, causado por un síndrome músculo-esquelético. Eczemas, es un conjunto de afecciones dermatológicas, caracterizadas por presentar lesiones inflamatorias diversas tales como: eritema, vesículas, pápulas y exudación. Estos son unos ejemplos, (Hall, 1988).

Entonces, al entender el estrés como respuesta podemos entrar al análisis de los factores determinantes que han resultado relevantes en el caso específico de las mujeres con empleo remunerado. Uno de los casos en los cuales se han manifestado dichos efectos es el caso de las costureras del Sindicato 19 de septiembre, se presenta una problemática de salud caracterizada por estrés,

expresado por ellas como nerviosismo, desesperación, histeria, neurosis, dolor de cabeza, cansancio, embotamiento, sentimiento de inconformidad, gastritis, ulcera, agotamiento, fatiga mental o patológica y alteraciones en la menstruación, (Alvear et al., 1988)

2.2.2 Efectos psicológicos como consecuencia del desempeño de los roles de madre-esposa y empleada.

Los efectos a consecuencia del desempeño de dichos roles de acuerdo a los estudios transversales y los papeles sociales, laborales y familiares han sido el de empleada, el de madre y pareja de acuerdo a (Avedaño & Román 2002) quienes en su investigación describen cada uno de los roles y sus efectos.

El rol de empleada, la evidencia muestra menor apoyo empírico para la idea de los efectos negativos del empleo sobre la salud de las mujeres que para los efectos benéficos (Repetti, Mattherws & Wasldron 1989). De acuerdo a este estudio se ha observado que las mujeres que realizan trabajo remunerado tienen mayores posibilidades de integración social y se relacionan mejor en la sociedad, ya que el empleo les permite adquirir redes más amplias. Existiendo también evidencia de su contribución positiva a la formación de la identidad personal y social de la mujer, se fortalece en particular su autoestima y el sentimiento de auto eficiencia. Ayuda también a posicionar a la mujer con más conocimiento y destrezas característicos de distintas ocupaciones. Otro de los beneficios es la autonomía debido a los ingresos obtenidos, significando así una mujer independiente, contribuyendo a su calidad de vida y de su familia lo que influye positivamente en su bienestar (citado por Avedaño & Román 2002 p.29).

El impacto negativo se explicará por los costos de trabajo remunerado, las bajas condiciones laborales negativas así también como las situaciones familiares

difíciles que cambiará la posición de acuerdo a la situación de la mujer. No será igual el impacto negativo para aquellas que tienen hijos mayores que para aquellas que tiene niños pequeños, ya que requieren mayor cuidado, como para las que sus jornadas de trabajo implican turnos, así mismo se mencionan también aquellas mujeres que tienen un mejor sueldo y prestaciones que cuentan con la posibilidad de pagar a otra persona para que desarrolle las tareas del hogar.

En cuanto a la comparación de jornadas laborales, algunos estudios afirman que los trabajos de media jornada resultan menos estresantes que los trabajos a tiempo completo para las mujeres que desempeñan los diferentes roles, Zedeck & Mosier, 1990) (citado por Avedaño & Román 2002 p. 29).

Los efectos del trabajo doméstico en las mujeres. Diversos estudios muestran que el tiempo en este trabajo y su división desigual están asociados con depresión, debiéndose también a las tensiones familiares que viven en sus hogares. En el caso de las mujeres empleadas, el desempeño los roles madre-esposa y empleada se constituye en una fuente de estrés no solo por el tiempo invertido si no como resultado del doble esfuerzo tanto físico como psicológico, (Castro, 1985). Estas manifestaciones en ocasiones tienden a ser psicosomáticas.

Los efectos de los papeles familiares en las mujeres. Según estudios realizados, las mujeres casadas con empleo remunerado presentan tasas menores de malestar psicológico que las casadas sin empleo remunerado.

De acuerdo con (Baruch et al, 1987) Kandel, Davies & Raveis (1985) en las mujeres casadas el estrés marital está menos correlacionado con depresión, entre las empleadas y las no empleadas. Otros estudios realizados en España demuestran que, desde el punto de vista de las actitudes y mentalidad de la población española, el ambiente general no es favorable a que las mujeres

trabajen fuera de casa, no obstante, con las nuevas generaciones este constructo cambió y la mayor parte de mujeres están incorporadas en el mundo laboral.

Teniendo en cuenta la sobrecarga de responsabilidades familiares, está a la base de las discriminaciones y desventajas que ellas experimentan en el mercado de trabajo. Estas se manifiestan a través de:

- ✓ Mayores dificultades para insertarse laboralmente: se expresa en una menor tasa de participación laboral y mayores tasas de desempleo.
- ✓ Menores oportunidades producto de la segregación laboral: la gama de ocupaciones disponibles para ellas y/o sus posibilidades de ascenso están restringidas.
- ✓ Los hogares con dos proveedores de ingresos económicos y aquellos con una mujer como única sostenedora del hogar son paralelos a la reducción del número de hijos/as. La presencia de adultos mayores en las familias está en fuerte aumento. Sin embargo, no se han producido rupturas significativas en las concepciones culturales predominantes que consideran que la reproducción social es una responsabilidad de las mujeres y no una necesidad de las sociedades.

En la actualidad, las mujeres comparten con los hombres el tiempo de trabajo remunerado, pero no se ha generado un proceso de cambio similar en la redistribución de la carga de tareas domésticas. Tampoco se ha producido un aumento significativo en la provisión de servicios públicos en apoyo a estas tareas; ni se ha logrado reorganizar la vida social.

2.2.3 Efectos de tensión entre trabajo y familia.

Cuando no se dispone de medidas eficaces para conciliar la vida profesional y la vida familiar y persisten las funciones estereotipadas tradicionales de los hombres, en lo que respecta a las tareas de prestación de cuidados, las funciones sociales y reproductivas de la mujer siguen limitando sus oportunidades para participar en el mercado de trabajo en igualdad de condiciones con los hombres.

En los países industrializados, la tasa de empleo de las madres tiende a ser menor que la de las mujeres sin hijos, cuanto mayor es el número de hijos, menor es la tasa de empleo de la mujer. Por otra parte, la mayoría de las mujeres con hijos suelen trabajar a tiempo parcial y con horarios flexibles, (Hewlett, 2010, p. 30).

De igual modo, en los países de medianos y bajos ingresos, las responsabilidades familiares parecen obstaculizar el empleo de las mujeres, en particular su acceso a empleos de niveles jerárquicos que demandan de mayores responsabilidades y por ende de mayor calidad económica.

De un estudio realizado en Chile se comprende que el 70% de las mujeres inactivas desearían tener un trabajo remunerado, pero no pueden trabajar debido a problemas relacionados con el cuidado de los hijos. Por otro lado, en Malasia se calcula que el porcentaje de mujeres que dejan de trabajar para cuidar de sus hijos se sitúa en el 23 por ciento (Santiago, 2009, p.74).

A falta de medidas para la conciliación del trabajo y la vida familiar implantadas por los constructos sociales, muchas mujeres optan por trabajos domésticos, a menudo mal pagados, pero que en alguna medida son flexibles en cuanto a los

horarios y esto les permite no descuidar las tareas en su hogar. Un ejemplo claro, en los hogares salvadoreños, es el patrón social que consiste en que la madre le asigna al hijo/a mayor el cuidado de los hermanos o hermanas menores, mientras ella trabaja fuera del hogar. Por tanto, deja a los hijos sin supervisión de una persona adulta o, en última instancia, se lleva al hijo/a menor al trabajo, en caso que se lo permitan.

Como se puede observar toda la responsabilidad de los hijos y el hogar recae sobre la mujer. Esto le puede limitar su desarrollo y crecimiento laboral, incluso, ocasionar una serie de efectos perjudiciales a su salud física y mental. Por ello, la importancia de conocer medidas de conciliación entre la familia y el trabajo entre hombres y mujeres.

2.2.4 Estrategias para lograr un modelo integrador de conciliación entre la familia y el trabajo.

Gastañares, Allende & Zorriketa (2011) hacen referencia a que el trabajo y la familia se interrelacionan tanto de manera positiva como negativa, pero se diferencian a nivel teórico dos tipos de conflictos, direccionalmente opuestos, el del trabajo/familia, en el que es el trabajo el que influye en la familia, y el de la familia/trabajo, en el que la familia es la que influye en el trabajo.

En la interrelación entre los dos ámbitos es el trabajo el que tiene, en la mayoría de los casos, mayor influencia sobre la familia que el que tiene la familia sobre el trabajo, se da por lo tanto una interrelación asimétrica, ya que las mujeres que practican los roles de madre-esposa y empleada se esfuerzan más en el área laboral para cumplir con las metas establecidas, para ello aplican estrategias que

les ayude a desempeñarse de igual manera que sus compañeros. Pero esto les afecta en el área familiar y personal tanto física como psicológicamente.

La Comisión Interamericana de las Mujeres (2016) sugiere que las políticas dirigidas a conciliar la vida familiar y laboral deben ser integrales, lo que significa que deben hacerse cargo también de las características integrales de las necesidades. Es imprescindible aplicar un enfoque integrado centrado en la corresponsabilidad social, de modo de marcar las fronteras de intervención del Estado, el mercado y las familias, asignándole al Estado un rol más proactivo en la creación de las facilidades para que hombres y mujeres puedan desarrollar en armonía un trabajo productivo con la certeza de que su familia está siendo atendida con estándares de calidad aceptables, sin que signifique un gasto excesivo para ellos, ni un agotamiento de uno o de ambos de los trabajadores, con el consiguiente deterioro en su salud.

Por tanto, estas políticas deben ser dirigidas tanto a hombres como a mujeres porque si son exclusivamente para las mujeres, es como reafirmar que son ellas quienes tienen el problema, el cual deben resolver porque tienen responsabilidad de realizar las tareas del hogar y el cuidado de su familia. Las políticas deben partir, por tanto, del hecho de que hombres y mujeres necesitan conciliar en ambos mundos.

Una estrategia empleada para la conciliación es la flexibilidad laboral promovida en muchos países, y que se expresa en la oferta de trabajos a tiempo parcial y temporal, estas iniciativas han sido un incentivo para el ingreso o retorno de las mujeres al mercado de trabajo después de una ausencia. Este tipo de inserción laboral representa, sin duda, un instrumento importante para evitar su pérdida de contacto con el mercado. Según la Comisión Interamericana de las Mujeres

(2016), las propuestas para lograr la conciliación entre la vida familiar y laboral están orientadas a:

- ✓ Promover la ratificación y aplicación del Convenio 156 de la OIT sobre trabajadores y trabajadoras con responsabilidades familiares.
- ✓ Promover normativas que faciliten la conciliación de la vida laboral y familiar para trabajadores mujeres y hombres con responsabilidades familiares, como el establecimiento o ampliación de las licencias parentales, así como otros permisos de cuidado de hijos, hijas y personas dependientes.
- ✓ Impulsar y regular políticas que permitan tanto a hombres como mujeres, arreglos flexibles en sus unidades de trabajo.
- ✓ Fomentar el desarrollo y el fortalecimiento de políticas y servicios universales de cuidado, basados en la noción de prestación compartida entre el Estado, el sector privado, la sociedad civil y los hogares.
- ✓ Realizar y difundir al sector empresarial, estudios que midan el efecto de las medidas conciliatorias implementadas por las empresas, sobre la productividad de las mismas.
- ✓ Propiciar la realización de encuestas sobre uso del tiempo para la medición del trabajo no remunerado que efectúan mujeres y hombres, así mostrar la carga global de trabajo de unos y otras para sustentar la formulación de políticas de conciliación.
- ✓ A partir de ello, también es importante la conciliación de los hombres y las mujeres en el ámbito familiar por medio de estrategias que permitan equilibrar las actividades del hogar y el cuidado de los hijos para que la puesta en práctica permita que las mujeres que ejercen los roles de madre-

esposa y empleada alcancen un mayor bienestar en su salud física y emocional.

2.2.5 Importancia del bienestar físico y mental de las mujeres que ejercen los roles de madre-esposa y empleada.

Feldman & Saputy (2007) señalan que el incremento de la participación de las mujeres en el mercado de trabajo remunerado, al igual que en una amplia gama de actividades y funciones dentro de la sociedad actual, ha traído como consecuencia un mayor interés por estudiar el impacto de los roles mencionados y su incidencia en la salud física y psicológica de las mujeres quienes desempeñan los diferentes roles.

Ladwing et al. (Citado por Feldman & Saputy) infieren que los resultados de las investigaciones del rol de madre-esposa y empleada y su bienestar/salud, han sido contradictorios. Para algunos investigadores, el desempeño de roles múltiples ha constituido una fuente de estrés y conflicto, lo que produce trastornos en las relaciones maritales y familiares, Además, generan depresión, ansiedad y menor calidad de vida ya que, independientemente de su posición laboral, las mujeres siguen asumiendo la responsabilidad de los roles tradicionales representados por el cuidado de los niños y del hogar.

Otro punto de vista sostiene que en la medida en que las mujeres desempeñan más roles, las ventajas para su salud y bienestar se incrementan. El empleo proporciona a la mujer ventajas tales como: el apoyo social, los recursos económicos, las oportunidades de superación y de mejorar su autoestima. Esta postura como la anterior se han centrado más en la tenencia de roles con poca

atención a la cualidad de los mismos. Barnett et al, (Citado por Feldman & Saputy).

Una postura más reciente considera que el efecto de los roles, antes mencionados, sobre la salud y el bienestar deben incorporar la manera cómo son experimentados dichos roles por la mujer. La cualidad de los roles depende tanto de la experiencia subjetiva como de las características objetivas del rol. En este sentido, el desempeño de un rol en particular, no generaría estrés en consecuencia porque depende de la evaluación cognitiva, de la experiencia y de los diferentes factores relacionados con las diferencias individuales. Hibbard et al, (Citado por Feldman & Saputy, 2007).

Por otra parte, se ha relacionado el apoyo social con la cualidad del rol. El apoyo social en el trabajo constituye una de las variables más importantes para la salud y el bienestar de la mujer que trabaja fuera del hogar, en vista de que el empleo ofrece la oportunidad de aumentar las redes de relaciones interpersonales y reciben apoyo emocional y práctico. Las mujeres que trabajan bajo condiciones de estrés, especialmente las mujeres sin pareja y con hijos en edad preescolar, son las que se benefician más del apoyo social vinculado al trabajo. Lee & Duxbury (Citado por Feldman & Saputy, 2007).

Gómez et al. (Citado por Feldman & Saputy, 2007) menciona que, en un estudio realizado en Colombia con mujeres de diferentes niveles ocupacionales, encontró que la cualidad del rol laboral se relacionaba con una percepción más elevada del apoyo social y un mayor control en el proceso de toma de decisiones. El apoyo del supervisor y los compañeros de trabajo se ha relacionado con niveles más bajos de estrés, depresión y frustración.

La importancia del apoyo social también ha sido destacada en la bibliografía sobre familias latinas. Un estudio realizado en Venezuela con mujeres con roles múltiples mostró que el apoyo religioso constituía una de las fuentes más importantes de apoyo y se asociaba claramente con la salud mental Meneses, Feldman y Chacón (Citado por Feldman y Saputy).

Evans et al. (Citado por Feldman y Saputy) infieren que, en relación con la salud física, pareciera que las personas, quienes perciben menos apoyo social están más predispuestas a experimentar trastornos físicos como las enfermedades coronarias cuando experimentan emociones negativas muy intensas, en comparación con las personas que sí disponen de apoyo social.

En la investigación queda claro que el apoyo social, ya sea técnico, instrumental o emocional, ofrecido por compañeros, supervisores o fuera del contexto laboral, como familia, amigos o asociaciones, pueden reducir los síntomas objetivos y percibidos de enfermedad, constituyéndose en un factor cuya presencia promueve la salud y el bienestar de los empleados.

Por lo tanto, las mujeres que en esta nueva era se enfrentan a los roles de madre-esposa y empleada, en esa diversidad de ámbitos que se debe de desenvolver, es sumamente importante que practique el autocuidado, a nivel personal físico y mental, tomando en cuenta que cualquier cambio en su estilo de vida toma tiempo y es un punto de partida de progreso personal. Castro (2016) hace referencia a que se deben de fijar metas pequeñas que sean fáciles de añadir a la rutina diaria y de las cuales pueda encargarse. Por ejemplo:

- ✓ Tomando el control de su vida y sintiéndose bien con las decisiones propias.
- ✓ Manteniendo una mejor condición física para mantener su salud.
- ✓ Adquirir una actitud positiva y disfrutar más de su vida.

- ✓ Ser un modelo a seguir para sus familiares y amigos.

Para tener bienestar y un buen estado físico se necesita ser consciente y tomar decisiones, tales como: estar activo, comer saludablemente y mejorar su bienestar emocional, esa es la mejor inversión que se puede hacer en la vida, y esto el individuo lo podrá lograr con voluntad propia, al hacer tiempo para su propio espacio porque debe estar consciente que no todo tiene que girar en torno a su trabajo y su hogar. De esta manera logrará tener buena salud.

Igualmente, las mujeres no deben dejar que el estrés del día a día las desanime, todas las personas se han sentido estresadas en algún momento, pero la manera en que se reacciona ante el estrés determinará el efecto que este tiene sobre cada persona; por lo tanto, se deberá tomar pasos para prevenir el estrés cuando se pueda y solicitar apoyo cuando no se pueda manejarlo.

Un aspecto importante que se debe destacar es el de la mujer, quien a diario debe realizar múltiples roles que le absorben el tiempo, por completo, y no le queda tiempo para sí misma, ya que al llegar a su hogar debe cambiar el chip laboral e invertir el resto del tiempo en sus hijos, esposo y tareas domésticas. Sin embargo, desconoce la importancia de tener cuidado con la decisión que se toman en relación a su salud y el bienestar personal.

Es necesario que estas mujeres se tomen un tiempo para sí misma porque les ayudará a mantenerse activas y disfrutar de los pasatiempos que les guste, al igual que compartir tiempo con sus familiares y amigos. Castro (2016) sugiere que, para enriquecer la salud física y mental, así como mantener una actitud positiva ante la diversidad de actividades que la mujer debe llevar a cabo, se recomienda que practique regularmente las siguientes actividades:

- ✓ Buscar un balance tanto en su vida personal como en su trabajo.
- ✓ Invertir tiempo para las relaciones importantes de su vida.
- ✓ Pedir ayuda cuando necesite apoyo de los demás.
- ✓ Buscar la manera de aliviar el estrés, por ejemplo, con actividades físicas y técnicas de relajación.
- ✓ Tener la mente abierta para probar cosas nuevas como por ejemplo un pasatiempo o un deporte.
- ✓ Buscar tiempo para divertirse y comunicarse con su familia.
- ✓ Tener una actitud positiva al compartir con su pareja y sus hijos le haría bien para llevar un estilo de vida saludable. De igual manera, es necesario conocer la importancia del bienestar entre el ámbito familiar y laboral en las mujeres para que permita concientizar la necesidad de conllevar un equilibrio en la ejecución de dichos roles.

2.2.6 Importancia del bienestar familiar y laboral de las mujeres que ejercen los roles de madre-esposa y empleada.

En las últimas décadas la participación de la mujer en el mercado laboral se ha incrementado sustancialmente. La fuerza de trabajo femenina en el mundo ha subido de 1.1 miles de millones en 1996 a 1.2 miles de millones en 2006, alcanzando una tasa de participación de 67 mujeres por cada 100 hombres. (Ginebra, 2007).

Independientemente del nivel de formación académica, cada vez más mujeres con responsabilidades familiares y con hijos pequeños buscan trabajo fuera del hogar, algunas como estrategia para un mayor crecimiento y aprendizaje, otras lo hacen para lograr subsistir. Esta realidad social ha generado la necesidad de compatibilizar el empleo con el cuidado de la familia, obligándola a conciliar las demandas asociadas a cada uno de sus roles y a evitar conflictos que puedan influir en su calidad de vida y en su salud física y mental.

El estudio de la relación trabajo-familia ha recibido gran atención en los últimos 30 años. Sin embargo, el interés se ha centrado básicamente en el conflicto de roles, por lo que la investigación en esta área tiene una visión muy reducida y limitada. Considerar que los roles laborales y familiares pueden beneficiarse mutuamente, permite establecer nuevas direcciones de estudio de la relación trabajo-familia y romper con la tradición que concibe al trabajo como un agente que interfiere en el sistema familiar, restándole atención, recursos y energía a este último. (Werbel & Changing, 2002, p. 293).

Tal como lo proponen Werbel & Changing (2002). El trabajo y la familia no son esferas independientes de la vida, existe entre ellas una relación muy compleja que puede ser positiva o negativa. La relación positiva se presenta cuando las actividades y experiencias del rol laboral se compaginan con la del rol familiar y logra un balance satisfactorio entre ellas. En este caso, la interacción es beneficiosa para ambos campos. Por otra parte, la relación es negativa cuando la participación en uno de estos roles obstaculiza la ejecución del otro y genera tensión al disminuir la satisfacción y el bienestar percibido. El conflicto generado en la relación negativa puede presentarse en ambas direcciones. Por ejemplo, las exigencias laborales pueden minimizar el tiempo dedicado a los familiares, y las dificultades en casa pueden asociarse con disminución de la productividad laboral.

En consecuencia, el abordaje de las gratificaciones junto a las interferencias que se presenten al desempeñar los roles familiar y laboral representa una visión más comprensiva del constructo de la relación trabajo-familia y permite un estudio más exhaustivo de su asociación con la calidad de vida y con la salud.

Por lo tanto, debe ampliarse la necesidad de contar con el bienestar familiar y laboral de parte de la mujer para poder mantener un equilibrio entre ambas esferas. Cuando la mujer desempeña diferentes roles, pero mantiene el bienestar

físico y mental por medio del autocuido, se puede decir que en consecuencia habrá un bienestar familiar y laboral. Por una parte, al contar con una mujer determinante y con autovalía fortalecida dentro del hogar, será capaz de manejar el rol de madre y esposa, de tal forma que todo su núcleo se vea favorecido de manera positiva, será asertiva al corregir a sus hijos y guiarlos con una educación adecuada, con relaciones armoniosas que enriquezcan a todos los miembros de la familia, lo cual permita que los hijos cuando sean adultos se desenvuelvan ante la sociedad en base a sus valores y aprendizaje dentro de su entorno familiar.

Por otro lado, esa mujer que ha practicado el autocuido y que sabe mantener un bienestar personal y familiar, también será capaz de mantener un bienestar laboral, sin dejar de lado que en ocasiones la organización puede promover espacios de esparcimiento, pero también es la empleada la que decide si participar de ellas o no. Todo dependerá del bienestar personal que maneje y la capacidad de analizar los beneficios positivos que tiene el bienestar laboral en su vida y salud.

Por ejemplo, como parte los programas que puede desarrollar una organización, podría ser una tarde en la que se promueva la diversión y la convivencia por medio de técnicas de relajación, de risoterapia, concursos de canto, etc. De las cuales participe todo empleado de manera voluntaria; en dicha situación una persona con capacidad de analizar los beneficios que estos le pueden enriquecer su salud no dudará en participar; por el contrario, una mujer que esté intoxicada por el inadecuado manejo de los roles de madre-esposa y empleada, creará que debería aprovechar el tiempo para llegar temprano a casa y poder atender a sus hijos, esposo y tareas domésticas con más dedicación, dejando de lado su autocuido personal.

Por otro lado, también se debe resaltar la importancia de implementar costumbres dentro del hogar que permitan una sana convivencia entre padres e hijos, en las

cuales el tiempo se pueda aprovechar al máximo, como las que se describen a continuación.

2.2.7 Establecimientos de costumbres dentro del hogar.

- ✓ Limitar la cantidad de tiempo que pasa frente a la pantalla: televisor, computador y juegos de video. Sugerir otras opciones tales como leer, juegos de mesa y jugar al aire libre.
- ✓ Disfrutar estar al aire libre como ir al parque, montar en bicicleta, nadar o disfrutar de una caminata alrededor de la colonia.
- ✓ Fomentar la participación en deportes como una manera de mejorar la coordinación, la habilidad y la confianza en sí mismo.

Aparte de la importancia del tiempo de recreación en familia, se pueden fomentar hábitos y costumbres en base a situaciones cotidianas, las cuales se realizan a diario, pero que cada quien realiza por su lado. Una de las más importantes y recomendadas que sugiere la psiquiatra, Bruzzone (2008), es que cenar en familia porque se puede aprovechar este espacio para conversar y tener una auténtica unión familiar. Las familias que hacen un esfuerzo por comer juntos, al menos tres o cuatro veces a la semana, disfrutan de importantes beneficios para su salud, felicidad y relaciones. Sin embargo, comer a solas se ha vuelto más común en las familias en las que todos los adultos trabajan fuera de casa para contribuir económicamente en el hogar.

¿Qué hay sobre las cenas familiares que ejercen una influencia tan poderosa sobre los hijos? O en realidad ¿cenan juntos? Estas son las preguntas que intentan contestar los profesores Ann Meier & Kelly Musick (Citado por Mercola, 2014) al indagar en los datos. Los profesores retiraron las variables como el

ingreso, el tiempo dedicado en los hijos (actividades tales como ayudar con la tarea o participación en eventos extracurriculares), la manera que se monitorearon los niños y la calidad general de las relaciones familiares. Una vez que todos estos factores fueron eliminados, examinaron el impacto que tienen las cenas familiares en la salud mental y en el comportamiento de los niños.

Meier & Musick (Citado por Mercola, 2014) publicaron los resultados en *Journal of Marriage and Family*. Llegaron a la conclusión de que “lo importante son las conexiones familiares, no las comidas” En otras palabras, la cena familiar no se trata únicamente de la "cena", sino de la convivencia "familiar", al igual que identificaron el siguiente requisito crítico:

"Los efectos de las cenas familiares en los niños dependen en gran medida en el tiempo que utilizan los padres para participar con sus hijos y aprender sobre sus vidas día a día. “Así que, si la cena familiar consiste en regañar sobre las tareas o deberes que los hijos no hicieron o dedicar tiempo en redes sociales en el celular mientras cenan, o si es difícil lograr que todos se sienten en la mesa, es poco probable que se vea un beneficio.

Mercola (2014) considera que, si se trata de compartir y mostrar un interés genuino y conexión, todos querrán ser parte de ese hábito, entonces los beneficios serán abundantes. Estos datos no disminuyen el valor de comer en familia para la salud física del niño, fomentar su reconocimiento y educación acerca de la comida. Pero cuando se trata de los factores psicosociales y la dinámica de la relación, es mucho más que el simple hecho de compartir un momento en la mesa.

Aunque esto refleja la importancia de la convivencia familiar, de igual forma se debe comprometer a la familia a ser moderna y tomar puntos de acción que probablemente antes no correspondían a todos los miembros de la familia, como por ejemplo el tema de la ejecución de las tareas domésticos.

2.2.8. Lograr comprometer a la familia a ser moderna.

No se puede ser mamá moderna en una familia no moderna, ninguna mujer puede aspirar a cumplir bien su rol si su cónyuge y sus hijos la demandan como si el 100% de su vida girara en torno a la casa y las labores domésticas. Bruzzone (2008) infiere que esto no es llegar y cambiar el sistema, las mujeres aún tienen inmadurez en este punto porque no han aprendido a delegar lo suficiente, tienden a usar el mismo esquema con el cónyuge e hijos que cuando no trabajan. Entonces trabajan por dos, andan estresadas y no usan bien el tiempo.

La mujer tiene poder en la casa, pero si empieza a trabajar tiene que delegar ese poder, no solo tenerlo ella. Llevar en orden una casa no es tarea fácil, esto es sabido por todos los matrimonios. Cuentas que pagar, niños que cuidar, quehaceres múltiples y el trabajo permanente son cosas con las que se debe lidiar a diario. Pero todo resulta mucho más llevadero cuando la responsabilidad en los quehaceres de la casa es compartida.

Organizar las tareas, medir los tiempos, dividir asuntos domésticos, delimitar responsabilidades y, por cierto, comunicarse bien, resultan condiciones vitales a la hora de mantener una relación de pareja saludable. En base a ello, (González, 2016) hace referencia a tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Vivir juntos implica un proceso de adaptación.

Cuando se forma una familia, debe tomarse en cuenta que ambos integrantes de la pareja provienen de familias diferentes; por ende, los modos de hacer las cosas, las costumbres y experiencias serán distintas, por lo que llevará al menos un par de meses encontrar una forma de hacer las cosas que les sea cómoda a ambos; mientras tanto, lo indispensable es saberse comunicar y negociar las tareas domésticas.

- ✓ Aprender a delegar.

Muchas mujeres cometen el error de querer realizar todas las tareas concernientes al hogar que es de manera inconsciente por el modelo patriarcal con el que se desarrollaron; sin embargo, debe considerar que también el conyugue debe contribuir con las responsabilidades domésticas, de manera que cuando la mujer no esté en casa él sepa qué hacer. Para ello, la mujer debe confiar en su pareja en que hará bien el trabajo en casa.

- ✓ Tareas divididas.

Repartir las tareas no sólo les ayudará a terminar más rápido los quehaceres domésticos, sino también a cansarse menos y poder pasar más tiempo juntos. Por supuesto, la repartición de tareas debe ser equitativa para ambos y es necesario considerar las habilidades de cada quien. Una buena forma de lograr este punto es confeccionando una lista con las principales tareas que deben realizarse en casa cada día, por ejemplo: limpiar la cocina, sacar la basura, lavar la ropa, pagar cuentas, hacer compras pequeñas, entre otras.

- ✓ Organizar las tareas según su rutina y horario.

Probablemente las parejas no coincidan en todo momento el tiempo que están en casa, debido a sus horarios de trabajo y otras actividades. Por ello, resulta fundamental que decidan quién hará qué tareas antes de salir de casa y cuáles se realizarán una vez que lleguen del trabajo.

- ✓ Enseñar y aprender con amor.

No todos tienen los mismos dones o talentos, es por esto que resulta clave mostrar mucho amor y paciencia para enseñarle a la pareja cómo lograr mejores resultados en las tareas que tiene asignadas. Así mismo, se deberá mostrar paciencia y humildad cuando a la mujer le toque aprender lo que su pareja puede enseñarle.

Repartir las tareas del hogar en la familia supone un gran paso para lograr un modelo integrador, pero eso no es todo. Los niños que asumen tareas domésticas

acordes a su edad también están aprendiendo valores como la responsabilidad, la cooperación y la organización. Además, con esto se está formando una nueva generación con prácticas de equidad e integración. Entre las actividades domésticas que pueden aportar los hijos/as menores de edad son:

- ✓ Limpiar su habitación
- ✓ Recoger la ropa sucia
- ✓ Colocar los platos sucios en el fregadero
- ✓ Colgar toallas mojadas.

Cómo repartir las tareas domésticas, es todo un tema, pero tiene solución, solo hay que tomarlo con calma y paciencia. Para hacerlo se puede optar por varias posibilidades, por ejemplo: tomar una hoja en blanco, un bolígrafo y apuntar las tareas que hay por hacer, luego recortar cada una de ellas, colocarlas en una bolsa y cada integrante de la familia deberá escoger al azar un recorte que consistirá en la tarea asignada para ese día.

Puede hacerse así cada día, aunque si se desea más planificación y orden es mejor asignar una tarea fija semanal para cada uno. Para ello, se pueden negociar entre todos qué tareas hará cada uno según preferencias o bien ordenarlas según el criterio de cada quien.

Esto es importante porque una vez que cada uno sabe qué tarea debe realizar, puede hacerlo a cualquier hora y día o bien se tendrá que establecer si habrá un día estipulado en que todos lo hagan de forma simultánea, sin duda es bueno dejarlo claro para evitar discusiones posteriores. También se tiene que tener un delicado cuidado con las exigencias. Los padres pueden darles a sus hijos pequeños una toalla pequeña para que limpien los muebles, pero deben tener en cuenta que nunca lo harán igual que ellos, y se sabe que sería lo ideal, pero no

importa, al menos habrán logrado que lo hagan y al mismo tiempo están introduciendo nuevos valores a sus vidas.

Hay otras cosas en las que los niños pequeños pueden colaborar y sabrán hacerlo bien, para los hijos más grandes la madre o padre de familia tiene que tomar en cuenta el tiempo que sus hijos deben dedicar al estudio. Lo valioso de aplicar estas alternativas para equilibrar las tareas dentro del hogar, es que se están formando como una familia con valores, con responsabilidades y que, sin duda, están encaminados a contribuir a un bienestar físico y emocional de cada uno de los miembros de la familia.

De igual manera para efectos de la investigación es importante conocer parte del marco legal y políticas públicas que ampara a la mujer salvadoreña.

2.3. Marco legal.

El Salvador cuenta con políticas públicas que ayudan a garantizar los derechos de las mujeres salvadoreñas por el cual se muestran en el “Plan Quinquenal de Desarrollo 2010 – 2014, en el que se *garantizan las diferentes estrategias* político sectoriales que contribuyan a la creación de una sociedad con equidad de género combatiendo así todas las formas de violencia contra la mujer.

La responsable del seguimiento de las políticas y programas que se impulsan a favor de la Mujer Salvadoreña es de ISDEMU (Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer). Esta entidad se rige por la “Política Nacional de las Mujeres (PNM)”, la cual fue aprobada por el Órgano Ejecutivo en 1997, y actualizada en 2009 y 2014. Esta ley es un instrumento de políticas públicas que retoma las diferentes plataformas de las organizaciones de mujeres y feministas,

condensando las necesidades prioritarias de las mujeres. Además, permite visibilizar las apuestas estratégicas vinculadas con el Plan Quinquenal “Áreas de Acción”, las cuales son:

- ✓ *Legislación:* Lograr la igualdad ante la ley para mujeres y hombres en los distintos niveles del ordenamiento jurídico sobre la base del principio constitucional que la consigna. Para ello, se hace necesario reformar las normas, mejorar el funcionamiento de la administración de la justicia y superar las dificultades que encuentran las mujeres para tener acceso al sistema normativo y judicial.
- ✓ *Educación y capacitación:* Incrementar el acceso de las mujeres a la educación formal y no formal, tomando en cuenta sus necesidades e intereses; modificar las prácticas sexistas que se presentan en el proceso educativo, tanto en los componentes y contenidos del Currículo Nacional, como en la socialización que tiene lugar en el conjunto del sistema educativo.
- ✓ *Salud:* Mejorar las condiciones de salud de las mujeres, al atender las diferentes necesidades que plantea su ciclo vital, mejorando la calidad de los servicios y dotando de una perspectiva de género a los profesionales y técnicos responsables de los mismos, así como incrementando la información y la educación para la salud de las propias mujeres.
- ✓ *Mujer y trabajo:* Contribuir a lograr la igualdad de oportunidades en la participación de mujeres y hombres en el mercado de trabajo, eliminando la discriminación que por motivos de género inducen a la desigualdad salarial y al acceso de las mujeres a los puestos laborales de mayor poder y retribución; así como incrementar la preparación de las mujeres en las distintas ramas y grupos ocupacionales de la producción económica.
- ✓ *Participación ciudadana y política:* Propiciar el incremento de la participación social y política de las mujeres, fomentando el ejercicio de sus derechos civiles y políticos, promoviendo el liderazgo femenino para lograr una igualdad de acceso al poder entre mujeres y hombres.

- ✓ *Familia:* Fortalecer la familia como entidad de generación de igualdad de oportunidades entre mujer y hombres fomentando formas equitativas en la distribución de responsabilidades entre los miembros del grupo familiar.
- ✓ *Violencia de género:* Prevenir y detectar el fenómeno de la violencia intrafamiliar, al dar protección y atención a las víctimas de dicha violencia mediante acciones sustantivas que se base en los preceptos de la Ley Contra la Violencia intrafamiliar, partiendo del fortalecimiento y desarrollo del actual “Programa Nacional de Saneamiento en la Relación Familiar”.
- ✓ *Agricultura, ganadería, pesca y alimentación:* Mejorar la condición de las mujeres en las áreas rurales, promoviendo sus derechos de propiedad y acceso a la tierra, a los recursos, al empleo, a los mercados y al comercio, actualizando la normativa agraria y el marco legal regulatorio de las cooperativas agrícolas.
- ✓ *Medio Ambiente:* Promover un papel más integral de las mujeres en los asuntos del medio ambiente, motivando la participación en actividades que les permitan tener acceso tanto al uso como al control de los recursos, elevando al mismo tiempo sus capacidades para protagonizar los procesos de definición y ejecución de políticas y medidas orientadas a potenciar el desarrollo sostenible.
- ✓ *Medios de comunicación y cultura:* Incentivar a los medios de comunicación para que proyecten una imagen de las mujeres basada en la no discriminación y en la eliminación de estereotipos sexuales; promoviendo a través de esos medios y de la producción cultural, la igualdad de género, así como la contribución de las mujeres en la vida social, cultural, política y económica. Además, respetar la diversidad de identidades y experiencias de las mujeres. La “Política Nacional para el Acceso de las mujeres a una Vida libre de Violencia” tiene su fundamento en el art. 16 de la LEIV (Ley Especial Integral para una Vida Libre de Violencia para las Mujeres), vigente a partir de 2011, cuyo propósito es crear las bases jurídicas explícitas que orientarán el diseño y ejecución de las políticas públicas que garantizarán la igualdad real y efectiva

de mujeres y hombres sin ningún tipo de discriminación en el ejercicio y goce de los derechos establecidos en la legislación nacional e internacional.

Ley Especial Integral para una Vida Libre de Violencia para las Mujeres (LEIV) Se aprobó en 2012, teniendo por objeto establecer, reconocer y garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia por medio de políticas públicas orientadas a la detección, prevención, atención, protección, reparación y sanción de la violencia contra las mujeres, a fin de proteger su derecho a la vida, la integridad física y moral, la libertad, la no discriminación, la dignidad, la tutela, la seguridad personal, la igualdad real y equidad.

También existe el “Programa Presidencial Ciudad Mujer” el cual fue creado en 2011, como un modelo de atención especializado construido y liderado desde la Secretaría de Inclusión Social. Este programa busca asegurar la realización de una vida digna para las mujeres y adolescentes, con pleno respeto de sus derechos, de una manera integral. Asimismo, busca una oferta integral y articulada de servicios especializados en el ámbito de la salud sexual y reproductiva, la prevención y atención integral a la violencia de género, la promoción de la autonomía, el empoderamiento económico y la formación y promoción de los derechos.

En el ámbito internacional, existe la CEDAW, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, junto con las recomendaciones del Comité de Expertas; y el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (DESC).

Todos estos instrumentos internacionales han planteado recomendaciones que hacen un llamado al fortalecimiento de los mecanismos nacionales para la igualdad y el adelanto de las mujeres.

La CEDAW hace un llamado a eliminar la predominancia de actitudes patriarcales y de los estereotipos respecto de las funciones y responsabilidades de las mujeres y los hombres en la familia, en el trabajo y en la sociedad, los cuales son un obstáculo para que las mujeres gocen de sus derechos humanos, haciendo hincapié en la necesidad de contar con una estrategia general para la eliminación de los estereotipos sexistas, para el cumplimiento de compromisos por parte del estado confrontando este conjunto de demandas nacionales de las organizaciones de mujeres y de compromisos y recomendaciones internacionales, con el diagnóstico de brechas de género que aparece en el apartado anterior se pueden identificar los siguientes temas o nudos críticos:

- ✓ Discriminación explícita e implícita en el acceso a recursos para la integración justa al ámbito productivo: empleo, activos, desarrollo, Productivo, presupuesto público.
- ✓ Tensiones entre el trabajo productivo y el reproductivo.

Las obligaciones del Estado según la CEDAW en su recomendación General señalan que los Estados tienen la obligación de no discriminar a la mujer por acción u omisión, y que la discriminación puede ocurrir cuando los Estados no adoptan las medidas legislativas necesarias para asegurar la plena efectividad de los derechos de las mujeres. Que la Convención abarca la discriminación contra la mujer por motivos de género.

El término “sexo” se refiere aquí a las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer. El término “género” se refiere a las identidades, las funciones y los atributos construidos socialmente de la mujer y el hombre y al significado social y cultural que la sociedad atribuye a esas diferencias biológicas, lo que da lugar a relaciones jerárquicas entre hombres y mujeres y a la distribución que se desprende del trato idéntico o neutro de la mujer y el hombre para las obligaciones específicas que la CEDAW establece para lograr la igualdad entre mujeres y hombres, por ejemplo,

los deberes de los Estados para eliminar la discriminación contra la mujer en el matrimonio y la familia, exigiendo a estos que adoptar todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación hacia las mujeres en los ámbitos del empleo, la salud, la educación, etc. En la vida social y económica en condiciones de igualdad con los hombres. Además, plantea que los Estados partes no sólo deberán prohibir toda discriminación en la ley o en la práctica, sino también garantizar a las mujeres la protección efectiva contra todo acto de discriminación ejercido por cualquier persona, organización o empresa. Por otro lado, la ley de igualdad establece que en cumplimiento de los compromisos regionales y de género, se aplicará de forma progresiva y coordinada en el diseño, implementación, seguimiento y evaluación.

III. METODOLOGIA.

3.1. Diseño de la investigación.

La investigación es de tipo diagnóstica descriptiva, por lo que permitió conocer el nivel de incidencia del desempeño de los roles de madre-esposa y empleada con relación a los aspectos físicos y psicológicos. El diseño del estudio corresponde a la investigación no experimental que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para analizarlos con posterioridad. En este tipo de investigación no hay condiciones ni estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio y son observados en su ambiente natural.

3.1.1. Tipo de la investigación.

Investigación diagnóstica, la cual es un proceso que va orientado a descubrir factores o condiciones generales y específicos de un fenómeno determinado. Es una investigación que busca establecer, como lo indica su nombre, un diagnóstico del fenómeno estudiado.

3.1.2. Tipo de estudio.

Cualitativo: es aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema.

3.2. Población y muestra.

Población.

La población de mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador se constituye por un aproximado de 488 mujeres, quienes oscilan en un rango de edad de 20-60 años que laboran en las diferentes unidades de dicha institución. Con el objetivo de alcanzar y recolectar información para la presente investigación.

Los criterios de inclusión para la investigación fueron establecidos de la siguiente manera:

- a) Mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador de las oficinas centrales y de las facultades de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Ingeniería y Arquitectura, Medicina, Odontología, Química y Farmacia, Ciencias y Humanidades, Ciencias Económicas, y Ciencias Agronómicas.
- b) Mujeres que tengan pareja, ya sea que estén casadas o estén en unión libre, sin importar su estado civil.
- c) Mujeres que tengan uno o más hijos, ya que se debe cumplir el rol de madre.
- d) Se tomó en cuenta toda mujer que cumple los anteriores enunciados, sin importar su edad.

Para efectos de este estudio se tomaron en cuenta solo ocho facultades, incluyendo las Oficinas Centrales de la UES. Cabe mencionar que se realizó una excepción con la Facultad de Matemáticas, por motivo de no poder contar con la colaboración necesaria al desarrollo de dicho estudio.

3.3. Muestra.

Para el cálculo de la muestra, se realizó el muestreo aleatorio estratificado, el cual elige una muestra para cada estrato (cada facultad o cada sector de la población). Se realizó con afijación proporcional a cada población, ya que no se conoce la desviación estándar de cada estrato.

Facultad/sector	Población	Muestra
Oficinas centrales	209	
Jurisprudencia	52	
Economía	33	
Ingeniería	32	
Agronomía	24	
Química y farmacia	22	
Medicina	45	
Odontología	22	
Humanidades	49	
TOTAL	488	

Se usará entonces:

$$n = \frac{Z^2 N}{Ne^2 + Z^2}$$

Dónde:

N: Tamaño de la población

n: tamaño de la muestra

Z: nivel de confianza (90%)

e: precisión del error (13.3%)

$$n = \frac{Z^2 N}{Ne^2 + Z^2} = \frac{(1.65)^2(488)}{(488)(0.133)^2 + (1.65)^2} = 117.006724 \approx 117$$

Para saber cuántos individuos elegir para la muestra por cada estrato, dividimos cada subgrupo entre la población total y luego se multiplicó por el tamaño de la muestra:

Oficinas centrales: $209/488 \cdot 117 = 50$

Jurisprudencia: $52/488 \cdot 117 = 12$

Economía: $33/488 \cdot 117 = 8$ *...y así sucesivamente*

Facultad/sector	Población	Muestra
Oficinas centrales	209	50
Jurisprudencia	52	12
Economía	33	8
Ingeniería	32	8
Agronomía	24	6
Química y farmacia	22	5
Medicina	45	11
Odontología	22	5
Humanidades	49	12
TOTAL	488	117

El muestreo aleatorio estratificado permite elegir individuos de todos los subgrupos, lo que garantiza la **representatividad de la muestra** para la población; para este estudio la muestra fue de 117 mujeres comprendidas en las diferentes unidades

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para la recolección de datos de esta investigación de tipo diagnóstica se utilizó lo siguiente:

3.4.1. Instrumentos.

Los instrumentos utilizados en la investigación son:

Escala tipo Likert¹.

Para efectos de la presente investigación se diseñó un instrumento retomando las siguientes escalas:

a) CoPsoQ-istas21:

Es un instrumento internacional para la investigación, la evaluación y prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo. Es la adaptación para el Estado español del Cuestionario Psicosocial de Copenhague (CoPsoQ). Versión 1.5; consta de 38 preguntas de las cuales se retomaron para el diseño del instrumento las preguntas: tres, cuatro, siete, ocho, 28 y 29; ya que se adaptaban a la investigación. Es de mencionar que la finalidad del cuestionario es preventiva, identifica y localiza los riesgos psicosociales y facilita el diseño e implementación de medidas preventivas. La primera versión fue realizada por un grupo de investigadores National Research Centre for the Working Environment en el año 2000. La metodología COPSOQ (de la que COPSOQ-

¹ Instrumento utilizado para la recolección de información en la investigación (Ver anexo N°1)

Istas21 y PSQ CAT21-COPSOQ forman parte) ha adquirido una importante dimensión internacional, siendo uno de los instrumentos de medida de riesgos psicosociales más utilizados en evaluación de riesgos e investigación.

b) Cuestionario de Interacción Trabajo-Familia (SWING):

Es una Versión española, del “Survey Work-Home Interaction-Nijmegen” (SWING), desarrollado por S. Geurts y colaboradores, para evaluar las relaciones entre el trabajo y la familia. El término “trabajo-familia” se define como “un proceso en el que el comportamiento de un trabajador en casa es influido por determinadas ideas y situaciones (positivas o negativas) que se han construido y vivido, en el trabajo”. Esta escala consta de 22 preguntas con formato tipo Likert. Cabe destacar que para uso de del instrumento de esta investigación se retomaron las preguntas: Tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, 10 y 12.

c) Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CCP):

Es una adaptación española del trabajo de Hock de 1988, realizada por García-Izquierdo et al. En 1993, que evalúa el estrés laboral y la fatiga laboral. La cual consta de 12 ítems; del cual el equipo investigador para enriquecer el instrumento tomó a bien retomar los doce ítems, englobándolos en el rubro de los efectos físicos.

El instrumento que se diseñó para dicha investigación se divide en cuatro rubros de cuatro ítems cada uno de ellos, los cuales son:

- a) El desempeño de los roles de madre-esposa y empleada.
- b) Causas generadoras de los roles de madre-esposa y empleada.
- c) Efectos físicos y psicológicos.

d) Autocuido.

Estas preguntas se retomaron de las escalas anteriormente mencionadas. El motivo por el cual no se adaptó un instrumento en específico, fue debido a que ninguno de ellos adecuaba en su totalidad a los objetivos de la investigación.

3.5. Procedimiento metodológico:

El proceso de grado, dio inicio con la presentación y aprobación del tema de investigación por el docente asesor, posterior por el coordinador del proceso de grado. Para solicitar permiso de desarrollar la investigación con las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador, se dirigió una carta al rector de esta institución, por lo que se otorgaron los permisos pertinentes para poder llevar a cabo el estudio. Luego se realizó una búsqueda de información pertinente al tema de investigación con el fin de crear el perfil del proyecto, el cual se le entregó al docente asesor para revisión y aprobación. Posterior a ello se le entregó al coordinador del proceso de grado, quien también lo revisó y aprobó. Es así como se procedió a la siguiente fase del estudio.

Para poder diseñar el instrumento que ayudó a obtener los resultados, el equipo investigador realizó una búsqueda de información bibliográfica para así poder elaborar el instrumento y posteriormente se presentó para revisión y validación por parte de tres jueces. Cabe mencionar que este proceso se llevó a cabo para enriquecer la investigación a través de las observaciones y sugerencias brindadas por este equipo. Entre algunas sugerencias que hicieron fue la modificación de algunas preguntas, en lo que concierne a la adaptación del lenguaje, con el propósito que la población en estudio comprendiera con facilidad la pregunta, ya que estos instrumentos están estandarizados.

El proceso de investigación fue acompañado por asesorías programadas por parte del asesor con el fin de consultar dudas referentes al proceso que se estaba trabajando en el estudio. Para iniciar con la etapa de implementación del instrumento se acudió a las diferentes unidades del área administrativa con el objetivo de evaluar el total de mujeres que cumplían con los criterios establecidos en la investigación. De esta manera se aplicó una estadística, la cual ayudó a obtener la muestra, es así como posteriormente se aplicó el instrumento.

Después de haber recopilado los datos, se procedió a la sistematización y el análisis del mismo. Para conocer los resultados finales de la investigación el equipo tomó a bien diseñar una propuesta orientada a concientizar y a su vez disminuir los efectos físicos y psicológicos encontrados en la población investigada. A su vez la entrega del informe final quedando a la espera de la asignación de la de los hallazgos de la investigación.

CAPITULO IV. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.

4.1. Presentación de los resultados.

El equipo investigador tomo a bien presentar los resultados obtenidos durante la aplicación del instrumento de la investigación: “Los roles de madre-esposa y empleada. Su incidencia en los aspectos físicos y psicológicos en las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador” Los datos son presentados por cada una de las preguntas por medio de graficas de barras en el cual se incluye el análisis e interpretación, cabe mencionar que la información de cada ítem del instrumento de recolección de datos, fue llevado a cabo mediante una escala tipo Likert de 16 preguntas.

Para efectos de la investigación el equipo dividió el instrumento en cuatro rubros los cuales se presentan a continuación:

a) ***El desempeño de los roles de madre-esposa y empleada.***

Lo comprenden de la pregunta 1 a la 4. Su funcionalidad fue corroborar el nivel de implicación de los roles de madre-esposa, es decir si el sobre cargo de trabajo reproductivo afectaba en el desarrollo del trabajo productivo (en su rol de empleada).

b) ***Causas generadoras de los roles de madre-esposa y empleada.***

Estas preguntas (de la 5 a la 8) hacen referencia a la existencia o no de un sobre cargo en el rol de empleada, y si el desempeño de este afectaba en su rol de madre-esposa y empleada.

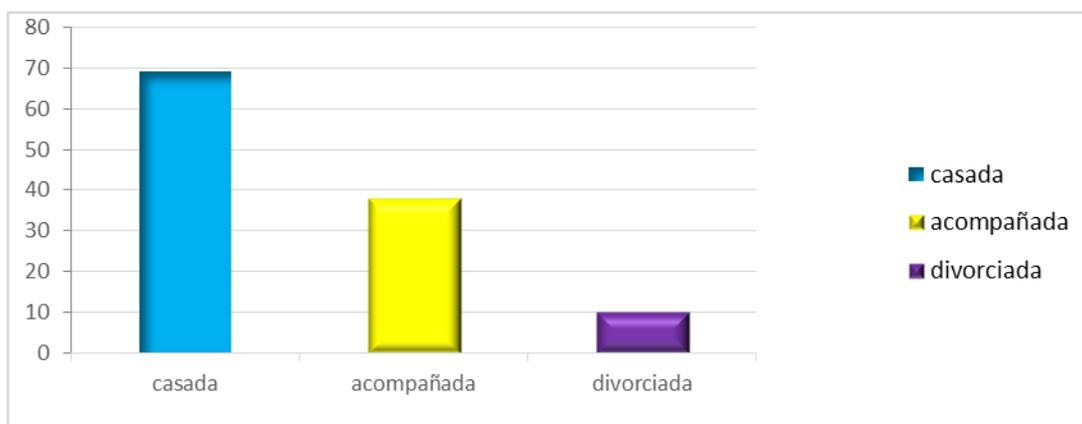
c) ***Efectos físicos y psicológicos.***

Estas preguntas parten de la 9 a la 12, se refieren a la sintomatología tanto física como psicológica, posiblemente por el sobre cargo de los roles en estudio.

d) **Autocuidado:** Se presentan de la pregunta 13 a la 16, con ellas se buscaba conocer si las mujeres dedicaban tiempo para sí mismas.

4.2. Análisis Estado civil.

ESTADO	CANTIDAD	%
Casada	69	59%
Acompañada	38	32%
Divorciada	10	9%
TOTAL	117	100%



Análisis: De acuerdo a esta grafica un 59% de la población en estudio manifiesta estar casada, sin embargo, existe otro grupo de un 32% que comenta estar viviendo acompañadas, finalmente una minoría del 9% expresa que está Divorciada.

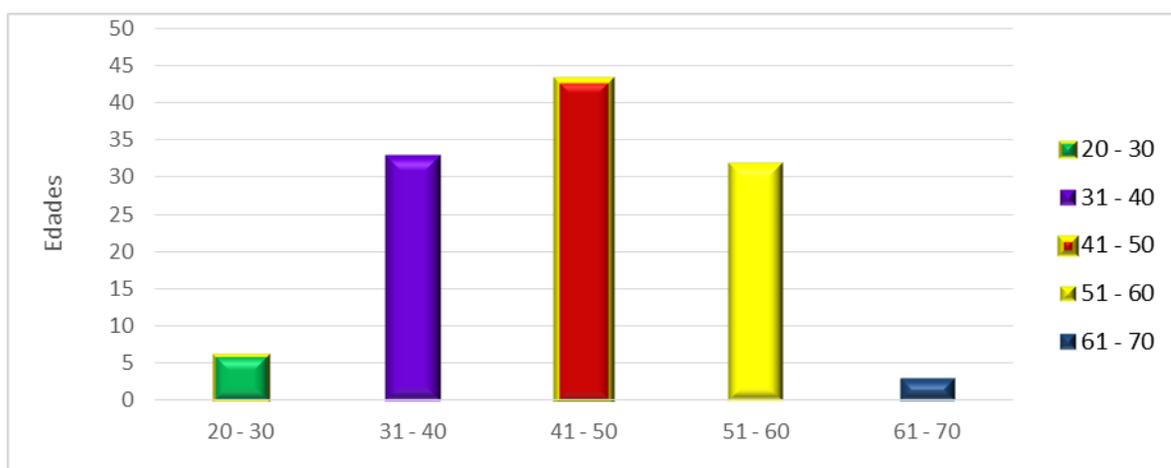
Interpretación:

En base a los resultados obtenidos, se puede determinar que en su mayoría las mujeres trabajadoras de la Universidad de El Salvador se encuentran casadas, al igual que un porcentaje significativo vive en un estado civil de acompañadas. Con relación a ello se infiere que se tiene una población idónea para el estudio de la

investigación, ya que cuentan con un estado civil que sea o no legal, las acredita en el papel de madre-esposa y por otro lado están activas laboralmente, el cual se relaciona con el principal objetivo de la investigación que es “Comprobar si los roles de madre-esposa y empleada incide positiva o negativamente en las manifestaciones físicas y psicológicas de las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador”.

Edad.

EDADES	CANTIDAD	%
20 – 30	6	5%
31 – 40	33	28%
41 – 50	43	37%
51 – 60	32	27%
61 – 70	3	3%
TOTAL	117	100%



Análisis:

En base a los datos obtenidos en la presente grafica se muestra un porcentaje del 37% de la población que oscila entre 41 y 50 años, son mujeres adultas y se encuentra otro grupo representado por el 28% que oscila entre los 31 y 40 años, en tercer lugar, otro con 27% de la población que se encuentran entre 51 y 60 años, una minoría del 5% de la población tienen entre 20 y 30 años y un 3% se encuentran entre 61 y 70 años considerándose ya en la tercera edad.

Interpretación:

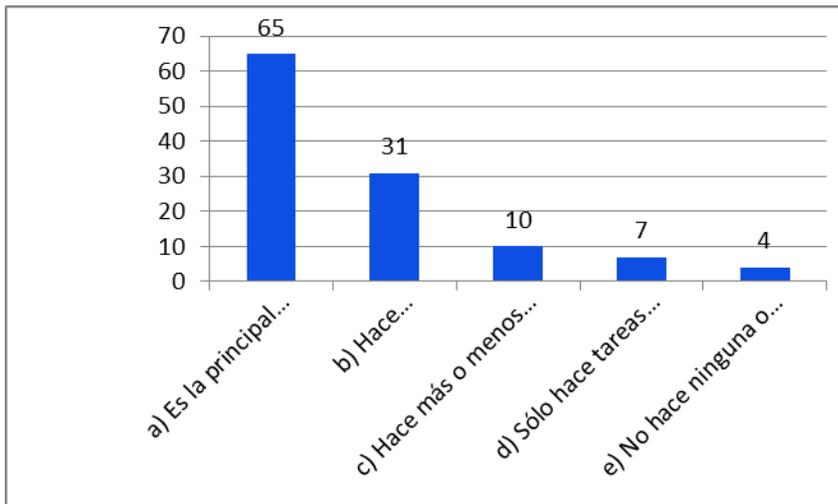
Mediante los resultados obtenidos se puede percibir que la mayoría de la población oscila entre las edades de 31 hasta los 60 años, contrarrestándose con una minoría entre las edades de 20 a 30 años, percibiéndose que si la población presenta más años de edad existen mayores probabilidades de haberse formado en una familia de concepciones o estereotipos patriarcales de los cuales las mujeres son oprimidas y deben ser la principal responsable de las tareas domésticas y familiares, de acuerdo a Marcela Lagarde las mujeres nacieron y crecieron con esas concepciones de la mujer abnegada que siempre está dispuesta a servir a los demás.

TABLA N°1

1. ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico hace usted?

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
a) Es la principal responsable y hace la mayor parte de tareas familiares y domesticas	65	56%
b) Hace aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas.	31	26%
c) Hace más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas.	10	9%
d) Sólo hace tareas muy puntuales.	7	6%
e) No hace ninguna o casi ninguna de estas tareas.	4	3%
TOTAL	117	100%

GRAFICA N°1



Análisis:

En la gráfica 1, se observa que la mayor parte de la población se representa por un 56% por lo que mencionan que son las principales responsable y hacen la mayor parte de tareas familiares y domésticas, no obstante, un 26% hace aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas, y un 9% contestó que hace más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas, sin embargo, un 6% menciona que sólo hace tareas muy puntuales y finalmente un 3% expresa que no hace ninguna o casi ninguna de estas tareas.

Interpretación:

En la gráfica N°1 se obtuvo un 56% de la población que manifiesta ser la principal responsable y hace la mayor parte de las tareas domésticas con un porcentaje del 26% que respondieron que hacen aproximadamente la mitad de dichas tareas, por lo cual se puede inferir que luego de concluir su jornada de trabajo productivo, tiene que regresar a casa y seguir realizando trabajo doméstico que abarca para ellas mucho más que el cuidado de los hijos, la preparación de los alimentos tal como lo menciona Lagarde, sino también las diversas actividades en la cual funciona un hogar.

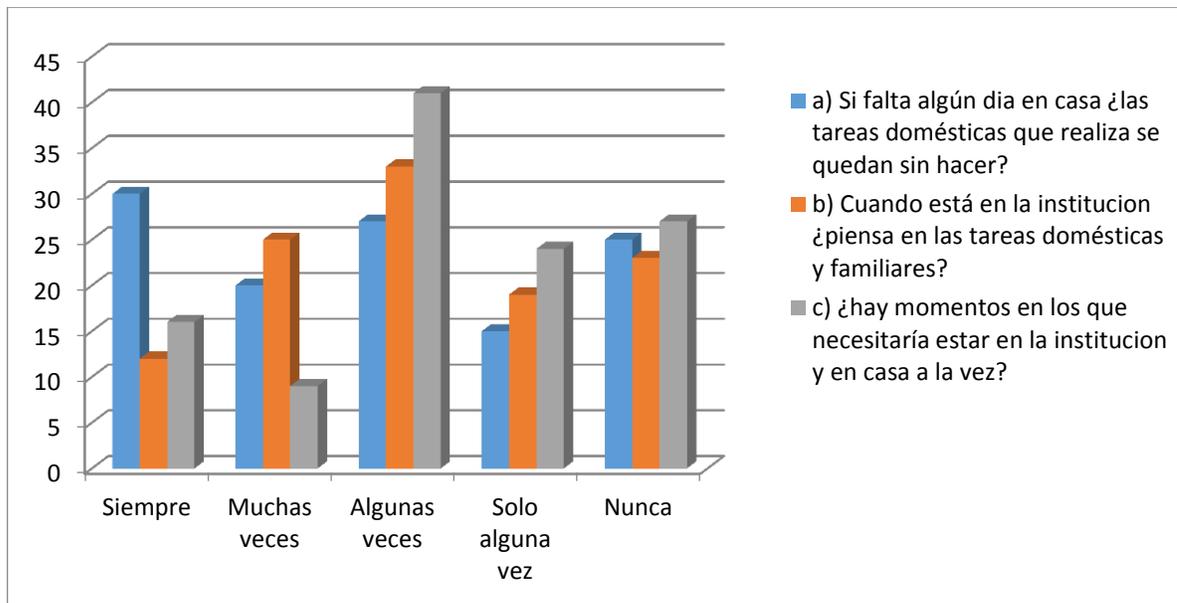
Dichas actividades la mujer tiene que realizarlas, incluso después de haber culminado una jornada laboral en su institución de por lo menos 8 horas, las cuales deben realizar sin importar su cansancio o agotamiento debido al trabajo realizado durante el día, teniendo así que realizar dos trabajos uno remunerado y el otro no remunerado, teniendo así un doble desgaste físico y emocional. Mientras el 18% de la población entrevistada manifiesta que realiza tareas muy puntuales esto podría ser debido a que encuentra apoyo en agentes externos o internos como hermanas, abuela suegra o empleada doméstica que les ayudan.

TABLA N°2

2. Conteste a las siguientes preguntas sobre los problemas para conciliar las tareas doméstico-familiares y el empleo. Elija UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS PREGUNTAS.

OPCIÓN.	a) Si falta algún día en casa ¿las tareas domésticas que realiza se quedan sin hacer?	%	b) Cuando está en la institución ¿piensa en las tareas domésticas y familiares?	%	c) ¿hay momentos en los que necesitaría estar en la institución y en casa a la vez?	%
Siempre	30	26%	12	10%	16	14%
Muchas veces	20	17%	25	22%	9	8%
Algunas veces	27	23%	33	28%	41	35%
Solo alguna vez	15	13%	19	16%	24	21%
Nunca	25	22%	23	20%	27	23%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%

GRAFICA N°2



Análisis:

En cuanto a la pregunta del literal A de la gráfica N°2 *Si falta algún día en casa ¿las tareas domésticas que realiza se quedan sin hacer?* El 25% contestó que *siempre* un 23% *algunas veces*, seguido un 22% contestó que *nunca*, un 17% que comento *muchas veces* y finalmente un 13% *Solo alguna vez*.

A la pregunta del literal b de la gráfica N°2 *Cuando está en la institución ¿piensa en las tareas domésticas y familiares?* La población contestó con un 28% *Algunas veces*, un 22% *Muchas veces*, un 20% *Nunca*, un 16% *Solo alguna vez*, y una minoría del 13% respondió *Siempre*.

En la pregunta del literal C de la gráfica N°2 *“¿hay momentos en los que necesitaría estar en la institución y en casa a la vez?”* las respuestas obtenidas fueron; un 35% *Algunas veces*, un 23% *Nunca*, un 21% *Solo alguna vez*, un 13% *Siempre* y un 8% *Muchas veces*.

Interpretación:

Mediante los resultados encontrados en la gráfica 2 del literal A; un porcentaje significativo manifestaron que si ellas no están en casa, las tareas domésticas quedan sin realizarse ya que en las sociedades modernas se sigue creyendo que ese trabajo es exclusivamente para las mujeres y que las labores domésticas constituyen por excelencia el lugar natural de ellas por su relación cercana con la reproducción biológica lo cual presenta relación con la gráfica N°1 ya que se reflejan las mismas condiciones para las mujeres que son ellas las principales responsables de la ejecución de dichas actividades.

También se encontró un grupo con menor representatividad que manifiesta que no quedan sin hacerse las tareas domésticas de no estar ellas en casa, con lo cual se puede interpretar que, si ellas no están en casa, existe otra persona que en algunos casos excepcionales puede encargarse de las actividades antes mencionadas o muchas veces estas mujeres dejan encomendadas a otros parientes que les ayuden con el trabajo reproductivo como lo son sus madres, suegras hermanas o empleadas domésticas.

Igualmente, en relación a las preguntas del literal B; *Cuando está en la institución ¿piensa en las tareas domésticas y familiares?* Las mujeres expresaron que solo algunas veces con mayor representatividad del 28% han vivenciado esta situación de forma regular afectando así el área cognitiva y afectiva de la mujer ya que esto le genera problemas para concentrarse en su trabajo y muchas veces presentando sentimientos de culpabilidad al no poder cumplir en un 100% con los roles de madre-esposa o por dejar a sus hijos al cuidado con otras personas sitiándose muchas veces como mala madre o mal esposa todo esto producto de los constructos sociales que son aprendidos a lo largo de la vida en la cual se prepara a la mujer para ser ama de casa y buena madre. Mientras que otro grupo menor con el 37% manifiesta no tener pensamientos de forma regular hacia las tareas

domésticas y familiares esto podría ser a la ayuda que recibe por parte de algún familiar o empleada doméstica que se encargué de la realización de tareas.

Igualmente, en relación a las preguntas del literal C “¿hay momentos en los que necesitaría estar en la institución y en casa a la vez? un 35% de la población manifiesta que esta necesidad surge solo algunas veces, se puede inferir que se debe al sobrecargo de actividades y obligaciones del trabajo productivo (económico) y reproductivo (familiar) que lleva a cabo una mujer, razones por las que se ve influenciada de manera automática en primer lugar en pensar y luego en querer estar presente en ambas áreas para llevar a cabo las actividades que conllevan los roles de madre-esposa y empleada.

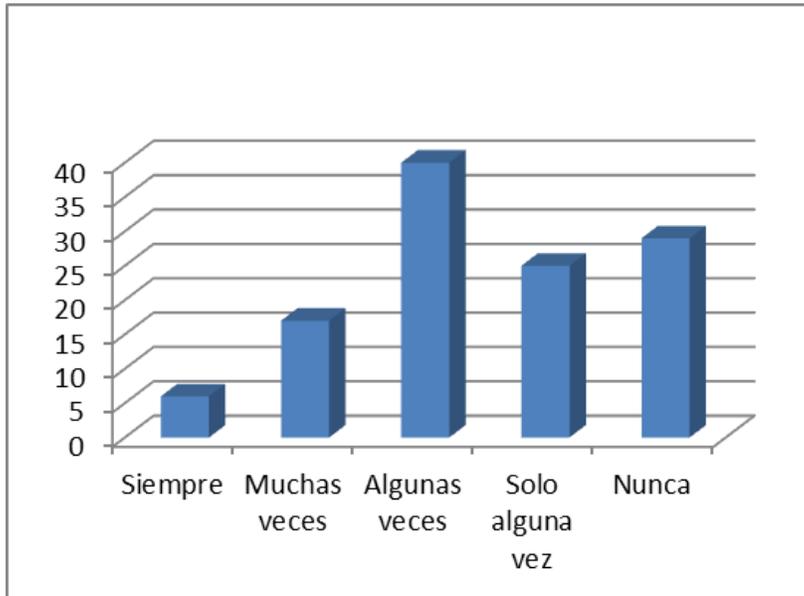
Mientras que otro grupo de la población con un porcentaje mínimo del 25% manifiesta no sentir deseos de estar en la institución y en casa a la vez esto podría ser a que las mujeres se han acoplado a los roles de madre-esposa y empleada y porque cuentan con personas que les ayudan en la realización del trabajo reproductivo.

TABLA N°3

3. Tiene que cancelar planes con su pareja/familia/amigos debido a compromisos laborales.

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
Siempre	6	5%
Muchas veces	17	14%
Algunas veces	40	34%
Solo alguna vez	25	21%
Nunca	29	25%
Total global	117	100%

GRAFICA N°3



Análisis:

En base a la pregunta “*Tiene que cancelar planes con su pareja/familia/amigos debido a compromisos laborales*” el mayor porcentaje contestó que: *Algunas veces* con un 35%, un 25% comentó que *nunca*, y un 21% dijo que *solo alguna vez*, un 14% *muchas veces* y un 5% dijo que *siempre*.

Interpretación:

Como lo refleja la gráfica 3 en los resultados obtenidos; las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador comenta en su mayoría que algunas veces deben cancelar planes con su pareja/familia/amigos debido a compromisos laborales, luego se encuentra un grupo que menciona que le ha sucedido alguna vez, muchas veces y siempre, haciendo énfasis que no siempre se da el caso de cancelación de sus planes ya que se evidencia un porcentaje significativo que comentó que nunca debía realizar dicha cancelación. Se infiere que por tener la mujer el rol madre-esposa y empleada hace que algunas veces, aunque no siempre tenga que sacrificar parte de su tiempo en familia e invertirlo

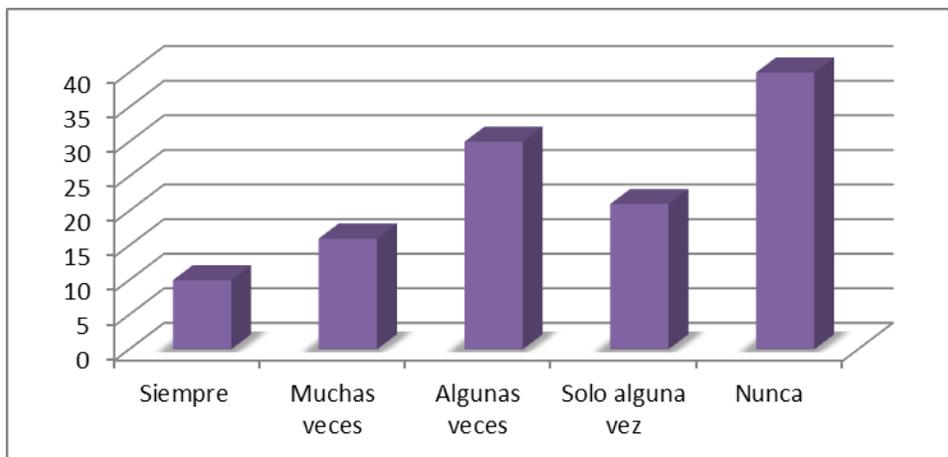
en compromisos laborales, lo cual hace que su bienestar psicológico y área de autocuidado se vea afectada.

TABLA N°4

4. Su horario de trabajo hace que resulte complicado para usted atender sus actividades domésticas.

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
Siempre	10	9%
Muchas veces	16	14%
Algunas veces	30	26%
Solo alguna vez	21	18%
Nunca	40	34%
TOTAL	117	100%

GRAFICA N° 4



Análisis:

En cuanto a la pregunta “*Su horario de trabajo hace que resulte complicado para usted atender sus actividades domésticas*” La población en estudio comento que

nunca con un 34%, un 26% menciono que algunas veces, el 18% menciono que solo alguna vez, un 14% muchas veces y un 9% menciono que siempre.

Interpretación:

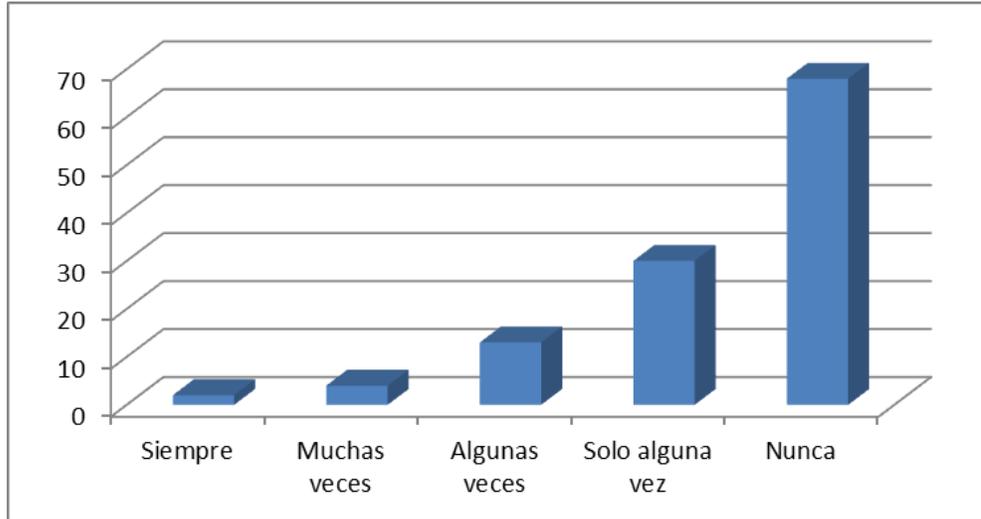
Mediante las respuestas obtenidas en la gráfica 4 se puede mencionar que la población en estudio no valora como una dificultad el horario de su trabajo en la ejecución de sus obligaciones domésticas, ya que la mayoría contesto que nunca le había afectado, pero se encontró un porcentaje significativo que menciono Algunas veces, es probable que la organización y distribución equitativa de las tareas domésticas dentro del hogar juegue un papel muy importante en la complicación de atender las actividades domésticas y familiares de manera efectiva, más que un horario de jornada laboral, ya que en la gráfica N°1 y 2 se observaba que son las mayores responsables de velar que dichas tareas se cumplan y que si ellas no están muchas veces quedan sin hacerse.

TABLA N°5

5. Los problemas que tiene con su pareja/familia/amigos hacen que no tenga ganas de trabajar.

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
Siempre	2	2%
Muchas veces	4	3%
Algunas veces	13	11%
Solo alguna vez	30	26%
Nunca	68	59%
TOTAL	117	100%

GRAFICA N°5



Análisis:

En la pregunta *“Los problemas que tiene con su pareja/familia/amigos hacen que no tenga ganas de trabajar”* la población en estudio respondió en su mayoría nunca con un 59%, un 26% solo alguna vez, un 11% algunas veces, un 3% muchas veces y un 1% siempre.

Interpretación:

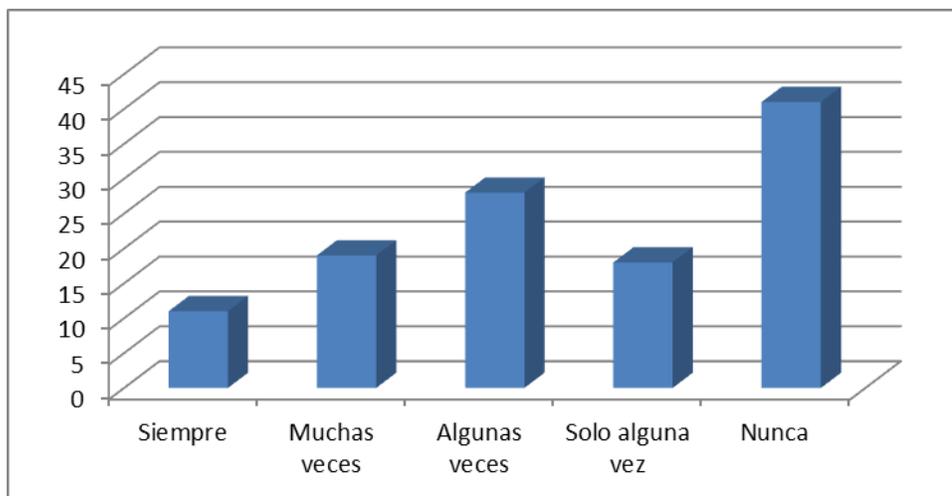
Con relación a la gráfica N°5 La población entrevistada expresa con un mayor porcentaje es decir más de la mitad de las personas en estudio que nunca los problemas que pueda tener con su pareja, familia o amigos interfieran con su adecuado desempeño laboral, mientras que otro grupo con menor porcentaje respondió a las opciones de alguna vez, algunas veces y muchas veces si influyen los problemas que puedan tener con otras personas en la ejecución efectiva de sus actividades laborales. En base a ello, se puede interpretar que las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador en su mayoría pueden canalizar los problemas que se les pueda presentar en el desarrollo de los roles de madre-esposa y empleada.

TABLA N°6

6. Algunas veces se queda unas horas más en su trabajo para evitar llevarse trabajo a casa.

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
Siempre	11	9%
Muchas veces	19	16%
Algunas veces	28	24%
Solo alguna vez	18	15%
Nunca	41	35%
TOTAL	117	100%

GRAFICA N°6



Análisis:

En base a los resultados obtenidos en la gráfica N°6 a la pregunta “*Algunas veces se queda unas horas más en su trabajo para evitar llevarse trabajo a casa*” un 35% respondió *Nunca*, un 26% *Algunas veces*, un 16% *Muchas veces*, un 15% *Solo alguna vez* y finalmente un 9% *siempre*.

Interpretación:

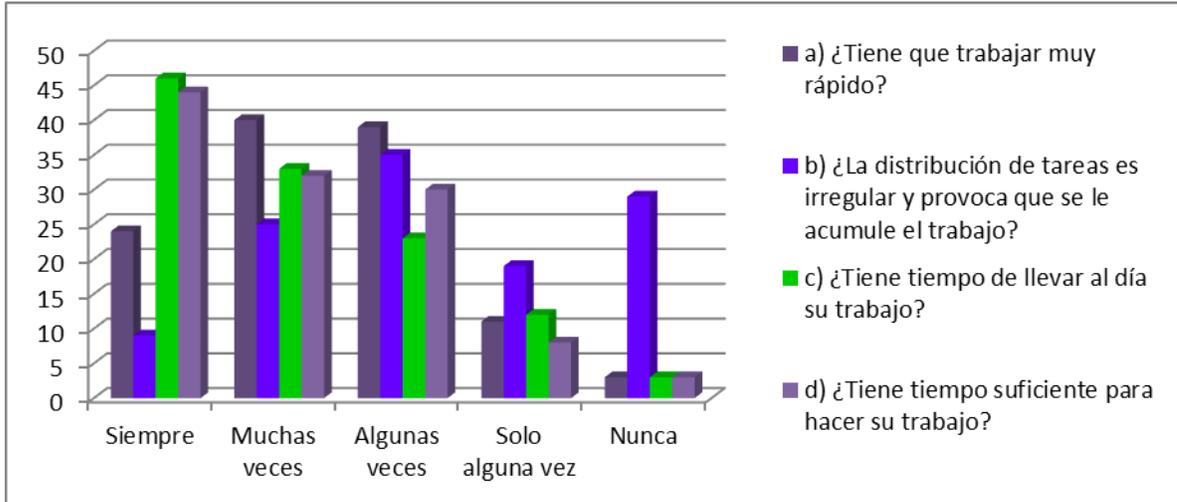
De acuerdo los resultados en su mayoría la respuesta fue que nunca se quedaban más horas en su trabajo para evitar llevarse trabajo a casa lo que se interpreta que las mujeres en estudio, no reflejan mayor conflicto trabajo-familia, ya que la mayoría de la población respondió “nunca”, aunque confrontándose con un porcentaje significativo que expresa que algunas veces debe quedarse mayor tiempo en el trabajo para no llevárselo a casa; grupo en el cual podrían recaer mayores síntomas de los efectos físicos y psicológicos de la ejecución inadecuada de los roles de madre-esposa y empleada.

TABLA N°7

7. Estas preguntas tratan sobre la cantidad de trabajo que tiene con relación al tiempo del que dispone. Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

OPCIÓN	a) ¿Tiene que trabajar muy rápido?	%	b) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se le acumule el trabajo?	%	c) ¿Tiene tiempo de llevar al día su trabajo?	%	d) ¿Tiene tiempo suficiente para hacer su trabajo?	%
Siempre	24	21%	9	8%	46	39%	44	38%
Muchas veces	40	34%	25	21%	33	28%	32	27%
Algunas veces	39	33%	35	30%	23	20%	30	26%
Solo alguna vez	11	9%	19	16%	12	10%	8	7%
Nunca	3	3%	29	25%	3	3%	3	3%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

GRAFICA N°7



Análisis:

A la pregunta del literal A *¿Tiene que trabajar muy rápido?* Las respuestas obtenidas fueron; un 34% *muchas veces*, un 33% *Algunas veces*, un 21% *Siempre*, un 9% *Solo alguna vez* y finalmente con una minoría del 3% respondió *Nunca*.

En base a la pregunta del literal B *¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se le acumule el trabajo?* Los resultados obtenidos fueron; con una mayoría del 30% comento *Algunas veces*, un 25% *Nunca*, un 21% *Muchas veces*, un 16% *Solo alguna vez*, y una minoría del 8% Comento *Siempre*.

A la pregunta del literal C *¿Tiene tiempo de llevar al día su trabajo?* La mayoría contestó *Siempre* con un 39%, un 28% *Muchas veces*, un 20% *Algunas veces*, un 10% *Solo alguna vez* y un 3% *Nunca*.

En base a la pregunta del literal D *¿Tiene tiempo suficiente para hacer su trabajo?* Se obtuvo una mayoría que contestó *siempre* con un 38%, un 27% *Muchas veces*, un 26% *Algunas veces*, un 7% *Solo alguna vez* y un 3% *Nunca*.

Interpretación:

Las preguntas de la gráfica 7 tienen relación al tema de la sobrecarga laboral, en las cuales mediante los datos obtenidos se puede inferir que la población en estudio tiene que realizar de manera rápida su trabajo, al igual que muchas veces la distribución de tareas es irregular y provoca que se les acumule el trabajo; posiblemente generando efectos físicos y psicológicos como dolores musculares, estrés y ansiedad. Por otra parte, manifiestan que tienen tiempo de llevar al día su trabajo, si bien es cierto en base a los datos, la población expresa que tienen la capacidad de terminar a tiempo sus actividades laborales, lo cual se observa que está relacionado a que trabajan de manera rápida y posiblemente bajo presión.

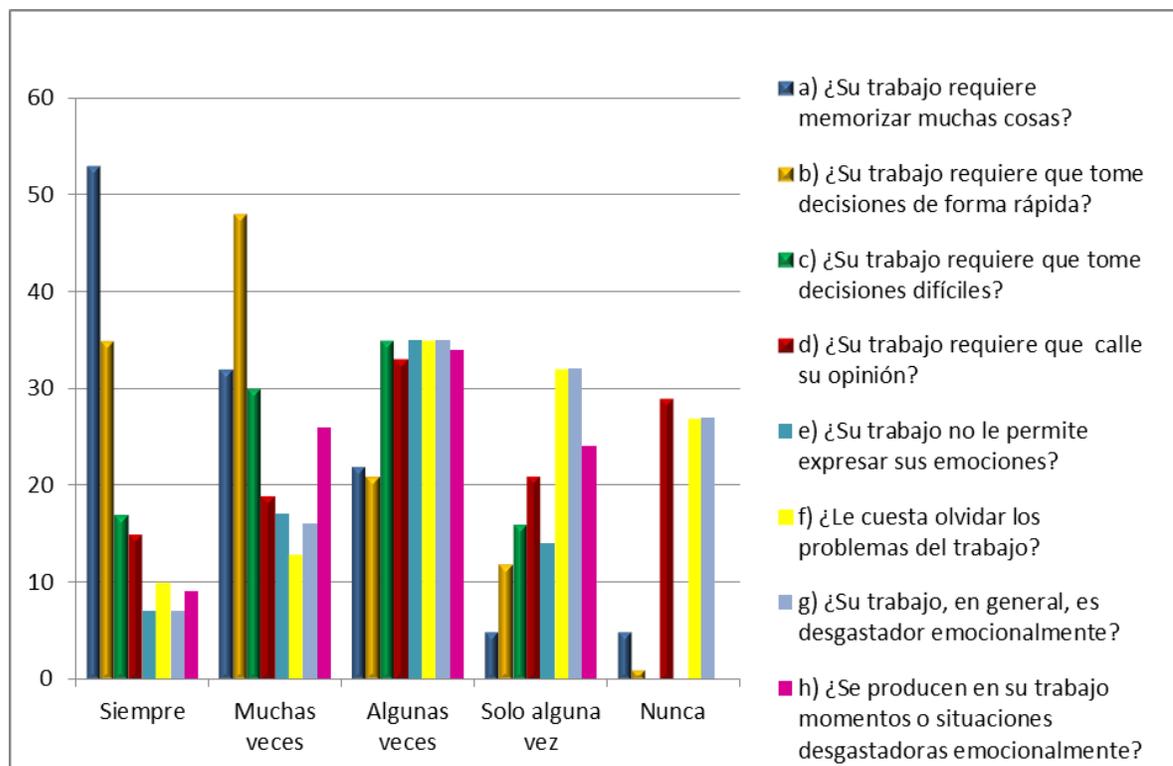
TABLA N°8

8. Estas preguntas tratan sobre las exigencias cualitativas de su trabajo actual. Por favor, elija UNASOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

OPCIÓN	a) ¿Su trabajo requiere memorizar muchas cosas?	%	b) ¿Su trabajo requiere que tome decisiones de forma rápida?	%	c) ¿Su trabajo requiere que tome decisiones difíciles?	%	d) ¿Su trabajo no le permite expresar su opinión?	%
Siempre	53	45%	35	30%	17	15%	15	13%
Muchas veces	32	27%	48	41%	30	26%	19	16%
Algunas veces	22	19%	21	18%	35	29%	33	28%
Solo alguna vez	5	4%	12	10%	16	14%	21	18%
Nunca	5	4%	1	1%	19	16%	29	25%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

OPCIÓN	e) ¿Su trabajo no le permite expresar sus emociones?	%	f) ¿Le cuesta olvidar los problemas del trabajo?	%	g) ¿Su trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	%	h) ¿Se producen en su trabajo momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente?	%
Siempre	7	6%	10	9%	7	6%	9	8%
Muchas veces	17	15%	13	11%	16	14%	26	22%
Algunas veces	35	30%	35	30%	35	30%	34	27%
Solo alguna vez	14	12%	32	27%	32	27%	24	21%
Nunca	44	38%	27	23%	27	23%	24	21%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

GRAFICA N°8



Análisis:

En la pregunta del literal A *¿Su trabajo requiere memorizar muchas cosas?* Se obtuvo una mayoría del 45% que contestó *Siempre*, un 27% *Muchas veces*, un 19% *algunas veces* y un igual porcentaje del 4% contestó *Nunca* y *Alguna vez*.

En la pregunta del literal B *¿Su trabajo requiere que tome decisiones de forma rápida?* Según los datos obtenidos un 41% contestó *Muchas veces*, un 30% *Siempre*, un 18% *Algunas veces*, un 10% *Solo alguna vez* y una minoría del 1% *Nunca*.

En la pregunta del literal C *¿Su trabajo requiere que tome decisiones difíciles?* La población estudiada menciono con un 29% *Algunas veces*, un 26% *Muchas veces*, un 16% *Nunca*, un 15% *Siempre* y un 14% *Solo alguna vez*.

En la pregunta del literal D *¿Su trabajo no le permite expresar su opinión?* La respuesta de la población en estudio fue con un 28% *Algunas veces*, un 25% *Nunca*, 18% *Solo alguna vez*, un 16% *Muchas veces*, 13% *Siempre*.

En la pregunta del literal E *¿Su trabajo no le permite expresar sus emociones?* Según los datos obtenidos un 38% contestó *Nunca*, un 30% *Algunas veces*, un 15% *Muchas veces*, un 12% *Solo alguna vez* y un 6% *Siempre*.

En la pregunta del literal F *¿Le cuesta olvidar los problemas del trabajo?* Se obtuvo en la mayoría un 30% que respondió *Algunas veces*, un 27% *Solo alguna vez*, un 23% *Nunca*, un 11% *Muchas veces* y un 9% *Siempre*.

En la pregunta del literal G *¿Su trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?* Las respuestas obtenidas fueron; un 30% *Algunas veces*, 27% *Solo alguna vez*, un 23% *Nunca*, un 14% *Muchas veces* y un 6% *Siempre*.

En la pregunta del literal H *¿Se producen en su trabajo momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente?* Según los resultados obtenidos la población menciona con un 27% *Algunas veces*, un 22% *Muchas veces* y con un igual porcentaje del 21% contestó *Solo una vez* y *Nunca*.

Interpretación:

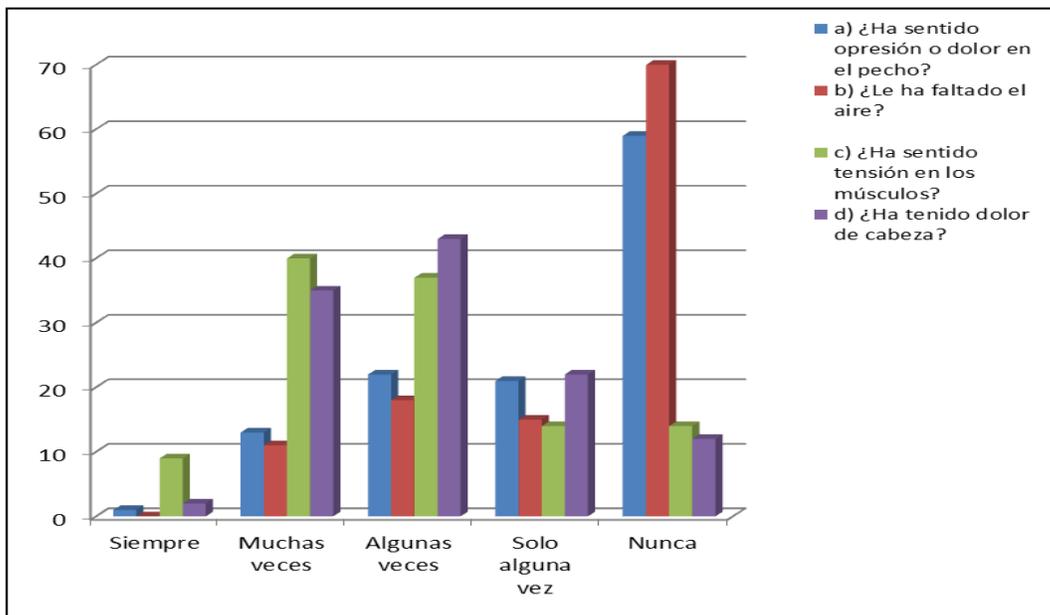
Las preguntas de la gráfica N°8 giran en torno al ámbito laboral, en las cuales los resultados obtenidos fueron: Que en su mayoría las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador requieren memorizar muchas cosas en su lugar de trabajo, al igual que tomar decisiones difíciles y de forma rápida, situaciones en las que se ponen de manifiesto los procesos cognitivos de la percepción, atención, pensamiento, memoria, etc. De igual forma se infiere que la población en estudio tiene la apertura y facilidad de brindar sus opiniones y emociones en la institución, y que algunas veces les cuesta olvidar los problemas del trabajo, aunque un grupo significativo señaló que nunca les cuesta olvidarlos; por otra parte un grupo con un porcentaje mayor que admite que muchas veces su trabajo es desgastador emocionalmente pero se mantiene al margen, un segundo sector con menor porcentaje que opina que casi nunca es tan desgastador de manera emocional y cognitiva, por lo que no requiere pensar en cuestiones laborales cuando ya no se encuentran en la institución.

TABLA N°9

9. ¿DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS con qué frecuencia ha tenido los siguientes problemas? Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

OPCIÓN	a) ¿Ha sentido opresión o dolor en el pecho?	%	b) ¿Le ha faltado el aire?	%	c) ¿Ha sentido tensión en los músculos?	%	d) ¿Ha tenido dolor de cabeza?	%
Siempre	1	1%	0	0%	9	8%	2	2%
Muchas veces	13	11%	11	9%	41	35%	36	31%
Algunas veces	22	19%	19	16%	38	33%	44	38%
Solo alguna vez	21	18%	16	14%	14	12%	23	19%
Nunca	59	51%	71	61%	14	12%	12	10%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

GRAFICA N°9



Análisis:

En la pregunta del literal A *¿Ha sentido opresión o dolor en el pecho?* Según los resultados obtenidos las respuestas fueron con una mayoría del 51% respondió *Nunca*, un 19% *Algunas veces*, un 18% *Solo alguna vez*, un 11% *Muchas veces* y un 1% *Nunca*.

En la pregunta del literal B *¿Le ha faltado el aire?* Se obtuvo con un 61% *Nunca*, un 16% *Algunas veces*, un 14% *Solo alguna vez*, un 9% *Muchas veces* y un 0% *Nunca*.

En la pregunta del literal C *¿Ha sentido tensión en los músculos?* La mayoría respondió *Muchas veces* con un 35%, un 33% *Algunas veces*, con un mismo porcentaje de 12% mencionaron que *Solo alguna vez* y *Nunca*, y finalmente una minoría contestó *Siempre* con un 8%.

En la pregunta del literal D *¿Ha tenido dolor de cabeza?* Se obtuvo que un 38% contestó *Algunas veces*, un 31% *Muchas veces*, un 19% *Solo alguna vez*, un 10% *Nunca* y un 2% *Siempre*.

Interpretación:

Como se puede observar en los resultados obtenidos de la gráfica N°9 la mayoría de la población en estudio contestó que en las últimas cuatro semanas nunca ha sentido opresión o dolor en el pecho de la misma manera nunca le ha faltado el aire, por otra parte cuando se preguntó acerca de la tensión en los músculos y dolor de cabeza la mayoría contestó que muchas veces y algunas veces, relacionando estos resultados con la carga laboral y el tipo de exigencias del puesto de trabajo que cada una debe realizar, el cual se relaciona con la gráfica

N°8 en la que se encontró que el puesto de trabajo en si requiere mayor concentración, memorización y toma de decisiones efectivas y rápidas por lo que un grupo lo calificaban como un trabajo desgastador emocionalmente, con estos datos se puede considerar que se cuenta con una población agotada de su jornada laboral y que aun así a pesar de ello la sociedad patriarcal le exige cumplir con las diversas actividades del hogar. A este fenómeno Marcela Lagarde lo define como “Doble Jornada”; La doble jornada de trabajo se constituye por la jornada pública de trabajo productivo, asalariado, bajo contrato, y por la jornada privada de trabajo reproductivo. Se distingue también por el espacio en que se realiza; la jornada pública se lleva a cabo, de manera ideal, en un lugar destinado a la producción, al trabajo (como la fábrica, el comercio, la oficina) y la jornada reproductiva o privada es doméstica, se lleva a cabo en la casa.

La sobrecarga de las mujeres se debe a que, si desean acceder a los bienes de la educación, el trabajo reconocido económicamente, a la independencia, entre otros, están obligadas a hacerlo en segundo plano y en un segundo tiempo. Primero deben cumplir con sus deberes de madre-esposas, es decir, primero deben usar su energía vital en los otros, y sólo después pueden estudiar, trabajar, hacer política, desarrollar otras actividades, divertirse, gozar, o descansar.

TABLA N°10

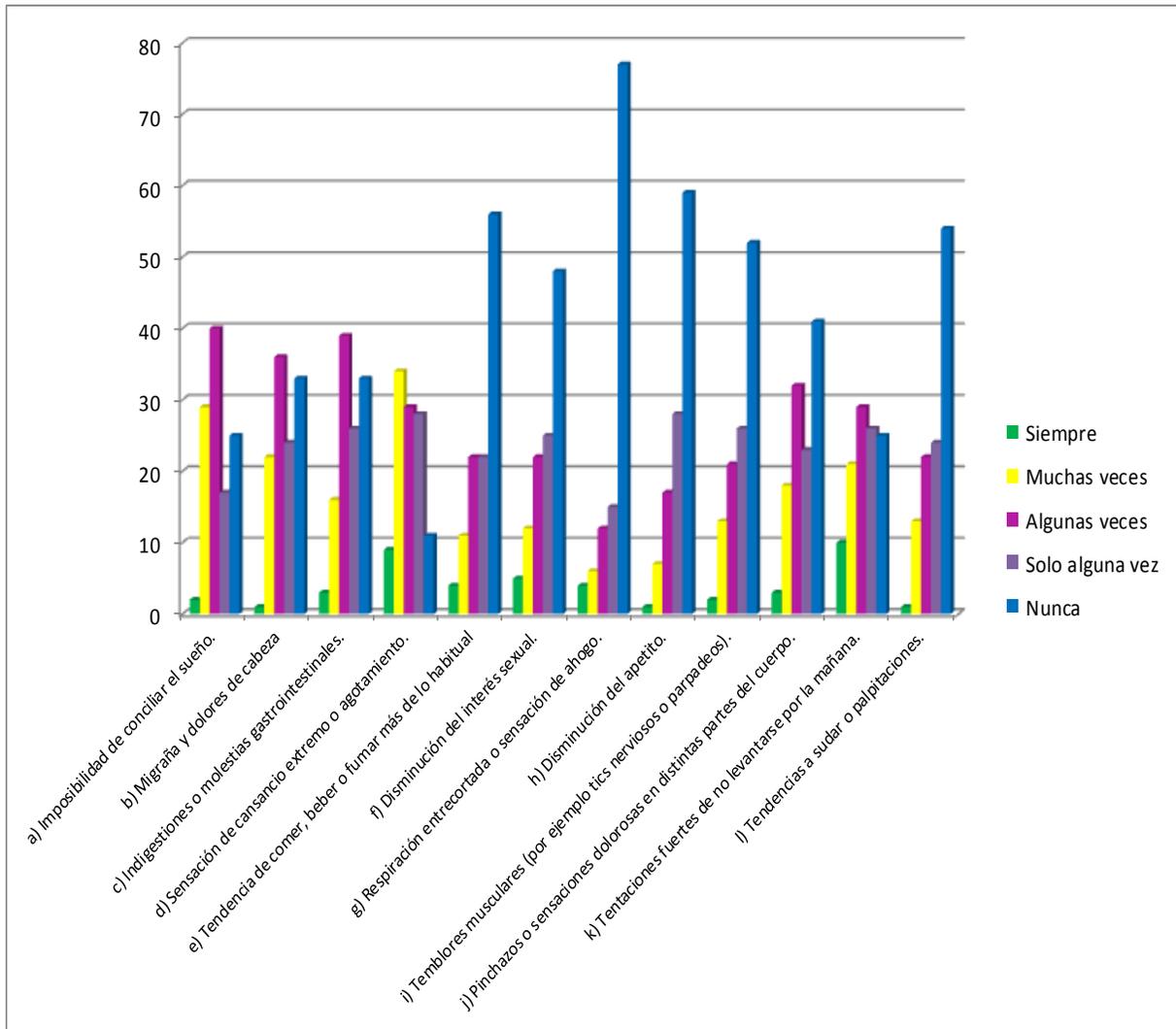
10. ¿DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS con qué frecuencia ha manifestado los siguientes síntomas? Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

OPCIÓN	a) Imposibilidad de conciliar el sueño.	%	b) Migraña y dolores de cabeza	%	c) Indigestiones o molestias gastrointestinales.	%	d) Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	%
Siempre	2	2%	1	1%	3	3%	10	9%
Muchas veces	30	26%	22	19%	16	14%	36	30%
Algunas veces	41	35%	37	32%	39	33%	30	26%
Solo alguna vez	18	16%	24	21%	26	22%	29	25%
Nunca	26	21%	33	28%	33	28%	12	10%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

OPCIÓN	e) Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	%	f) Disminución del interés sexual.	%	g) Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	%	h) Disminución del apetito.	%
Siempre	4	3%	6	4%	4	3%	2	1%
Muchas veces	12	10%	13	11%	6	5%	8	7%
Algunas veces	22	19%	23	20%	13	11%	18	16%
Solo alguna vez	22	19%	26	22%	16	14%	29	25%
Nunca	57	49%	49	42%	78	67%	60	51%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

OPCIÓN	i) Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	%	j) Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	%	k) Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	%	l) Tendencias a sudar o palpitaciones.	%
Siempre	2	2%	3	3%	11	10%	1	1%
Muchas veces	13	11%	18	15%	22	19%	13	11%
Algunas veces	22	19%	32	27%	31	26%	23	20%
Solo alguna vez	27	23%	23	20%	27	23%	25	22%
Nunca	53	45%	41	35%	26	22%	55	47%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

GRAFICA Nº10



Análisis:

En el ítem del literal A “*Imposibilidad de conciliar el sueño*” Se obtuvo un 35% que menciona *Algunas veces*, un 26% *Muchas veces*, un 21% *Nunca*, un 16% *Solo alguna vez* y un 2% *Siempre*.

En el ítem del literal B “*Migraña y dolores de cabeza*” Se obtuvo un 32% que menciona *Algunas veces*, un 28% *Nunca*, un 21% *Solo alguna vez*, un 19% *Muchas veces* y un 1% *Siempre*.

En el ítem del literal C “*Indigestiones o molestias gastrointestinales*” un 33% contestó *Algunas veces*, un 28% *Nunca*, un 22% *Solo alguna vez*, un 14% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En el ítem del literal D “*Sensación de cansancio extremo o agotamiento*” un 30% contestó *Muchas veces*, un 26% *Algunas veces*, un 25% *Solo alguna vez*, un 10% *Nunca* y un 9% *Siempre*.

En el ítem del literal E “*Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual*” un 49% respondió *Nunca*, un porcentaje igual del 19% contestó *Algunas veces* y solo una vez, un 10% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En el ítem del literal F “*Disminución del interés sexual*” un 42% contestó *Nunca*, un 22% *Solo alguna vez*, un 20% *Algunas veces*, un 11% *Muchas veces* y un 4% *Siempre*.

En el ítem del literal G “*Respiración entrecortada o sensación de ahogo*” un 67% contestó *Nunca*, un 14% *Solo alguna vez*, un 11% *Algunas veces*, un 5% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En el ítem del literal H “*Disminución del apetito*” un 51% contestó *Nunca*, un 25% *Solo alguna vez*, un 16% *Algunas veces*, un 7% *Muchas veces* y un 1% *Siempre*.

En el ítem del literal I “*Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)*” Un 45% contestó *Nunca*, un 23% *Solo alguna vez*, un 19% *Algunas veces*, 11% *Muchas veces* y un 2% *Siempre*.

En el ítem del literal J “*Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo*” Un 35% contestó *Nunca*, un 27% *Algunas veces*, un 20% *Solo alguna vez*, un 15% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En el ítem del literal K “*Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana*” un 26% contestó *Algunas veces*, un 23% *Solo alguna vez*, un 22% *Nunca*, un 19% *Muchas veces* y un 10% *Siempre*.

En el ítem del literal L “*Tendencias a sudar o palpitaciones*” Un 47% contestó *Nunca*, un 22% *Solo alguna vez*, un 20% *Algunas veces*, un 11% *Muchas veces* y un 1% *Siempre*.

Interpretación:

Las preguntas de la gráfica N°10 van en relación con el tema de los efectos físicos de ejercer los roles de madre-esposa y empleada; por lo que mediante los resultados obtenidos en dichas preguntas se infiere que las mujeres trabajadoras de la Universidad de El Salvador en estas últimas cuatro semanas algunas veces han tenido dificultad de conciliar el sueño, de igual forma algunas veces han presentado Migraña y dolores de cabeza e Indigestiones o molestias gastrointestinales las cuales pueden estar relacionadas al sobre cargo de trabajo, es decir el doble rol trabajo productivo más el reproductivo los cuales como se observa en la gráfica N° 2 hacen que la población en estudio en muchas ocasiones piense en actividades del trabajo cuando está en casa y viceversa por la cantidad de actividades que llevan a cabo y que en su mayoría realiza la mujer por la falta de distribución equitativa de las tareas domestico-familiares dentro del hogar.

A continuación, se presenta otro grupo significativo que respondió que durante este periodo no le ha sucedido ninguno de los síntomas antes mencionados. De igual forma la población expresa que en su mayoría han sentido un cansancio extremo, agotamiento y lo que le resulta difícil levantarse por la mañana; probablemente relacionado a la diversidad de actividades a realizar en base a la ejecución de sus roles, en cuanto a una tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual, disminución del interés sexual, respiración entrecortada o sensación de ahogo, temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos), tendencias a sudar o palpitaciones; a la mayoría casi nunca le ha pasado en este periodo de las últimas cuatro semanas.

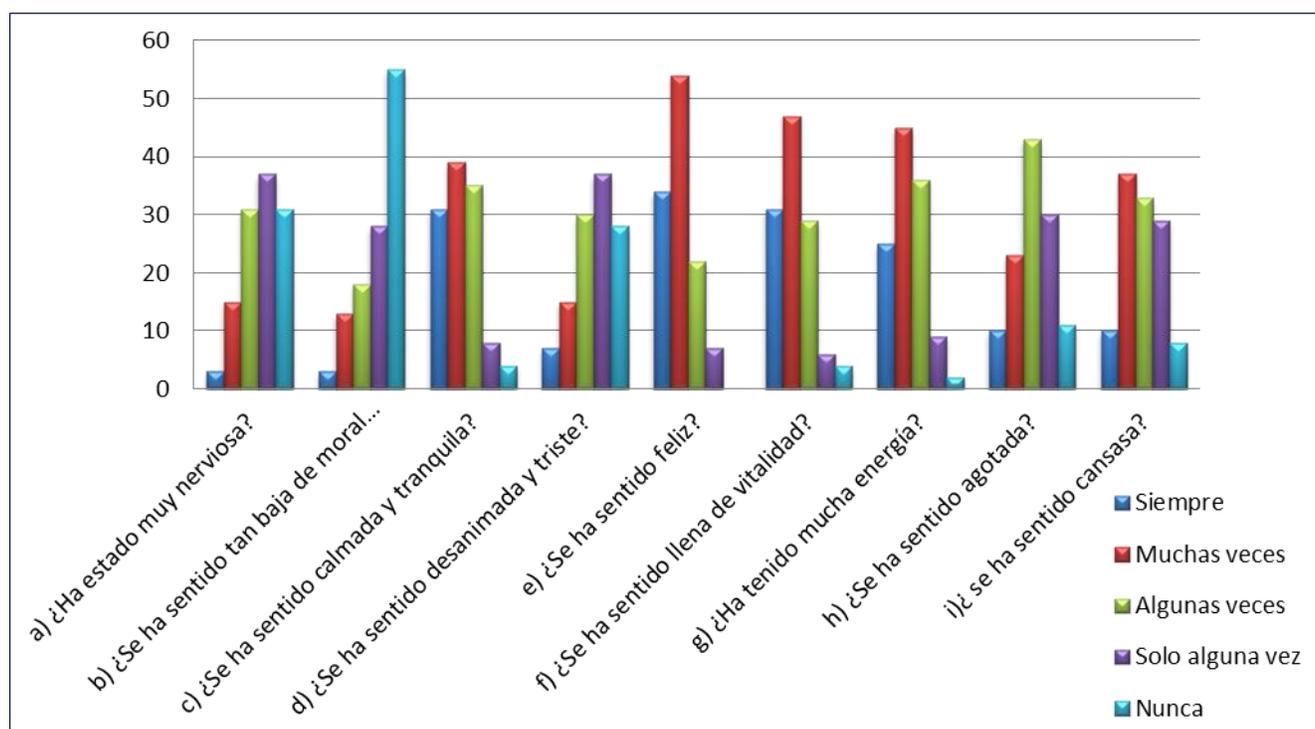
TABLA N°11

11. Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS. Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

OPCIÓN	a) ¿Ha estado muy nerviosa?	%	b) ¿Se ha sentido sin ánimos?	%	c) ¿Se ha sentido calmada y tranquila?	%	d) ¿Se ha sentido desanimada y triste?	%	e) ¿Se ha sentido feliz?	%
Siempre	3	3%	3	3%	31	26%	7	6%	34	29%
Muchas veces	15	13%	13	11%	39	33%	15	13%	54	46%
Algunas veces	31	26%	18	15%	35	30%	30	26%	22	19%
Solo alguna vez	37	32%	28	24%	8	7%	37	32%	7	6%
Nunca	31	26%	55	47%	4	3%	28	24%	0	0%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

OPCIÓN	f) ¿Se ha sentido llena de vitalidad?	%	g) ¿Ha tenido mucha energía?	%	h) ¿Se ha sentido agotada?	%	i) ¿se ha sentido cansada?	%
Siempre	31	26%	25	21%	10	9%	10	9%
Muchas veces	47	40%	45	38%	23	20%	37	32%
Algunas veces	29	25%	36	31%	43	37%	33	28%
Solo alguna vez	6	5%	9	8%	30	26%	29	25%
Nunca	4	3%	2	2%	11	9%	8	7%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

Grafica Nº 11



Análisis:

En la pregunta del literal A “¿Ha estado muy nerviosa?” Un 32% respondió; *Solo alguna vez*, con un porcentaje igual del 26% contestaron *Nunca* y *Algunas veces*, un 13% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En la pregunta del literal B “¿Se ha sentido sin ánimos?” Un 47% contesto *Nunca*, un 24% *Solo alguna vez*, un 15% *Algunas veces*, un 11% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En la pregunta del literal C “¿Se ha sentido calmada y tranquila?” Un 33% mencionó *Muchas veces*, un 30% *Algunas veces*, un 26% *Siempre*, un 7% *Solo alguna vez* y un 3% *Nunca*.

En la pregunta del literal D “¿Se ha sentido desanimada y triste?” Un 32% respondió *Solo alguna vez*, un 26% *Algunas veces*, un 24% *Nunca*, un 13% *Muchas veces*, un 6% *Siempre*.

En la pregunta del literal E “¿Se ha sentido feliz?” Un 46% contesto *Muchas veces*, un 29% *Siempre*, un 19% *Algunas veces*, un 6% *Solo alguna vez* y un 0% *Nunca*.

En la pregunta del literal F “¿Se ha sentido llena de vitalidad?” Un 40% contesto *Muchas veces*, un 26% *Siempre*, un 25% *Algunas veces*, un 5% *Solo alguna vez* y un 3% *Nunca*.

En la pregunta del literal G “¿Ha tenido mucha energía?” un 38% dijo *Muchas veces*, un 31% *Algunas veces*, un 21% *Siempre*, un 8% *Solo alguna vez*, y un 2% *Nunca*.

En la pregunta del literal H “¿Se ha sentido agotada?” Un 37% respondió *Algunas veces*, un 24% *Solo alguna vez*, un 26% *Muchas veces*, un 9% *Nunca* y un 9% *Siempre*.

En la pregunta del literal I “¿Se ha sentido cansada?” Un 28% respondió *Muchas veces*, un 28% *Algunas veces*, un 25% *Solo alguna vez*, un 9% *Siempre* y un 7% *Nunca*.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos en la gráfica N°11, las mujeres trabajadoras del área de la Universidad de El Salvador manifiestan que a lo largo de las últimas cuatro semanas algunas veces se han sentido nerviosas, desanimadas, tristes, agotadas y cansadas; indicadores que muestran estrecha relación con la gráfica N°10 ya que expresaban sentir cansancio extremo, siendo el origen de ello al igual que en este caso, el factor de la inadecuada ejecución de los roles de madre-esposa y empleada, debido a que el desempeño de dichos roles recae sobre la mujer basado en una sociedad patriarcal donde es la mujer la encargada de cumplir con dichas obligaciones(trabajo doméstico).

Se evidencia la existencia de otro grupo que expresó en su mayoría sentirse muchas veces calmada, tranquila, feliz, llena de vitalidad y energía; infiriéndose que hay dos extremos en los que la población admite sentirse cansada y agotada pero así mismo dan a demostrar, que muchas veces se han sentido llenas de vitalidad, situaciones que se explican por medio de los constructos sociales que se

han creado a lo largo de la historia en los que señalan que el deber principal de la mujer es atender a su familia y que siempre debe estar con mucha disponibilidad para atenderla, en lo cual la mujer se siente obligada a poner a un lado su agotamiento y cansancio para sustituirlo por una energía y vitalidad falsa que los demás deben percibir en ella, para cumplir con eficiencia los roles que la sociedad patriarcal le ha impuesto. De acuerdo a Marcela Lagarde la mujer valora más la existencia de los demás que la de sí misma, refiriéndose a que la mujer percibe realizar el trabajo privado después de la jornada laboral como natural; y se ha adaptado a esa concepción y estilo de vida que la sociedad le ha impuesto, ya que dicha sociedad mira como un privilegio el que la mujer pueda trabajar y ser independiente más que como un derecho, por lo cual si quiere ejercerlo lo hace, pero sin descuidar su rol de madre-esposa.

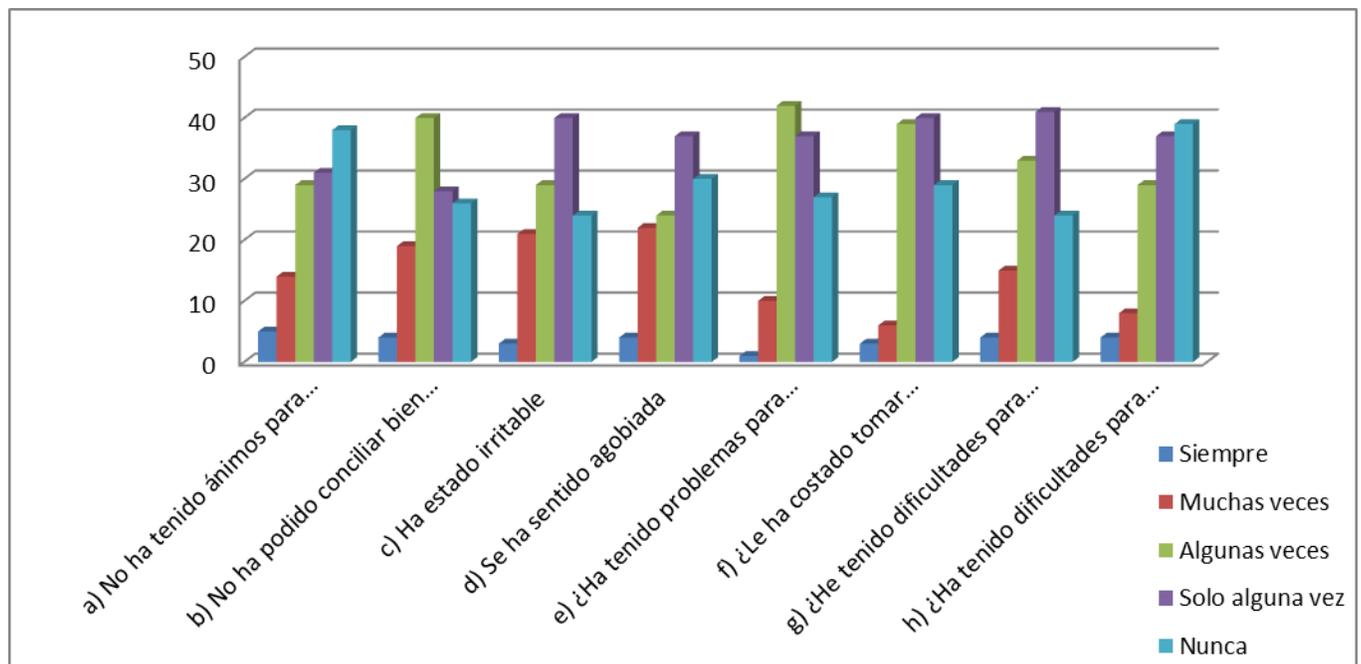
TABLA N°12

12. ¿DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS con qué frecuencia ha tenido los siguientes problemas? Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

OPCIÓN	a) No ha tenido ánimos para estar con gente	%	b) No ha podido conciliar bien el sueño	%	c) Ha estado irritable	%	d) Se ha sentido agobiada	%
Siempre	5	4%	4	3%	3	3%	4	3%
Muchas veces	14	12%	19	16%	21	18%	22	19%
Algunas veces	29	25%	40	34%	29	25%	24	21%
Solo alguna vez	31	26%	28	24%	40	34%	37	32%
Nunca	38	32%	26	22%	24	21%	30	26%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

Opción	e) ¿Ha tenido problemas para concentrarse?	%	f) ¿Le ha costado tomar decisiones?	%	g) ¿He tenido dificultades para acordarme de las cosas?	%	h) ¿Ha tenido dificultades para pensar de forma clara?	%
Siempre	1	1%	3	3%	4	3%	4	3%
Muchas veces	10	9%	6	5%	15	13%	8	7%
Algunas veces	42	36%	39	33%	33	28%	29	25%
Solo alguna vez	37	32%	40	34%	41	35%	37	32%
Nunca	27	23%	29	25%	24	21%	39	33%
TOTAL	117	100%	117	100%	117	100%	117	100%

GRAFICA N°12



Análisis:

De acuerdo a la pregunta del literal A “*No ha tenido ánimos de estar con gente*” un 32% de la población contestó *Nunca*, un 26% *Solo alguna vez*, un 25% *Algunas veces*, un 12% *Muchas veces* y un 4% *Siempre*.

En el ítem del literal B “*No ha podido conciliar bien el sueño*” Un 34% respondió *Algunas veces*, con un porcentaje del 24% contestaron *Solo alguna vez* y *Nunca* con un 22%, un 16% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En el ítem del literal C “*Ha estado irritable*” Un 34% contestó *Solo alguna vez*, un 25% *Algunas veces*, un 21% *Nunca*, un 18% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En el ítem del literal D “*Se ha sentido agobiada*” Un 32% respondió *Solo alguna vez*, un 26% *Nunca*, un 21% *Algunas veces*, un 19% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En la pregunta del literal E “*¿Ha tenido problemas para concentrarse?*” Un 36% respondió *Algunas veces*, un 32% *Solo alguna vez*, un 23% *Nunca*, un 9% *Muchas veces* y un 1% *Siempre*.

En la pregunta del literal F “*¿Le ha costado tomar decisiones?*” Un 34% respondió *Solo alguna vez*, un 33% *Algunas veces*, 25% *Nunca*, un 5% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En la pregunta del literal G “¿He tenido dificultades para acordarme de las cosas?”

Un 35% respondió *Solo alguna vez*, un 28% *Algunas veces*, 21% *Nunca*, un 13% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

En la pregunta del literal H “¿Ha tenido dificultades para pensar de forma clara?”

Un 33% respondió *Nunca*, un 32% *Solo alguna vez*, un 25% *Algunas veces*, un 7% *Muchas veces* y un 3% *Siempre*.

Interpretación:

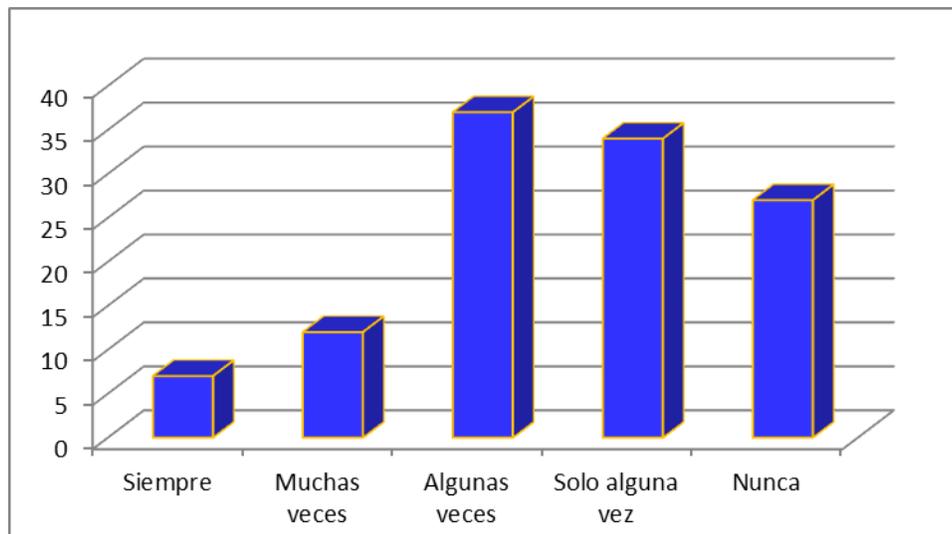
En base a los resultados obtenidos en los ítems de la gráfica N°12 la población entrevistada expreso en un mayor porcentaje solo alguna vez o algunas veces haberse sentido sin ánimos para estar con otras personas, sentirse irritable, haber tenido problemas para concentrarse, dificultad en toma decisiones, para acordarse de las cosas, dificultades para pensar de forma clara y conciliar el sueño; todos los indicadores mencionados se relacionan al nivel de ansiedad, estrés y depresión que puede estar pasando cada una de las mujeres en estudio, probablemente por la desigualdad en la distribución de las tareas del hogar que representa el ámbito privado, trabajo que debe realizar ya sea antes o después de una la jornada laboral, ya que está comprobado que cuando no se tiene una equidad de responsabilidades de las tareas domestico-familiares dentro del hogar afecta de manera negativa a la mujer y hace que se presenten dichos cuadros psicológicos; por otra parte se presenta un grupo representativo que expresa nunca haberse sentirse sin ánimos para la convivencia con las demás personas.

TABLA N°13

13. No tiene energía suficiente para realizar actividades recreativas con su pareja/familia/amigos debido a su trabajo.

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
Siempre	7	6%
Muchas veces	12	10%
Algunas veces	37	32%
Solo alguna vez	34	29%
Nunca	27	23%
TOTAL	117	100%

GRAFICA N°13



Análisis:

Los resultados obtenidos de la gráfica N°13 *“No tiene energía suficiente para realizar actividades recreativas con su pareja/familia/amigos debido a su trabajo”*

la población en estudio respondió con un 37% *Algunas veces*, un 34% *Solo alguna vez*, un 27% *Nunca*, un 12% *Muchas veces* y un 7% *Siempre*.

Interpretación:

En base a los resultados obtenidos mediante la gráfica N°13 a la pregunta “*No tiene energía suficiente para realizar actividades recreativas con su pareja/familia/amigos debido a su trabajo*” las mujeres trabajadoras de la Universidad de El Salvador expresaban en su mayoría algunas veces con un 33% y solo alguna vez con un 30%, estas mujeres comentan que al menos una vez no han tenido suficiente energía para realizar actividades de recreación con su pareja/familia/amigos debido a su trabajo, resultados que se relacionan con la gráfica N°11 y 12 en las que se evidenció que la población en estudio se sentía agotada, cansada, irritable y sin deseos de relacionarse con otras personas, por el desgaste físico y mental que conlleva realizar diversas actividades en los roles o áreas de su vida como los de madre-esposa y empleada.

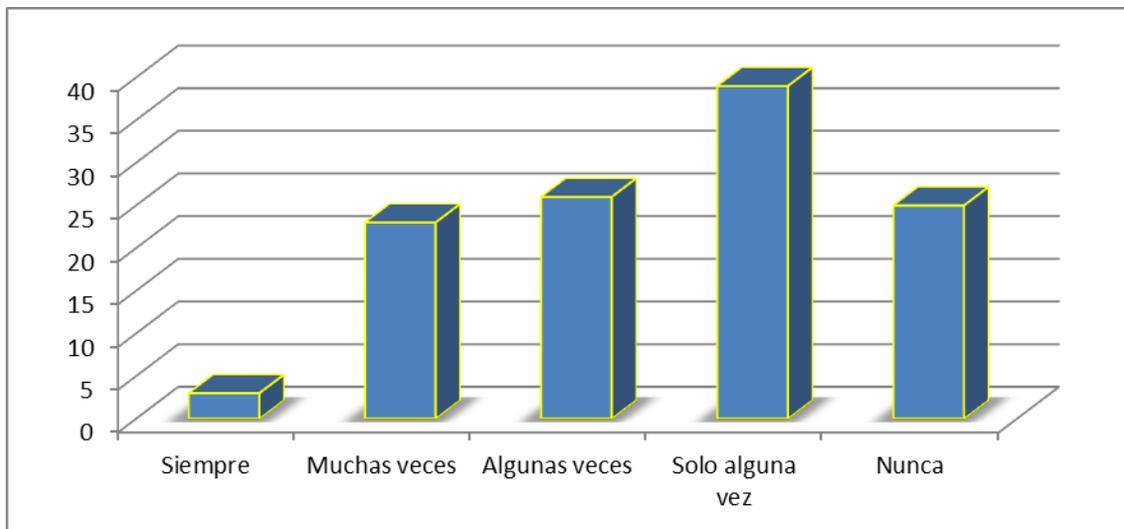
Otro porcentaje significativo también manifestó tener energías suficientes para disfrutar con su familia y que su trabajo no influye en su área personal y familiar. Por lo que se puede considerar que son mujeres que combinan de una forma positiva los roles de madre-esposa y trabajadora esto dependerá del contexto en que desempeñen tales roles de las condiciones laborales, de la edad de los hijos, del apoyo que reciba de su pareja, del nivel de educación y el tipo de ocupación que tenga.

TABLA N°14

14. Tiene que trabajar tanto que no tiene tiempo para sus pasatiempos favoritos.

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
Siempre	3	3%
Muchas veces	23	20%
Algunas veces	26	22%
Solo alguna vez	40	34%
Nunca	25	22%
TOTAL	117	100%

GRAFICA N° 14



Análisis:

En la gráfica N°14 “Tiene que trabajar tanto que no tiene tiempo para sus pasatiempos favoritos” los resultados obtenidos fueron de un 40% que respondió Solo alguna vez, un porcentaje del 26% contestó Algunas veces y Nunca un 25%, un 23% Muchas veces y un 3% Siempre.

Interpretación:

En base a los resultados obtenidos de la gráfica N°14 refleja un porcentaje significativo ya que las mujeres expresaron que en alguna ocasión o más, tienen

que trabajar mucho, lo que no les permite dedicar tiempo para sus pasatiempos favoritos; sin embargo se presenta otro grupo con menor porcentaje en el cual expresa que su trabajo nunca afectaba su área personal; no obstante, en la mayoría de la población incide el tiempo y energía que dedican a su rol de empleadas aunado a ello los de madre-esposa, lo que no les permite dedicar tiempo para realizar actividades de autocuidado para sí mismas.

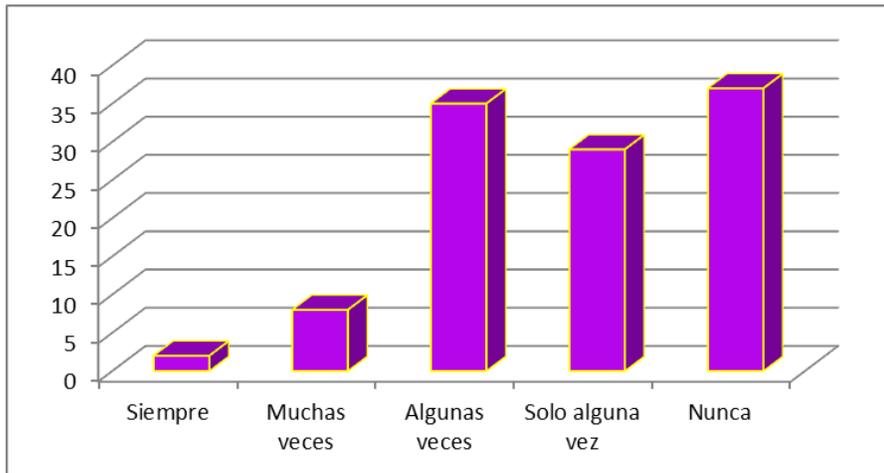
Como se ha reflejado en las gráficas anteriores son muchos los indicadores en los que se demuestra la dificultad que presentan las mujeres para gozar de salud física y mental, llevar una vida plena ya que siempre por la cultura del patriarcado la mujer lleva la mayor carga de las actividades del hogar en el cual se refleja la inequitativa distribución de las tareas domésticas y familiares, ya que en la gráfica N°1 se demuestra que es la mujer la principal responsable de dichas tareas, por lo que al verse en la obligación de atender varias áreas en un cien por ciento, hace que se sienta irritable, agotada, cansada, con dolores musculares, etc. Lo que no le permite que tenga tiempo y en algunas ocasiones ni deseo de recrearse con sus pasatiempos favoritos, ya que a lo largo de su vida ha vivido asumiendo los roles de madre de esposa aun sin tener esposo ni hijos, la mujer siempre pone en primer plano las necesidades de su familia antes que la suya.

TABLA N°15

Sus obligaciones laborales hacen que le resulte complicado relajarse en casa.

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
Siempre	2	2%
Muchas veces	8	7%
Algunas veces	38	32%
Solo alguna vez	29	25%
Nunca	40	34%
TOTAL	117	100%

GRAFICA N°15



Análisis:

Los resultados obtenidos en la gráfica N°15 “*Sus obligaciones laborales hacen que le resulte complicado relajarse en casa*”. La población respondió con un 40% Nunca, un 38% Algunas veces, un 29% Solo alguna vez, un 8% Muchas veces y un 2% Siempre.

Interpretación:

En cuanto a los datos obtenidos de la gráfica N°15 se puede observar cómo un 40% de la población en estudio respondió que sus obligaciones laborales nunca hacen que les resulte complicado relajarse en casa, no obstante se muestra otro grupo en el cual refleja que más de alguna vez les ha afectado en relación con su tiempo de descanso en casa, cabe recalcar que en la gráfica N°7 las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador expresaban en su mayoría que muchas veces tenían tiempo de llevar al día su trabajo, por lo tanto probablemente más que llegar tarde a casa para descansar, el indicador de interferir en que ellas descansaran, se debe a que después de realizar una jornada laboral, deben seguir “trabajando” en las tareas domésticas y familiares del hogar, ya que no cuentan con un modelo familiar moderno que permita que las

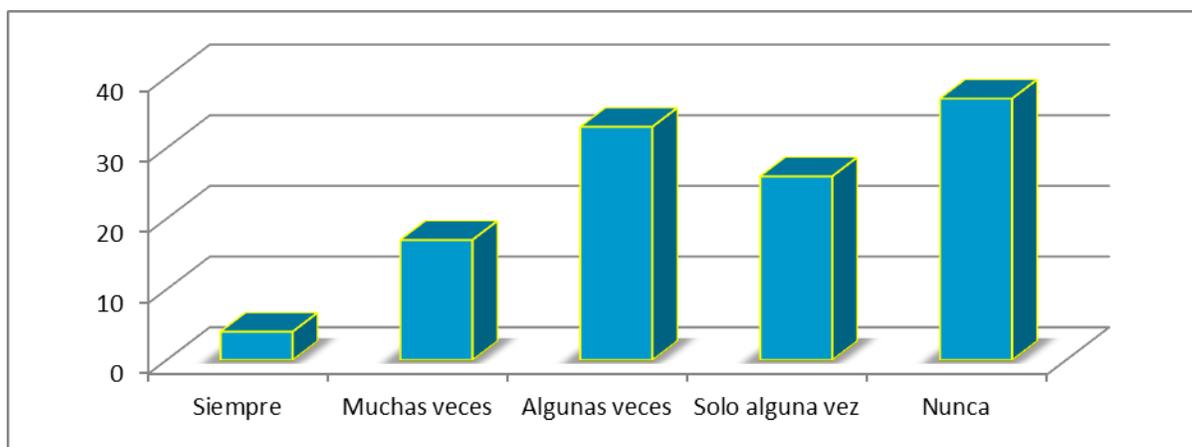
actividades o tareas del hogar sean distribuidas equitativamente entre todos sus miembros.

TABLA N°16

16. Su trabajo le quita tiempo que le hubiera gustado pasar con su pareja/familia/amigos.

OPCIÓN	FRECUENCIA	%
Siempre	4	3%
Muchas veces	17	15%
Algunas veces	33	28%
Solo alguna vez	26	22%
Nunca	37	32%
TOTAL	117	100%

GRAFICA N°16



Análisis:

En base a la pregunta de la gráfica N° 16 *“Su trabajo le quita tiempo que le hubiera gustado pasar con su pareja/familia/amigos”* la mayoría respondió Nunca con un 37%, un 33% algunas veces, un 26% Solo alguna vez, un 17% Muchas veces y una minoría del 4% Siempre.

Interpretación:

En la gráfica N°16 un grupo significativo de la población que se representa con un 37% respondió que su trabajo no le afecta en relación con el tiempo que le dedica a su familia; mientras que otro grupo también con un porcentaje significativo expresa que algunas o muchas veces, se ven afectadas ya que no le dedican el tiempo suficiente a su familia, infiriéndose que en estos grupos uno de ellos, algunas veces su trabajo ha requerido tiempo del que hubieran querido pasar con su pareja, familia y amigos por otro lado un porcentaje significativo expresa que nunca ha vivido dicha situación. Como se reflejaba en graficas anteriores el tipo de trabajo que realizan las mujeres del área administrativa requiere de una efectiva aplicación de los procesos cognitivos, en la gráfica N°7 expresaban en su mayoría que muchas veces tenían tiempo de llevar al día su trabajo, por lo tanto, no es el trabajo en si el causante sino probablemente la mala administración y organización del tiempo y de las tareas pendientes a realizar.

4.3. INTERPRETECION CUALITATIVA.

Según los resultados obtenidos, las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador, quienes desempeñan los roles de madre-esposa y empleada muestran que no se están desarrollando dentro de un modelo integrador en el que todos los miembros del hogar tomen parte de responsabilidad en el tema de las tareas domésticas- familiares, ya que se evidenció que son ellas las principales responsables de llevar a cabo las dichas tareas porque

manifestaron que al no encontrarse presentes en casa, algunas veces, las tareas del hogar no se realizan, es probable que se deba a la concepción genérica que se tiene de la mujer, especialmente de las madres-esposas, las cuales son consideradas siervas, y que deben obedecer a su esposo, de acuerdo a Marcela Lagarde son ellas las encargadas no solo de cuidar a sus hijos, sino también de del trabajo reproductivo (actividades del hogar).

Se puede considerar que esto se debe a la educación recibida por la mujer, que desde su niñez se le ha orientado con el estereotipo de servir y de preocuparse por los demás (estilo patriarcal), antes que ella, es probable que esto pueda incidir en la población en estudio, ya que en su mayoría son personas de edad mayor y anteriormente en este estereotipo se encontraba bien fundamentado. Siempre era la mujer la encargada de realizar el trabajo reproductivo que consiste en cuidar a los niños/as, atender al esposo, lavar ropa, lavar trastes, entre otras. Mientras que el hombre se encarga más que todo del trabajo productivo, debido a que se considera como el principal proveedor del hogar.

En cuanto al rol de empleada que ejecuta la población en estudio se constató que no existe mayor sobrecarga laboral, sino más bien una exigencia laboral en la adecuada aplicación de los procesos cognitivos, ya que requieren memorizar, analizar, tomar decisiones eficientes y de forma rápida, entre otras. Comentando que en algunas ocasiones su trabajo es desgastador emocionalmente, por ende, les cuesta olvidar los problemas del trabajo.

En relación a los efectos físicos y psicológicos que presentan estas mujeres es probable que se deba al nivel de responsabilidad que tienen a cargo, ya que desarrollan diversos roles, los cuales le provocan sintomatología tales como: dolores musculares, dolores de cabeza, nerviosismo, agotamiento, y en ocasiones desanimo o tristeza; mediante el cual se infiere que son signos de estrés y

ansiedad generados por la sobrecarga de actividades a realizar en cada uno de sus roles y la inadecuada distribución de las tareas del hogar.

En el rubro del autocuidado, tal como lo plantea Marcela Lagarde, a la mujer se le ha encaminado en su aprendizaje a que lo primero es atender a los demás y ella como persona queda en último lugar ya que, si quiere descansar, estudiar, trabajar o hacer cualquier otra actividad podrá hacerlo siempre que cumpla con su rol de madre-esposa. Por ende, la mujer ha naturalizado la opresión y discriminación que hacen de ella la sociedad patriarcal, en base a los resultados se evidencio una población que se le dificulta encontrar un espacio de relajación para sí, debido a que ese tiempo lo invierte en la realización de actividades domésticas y familiares.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones.

- ✓ En base a los resultados obtenidos en la investigación, se constató que las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador en mayor medida son las encargadas de las tareas domésticas. Esto las obliga a tener una doble exigencia en el trabajo productivo y reproductivo (familiar/domestico), lo cual les afecta de manera directa e indirecta. Se consideran como efectos directos: el estrés, ansiedad, agotamiento, afectación en el área cognitiva (problemas de concentración), siendo los efectos indirectos concernientes a su bienestar psicológico como problemas somáticos que se traducen en dolor de cabeza, dolor de cuello, entre otros.
- ✓ En el núcleo familiar de las mujeres en estudio, las tareas domésticas y familiares no son compartidas de manera equitativa con su pareja y demás miembros del hogar, es probable que esta situación contribuya a la presencia de síntomas físicos y psicológicos generados por la sobrecarga de actividades que realizan en la institución, y de manera significativa en el hogar, lo que les genera un desgaste físico y emocional que las lleva a presentar dicha sintomatología.
- ✓ De acuerdo a los resultados reflejados, las mujeres aluden no practicar estrategias de autocuidado, debido a que no dedican mucho tiempo a realizar actividades recreativas. Es probable que se deba a que son ellas las encargadas de llevar a cabo el desarrollo de las diferentes actividades domésticas. Por esa razón, manifiestan ciertos síntomas en más de alguna ocasión, como dificultad para conciliar el sueño, dificultades en la memoria, algunas veces manifestándose irritable y agotada. Todo lo anterior refleja el

conjunto de síntomas tanto físicos como psicológicos implicados en el inadecuado desarrollo de los roles de madre-esposa y empleada.

- ✓ Como resultado, cabe mencionar que las mujeres en estudio oscilan entre las edades de 30 a 60 años, por lo cual se pudo interpretar que las mujeres en las edades de 20 a 30 años presentan menos manifestaciones físicas y psicológicas, mientras que las de 40 años en adelante presentan una mayor sintomatología, es probable que se dé debido a la educación que la mujer ha tenido a lo largo de su vida, fundamentada en los estereotipos y en la cual se ve como la única responsable del trabajo reproductivo.

- ✓ Para concluir es importante hacer énfasis que las mujeres manifestaron no sentirse afectadas en el ámbito laboral, ya que siempre cumplen con las exigencias del puesto de trabajo, pero sí a nivel personal, en lo que concierne al área física y psicológico, en relación al estrés y ansiedad. También en lo familiar, debido a que no tienen tiempo para compartir en familia.

5.2. Recomendaciones

- ✓ Promover en las mujeres trabajadoras de la Universidad de El Salvador la importancia de cuidar su salud física y psicológica, así como romper con los paradigmas y estereotipos basados en el trabajo reproductivo como tarea exclusiva de la mujer, naturalizando esta situación y viéndola como responsable exclusiva del hogar y sus miembros. Lo cual la sobrecarga de roles que impide un involucramiento de la pareja e hijos para lograr una equitativa distribución de tareas que permita a las mujeres realizar actividades de distracción.

- ✓ Que la mujer tome conciencia de las consecuencias que provoca realizar de manera inadecuada los roles de madre-esposa y empleada y ejecuten un modelo integrador, es decir que exista equidad e igualdad de responsabilidades en las tareas domésticas y familiares y que estas sean distribuidas entre los miembros de la familia de manera equitativa, sobre todo con la pareja.

- ✓ Concientizar a las mujeres en estudio de la importancia de tener un autocuidado, ya que ayudará no solo para su salud física, sino también para su salud mental, permitiéndoles desarrollarse personalmente como mujeres plenas con una vida saludable y equilibrada, al tener la posibilidad de dedicar tiempo para sí misma, realizar actividades recreativas ya sea con su familia o amistades.

- ✓ Que las jefaturas, de las diferentes unidades del área administrativa, de la universidad de El Salvador deleguen a un responsable de forma rotativa para la ejecución del programa propuesto por el equipo investigador, el cual

va dirigido a las mujeres que cumplen los roles de madre-esposa y empleada, quienes se ven afectadas en el ámbito personal y familiar por recaer en ellas la responsabilidad de las tareas del hogar, manifestando así la sintomatología de estrés, ansiedad que se refleja en tensiones musculares, nerviosismo entre otros.

- ✓ Que las mujeres se comprometan a seguir las indicaciones que se les brinda en el programa psicoeducativo desarrollando los ejercicios y las diferentes actividades propuestas llevándolas a cabo de forma consecutiva, para así mejorar su condición de vida, su salud física y mental para disminuir la sintomatología del estrés y la ansiedad.

CAPITULO VI. PROPUESTA DE PROGRAMA.

“APRENDIENDO A CAMBIAR MIS
PENSAMIENTOS PARA FORJAR UN
FUTURO MEJOR”



“El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad”

Víctor Hugo.

6.1. Descripción del programa.

El presente programa psicoeducativo denominado “*Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor*” está dirigido a las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador, el cual está dividido en cuatro temáticas, que se mencionan a continuación: “*Conciliación trabajo-familia*”, “*Pausas activas*”, “*Estrategias para combatir el estrés y la ansiedad*” y “*El Autocuido*”, temáticas que fueron diseñadas de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación.

El programa psicoeducativo brinda información y recomendaciones de técnicas psicoterapéuticas que se representan a través de ejercicios que se realizan sobre temas en específico, el cual ayuda a la población a conocer de forma práctica a cerca del fenómeno en cuestión, por ejemplo ¿Qué es? (Conceptualización) ¿Para qué sirve? (Importancia), ¿cómo se puede practicar? (recomendaciones) y ¿Qué ventajas se obtiene al practicarlo? Razón por la cual se puede considerar que es un programa con temas autoformativos.

Por lo tanto, el programa está dirigido a orientar a las mujeres que desarrollan los roles de madre-esposa y empleada, a practicar un modelo integrador lo que le permite aprender nuevas formas de relacionarse con su pareja y familia. Siendo asertiva, fortaleciendo su autoestima, manejo del estrés y ansiedad, en general mejorando su bienestar físico y psicológico.

Por consiguiente, se describe cada una de las temáticas abordadas en el programa:

- ✓ **Conciliación Trabajo-Familia (Familia moderna):** Se enfoca en la orientación correcta de la administración de las tareas domésticas y familiares dentro de los miembros de la familia.
- ✓ **Pausas Activas:** Están dirigidas a mejorar el funcionamiento físico de la población por medio de ejercicios prácticos que ayudan a disminuir la tensión y estrés.
- ✓ **Autocuidado:** Temática dirigida a la práctica activa del autocuidado, enfocada a orientar a la población de su importancia y los beneficios que conlleva.
- ✓ **Estrategias para combatir el estrés y la ansiedad:** Va encaminada a brindar una serie de alternativas para que la población practique. De acuerdo a los síntomas que presenten debido al sobre cargo de trabajo en los roles.

6.2. Justificación.

Entre los síntomas que aquejan a la mayoría de mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador que desarrollan los roles de madre-esposa y empleada, se encuentra el estrés y la ansiedad, debido al sobre cargo de actividades a realizar, por no dedicar tiempo para sí. Por dicha razón, el programa elaborado está diseñado con un fin psicoeducativo brindando estrategias de acción para que se dé una disminución del estrés familiar y laboral, mediante la práctica de diversas actividades y ejercicios que poco a poco las mujeres deben incluir en su rutina diaria para lograr un adecuado funcionamiento de los roles de madre-esposa y empleada, ya que en el desempeño de estas funciones no radica el problema, sino la manera inadecuada e inequitativa de ejecutarlas.

También es preciso mencionar que el programa psicoeducativo se presenta por medio de cuatro temas, tres de ellos son preventivos (*Conciliación trabajo-familia,*

Pausas activas y El autocuido), el siguiente está enfocado a dar respuesta a la problemática que mayor afectación presenta (*Estrategias para combatir el estrés y la ansiedad*). Por otra parte, dentro de cada temática se presentan de forma clara y concisa orientaciones, en uno de ellos ejercicios que son de corta duración y fáciles de ejecutar, no requieren mayor esfuerzo físico ni un lugar específico para su realización, no son ejercicios extenuantes, sino por el contrario son ejercicios que ayudan a la activación y compensación de energía empleada en la doble jornada. Además, dichos ejercicios pueden ser aprendidos con la práctica y realizados en otros contextos de desarrollo de la mujer.

Igualmente cabe mencionar que la presente propuesta se denomina Programa Psicoeducativo, debido a que se enfoca en educar a la población en temas autoformativos que ayuden a forjar nuevas prácticas, técnicas y estrategias que puedan implementar en su diario vivir para contribuir al bienestar físico y psicológico.

Por lo tanto, al ser un programa de autoaprendizaje debe existir un alto grado de compromiso y disciplina dentro de la población beneficiada en el desarrollo del mismo, para poder obtener resultados positivos y significativos en cada una de las áreas de vida de las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador.

Por ende, contar con una mejor calidad de vida, adquiriendo un amplio bagaje de conocimiento y estrategias a aplicar en diversas situaciones que se presenten ante los roles de madre-esposa y empleada, de esta manera se logra la transformación de mujeres más asertivas, empoderadas y con una autovalía fortalecida.

6.3. Objetivos.

6.3.1. Objetivo General.

Presentar un programa orientado a educar a las mujeres del área administrativa de la Universidad de El Salvador que cumplen con los roles de madre-esposa y empleada, con el fin de lograr un adecuado desempeño de sus roles tanto en el ámbito productivo como reproductivo.

6.3.2. Objetivos Específicos:

- Concientizar y educar a las mujeres en estudio por medio de estrategias que les permita lograr un modelo integrador, en el cual la administración de las tareas domésticas y familiares sean compartidas de manera equitativa entre los miembros de la familia.
- Disminuir la sintomatología del estrés-ansiedad por medio de técnicas psicoterapéuticas y estrategias prácticas, desarrolladas a través de ejercicios que permiten la fácil ejecución.
- Promover y concientizar la práctica del autocuidado a nivel personal con la finalidad de mejorar la salud física y mental, en las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador.

6.4. Beneficiarios del proyecto.

Directo.

El programa psicoeducativo *“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”*, va dirigido a beneficiar a las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador que ejercen los roles de madre-esposa y empleada, por el cual aprenderán estrategias guiadas a desempeñar en su diario vivir, que le beneficiaran en su área personal, laboral y familiar como lo es el autocuidado, la comunicación asertiva, su autoestima, cambio de conducta y pensamiento, manejo del estrés-ansiedad disminuyendo la sintomatología de los efectos físicos tales como: Dolores de cabeza, insomnio, distensión muscular, por otra parte, lograr un modelo integrador en su entorno familiar.

Indirecto.

De forma indirecta, se verán beneficiados sus familiares, compañeros de trabajo, amigos y la institución, ya que al contar con una mujer empoderada que sabe reconocer sus derechos y las estrategias a utilizar para enfrentarse a sus roles, los cuales desarrollará de manera adecuada, podrá brindar para los demás lo mejor de sí, quien será más asertiva y promoverá una sana convivencia en su entorno familiar y laboral.

La institución se verá beneficiada con los cambios presentados por las mujeres, debido a que podrán realizar su trabajo de manera eficiente, reflejando un mejor desempeño y facilidad de resolución de conflictos porque si en una persona existe salud mental y física, todos sus ámbitos se verán impactados positivamente.

6.5. Localización física y cobertura espacial.

Las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador podrán desarrollar el programa psicoeducativo de manera individual en cualquier lugar y momento, debido a que es un programa de autoaprendizaje y de fácil comprensión en el cual serán las mismas mujeres su propia guía.

Se considera factible este tipo de programa para la población al que va dirigida, debido a que en algunas organizaciones muestran resistencia cuando se les anuncia que su personal debe ser capacitado, debido a la interrupción de labores que implica dicho proceso, por lo cual no es bien visto por las organizaciones ya que perciben pérdidas en lugar de beneficios.

6.6. PROGRAMA PSICOEDUCATIVO.

“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”.

Tema 1: *Conciliación Trabajo-Familia (Familia moderna).*

Tema 2: *Pausas Activas.*

Tema 3: *Autocuidado.*

Tema 4: *Estrategias para combatir el estrés y la ansiedad.*



Familia moderna

(Modelo integrador).

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



PRESENTACIÓN.

*Apreciable lectora te encuentras por comenzar el programa psicoeducativo, en primer lugar, se te presenta el tema: **Familia Moderna**. Te has de estar preguntando ¿en qué consiste esta temática? pues déjame informarte esta temática va encaminada que en la familia exista igualdad de responsabilidades en las tareas domésticas, que no seas tú la única que se preocupe por realizar dichas actividades.*

Dentro del tema se dan a conocer una serie de recomendaciones a poner en práctica, para conciliar con tu pareja las diferentes actividades domésticas como lo es el cuidado de los hijos, la cocina, limpieza entre otras actividades que se implican en el día a día de un hogar.



Con este tema te invitamos a que compartas las responsabilidades con tu pareja, también puedes compartirlo con tus hijos siempre y cuando las tareas asignadas estén de acorde a su edad para ello, se te proponen estrategias para organizarlo con tu familia.

Sabes que si compartes las responsabilidades tendrás más tiempo para tu autocuidado, para disfrutar con tu familia, amigos/as, lo que significa que te cansaras menos y podrás gozar de una salud física y emocional.



Dejemos atrás esta vida, y compartamos con nuestro esposo y familia, las tareas domésticas.

Compartamos y organicemos todas las tareas que implican el funcionamiento de un hogar, como lo es: El cuidado de los niños, hacer las compras, lavar los trastes etc.

Si el esposo no sabe hacer estas tareas hay que enseñar con amor.



"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



Mamá-esposa moderna.



¿Qué me lleva a ser una mujer moderna?

Compartir y negociar las responsabilidades del hogar, organizar las tareas, medir los tiempos, dividir asuntos domésticos y sobre todo mantener una comunicación asertiva, resulta vital para llevar una relación familiar

saludable.

Debes comenzar por llegar a un acuerdo con tu pareja; por otra parte, si cuentas con la ayuda familiar (los abuelos generalmente) pudiéndose auxiliar de ellos, resulta más fácil el desarrollo de las tareas. Sin embargo, sino cuentas con esta ayuda lo principal es repartir las actividades con tu



pareja. Aunque no será tarea fácil, debido a que muchos hombres no están adaptados a compartir responsabilidades, pero con respeto, disposición pueden

las mujeres enseñarles a sus esposos a desempeñar dichas actividades.



“Lo importante es que si se comparten las responsabilidades tendrás más tiempo para ti, así podrás realizar actividades recreativas y sobre todo tendrás una mejor salud física y mental.”

“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



Recomendaciones importantes a tomar en cuenta.

Para vivir en un modelo integrador es necesario que ambos cónyuges sean los responsables de las actividades del hogar lo que le permitirá a la mujer vivir una vida más plena.

1. Vivir juntos implica un proceso de adaptación: Deben tomar en cuenta que ambos provienen de familias diferentes; por ende, la forma de hacer las cosas y costumbres serán distintas, en estos casos lo indispensable será la comunicación asertiva que los llevará a compartir las tareas domésticas con igualdad.

2. Compartir responsabilidades: Las mujeres muchas veces quieren realizar todas las tareas referentes al hogar, lo hacen de manera inconsciente; sin embargo, deben considerar que también el cónyuge tiene que compartir estas responsabilidades.

3. Tareas divididas: Repartir las tareas no sólo les ayudará a terminar más rápido los quehaceres domésticos, sino también a cansarse menos y pasar más tiempo en familia y con sus amistades.

4. La red familiar: En ocasiones algunas mujeres pueden contar con la ayuda de otro familiar en el hogar comúnmente los abuelos, algunas veces las tías etc. Lo que le permite llevar una vida menos estresante, sin embargo, no todas las familias poseen este beneficio lo que les lleva a tener que organizar las tareas del hogar con su cónyuge.



"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



REPARTIR LAS TAREAS Y NEGOCIAR CON LA PAREJA.

Es muy importante que en el hogar exista igualdad en lo que se refiere a las responsabilidades domésticas, debido a ello no recae sobre ti todas las tareas y te permitirá disfrutar tiempo con la familia.

1. Comparte responsabilidades con tu pareja: Por ejemplo, cuando no te encuentras en casa y es tu esposo quien se encarga de realizar las tareas debes confiar en él, aunque no las realice como tú, pero tendrás más tiempo para mejorar tu autocuidado y dedicar tiempo para ti.

2. Comparte o divide las tareas: La repartición de las tareas debe ser equitativa para ambos y es necesario considerar las habilidades de cada uno; por ejemplo, puede ser crear una lista con todas las tareas de ese día y repartirlas.

3. Organiza las tareas según tu rutina y horario: Probablemente no coincidas en casa con tu pareja en todo momento, debido a los horarios de trabajo y otras actividades. Por ello, resulta fundamental que decidan quién hará qué tareas antes de salir de casa y cuáles se realizarán una vez que lleguen del trabajo.

4. Enseña y aprende con amor: No todos tenemos los mismos dones o talentos, es por esto que resulta clave mostrar mucho amor y paciencia para enseñarle a la pareja cómo lograr mejores resultados en las tareas que tiene asignadas. Así mismo, deberás mostrar paciencia y humildad cuando te toque aprender lo que tu pareja pueda enseñarte.



"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



¿Sabías los beneficios que trae repartir las tareas en familia?

Repartir las tareas del hogar en familia supone un gran paso a lograr, pero eso no lo es todo; **¿Sabías que los niños que asume tareas domésticas acordes a su edad también están aprendiendo valores?** como la responsabilidad, la cooperación y la organización.

Entre las actividades domésticas que pueden aportar los hijos/as pequeños están: ***limpiar su habitación, recoger la ropa sucia, colocar los platos sucios en el lavadero, tender toallas mojadas.***

Te debes de estar preguntando **¿cómo repartir las tareas del hogar?** aquí te brindamos un ejemplo sencillo. ***“Toma una hoja en blanco, un lapicero, y apunta las tareas que hay por hacer, luego recortar cada una de ellas, deposítalas en una bolsa y cada integrante de la familia debe escoger al azar un recorte que consistirá en la tarea asignada para ese día”.***

Toma en cuenta la negociación, cada uno hará lo que está dentro de sus posibilidades, esto incluye a los niños pequeños, ya que no debemos esperar que hagan el trabajo tal como lo haríamos los adultos, pero eso no importara al menos han logrado que lo haga y están introduciendo nuevos valores a su vida.

Otra forma a tomar en cuenta es ***asignar una tarea semanal, para cada uno*** esto dependerá de cada familia. No obstante, es importante porque si cada uno sabe lo que hará puede hacerlo a cualquier hora y día.

También deben tomar en cuenta cuando hay hijos adolescentes o jóvenes del tiempo libre que ellos disponen y el que tienen que dedicar a su estudio.

“Lo valioso de trabajar en familia es que se están formando con valores, responsabilidades, y están encaminados a contribuir a un bienestar físico y emocional en cada uno de ellos”.

Cada día surgen más organizaciones de mujeres que están trabajando en conjunto para lograr un modelo integrador; sin embargo, está en tus manos cambiar el modelo de vida, es decir compartir las responsabilidades del hogar, si lo haces tendrás más tiempo para pasar con tu familia y dedicar tiempo para tí.



Familia moderna

(Modelo integrador).

Para llevar una vida con salud mental y física, es indispensable la comunicación con la pareja, conciliar las responsabilidades, llevando una vida más equitativa con referencia a dichas responsabilidades.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"





Pausas activas



"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



PRESENTACIÓN

Dentro del programa psicoeducativo te presentamos el segundo tema “las pausas activas”, las cuales consisten en interrupciones dentro de una actividad laboral que son utilizadas para realizar diferentes técnicas y ejercicios que te ayudaran a reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir lesiones osteomusculares.



en

¿Te has sentido cansada? ¿Con dolores musculares?, ¿dolor de cabeza?, ¿problemas en las articulaciones? ¿Dificultad para concentrarte? ¿Sensación de ahogo por no respirar adecuadamente?

¿Sabes que beneficios te pueden brindar realizar “Las pausas activas”? te ayudan a mejorar la circulación, activación de la oxigenación cerebral, mejorar la respiración, flexibilidad muscular, aumenta la vitalidad, disminución del estrés y la tensión muscular, ayuda a la concentración, reduce los dolores musculares y minimiza la ansiedad siempre y cuando las realices de una manera constante.

Por consiguiente, encontraras diferentes ejercicios los cuales debes poner en práctica, para que puedas percibir cambios significativos e importantes que te ayuden a disminuir síntomas del estrés y la ansiedad.

¿Qué son las pausas activas?

“Es una actividad física realizada en un breve período de tiempo en la jornada laboral, orientada a que recuperes energías para así lograr un desempeño eficiente en el trabajo, a través de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.”



¿Cómo funciona?

Las Pausas Activas son fáciles de ejecutar y adaptar a las condiciones y necesidad de cada trabajadora sin importar la edad, vestuario y lugar donde se ejecuten los ejercicios y los puedes realizar en casa o en el trabajo.

La condición física no es un impedimento para la realización, pues son ejercicios que no desgastan físicamente, sino que tratan de disminuir los niveles de tensión y aumentar la energía.

Lo Puedes realizar de 1 a 3 veces por semana en un aproximado de 15 minutos y no es necesario que duren más de 15 minutos en su totalidad.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



Las pausas activas y su beneficio



- ✓ Si lo realizas de manera regular eleva los niveles de oxígeno en la sangre, favoreciendo la circulación de la misma. Esto mejora la calidad de vida, combate la fatiga tanto física como mental.
- ✓ También te ayudará a mejorar la postura corporal, lo cual previene los dolores y contracturas de espalda y cuello que suelen producirse luego de largas jornadas frente a un escritorio.
- ✓ Mejora tu rendimiento cardiovascular, el metabolismo, baja la presión sanguínea y los niveles de colesterol y azúcar en sangre, previniendo así la diabetes y otras enfermedades.
- ✓ Este tipo de prácticas estimulan el relacionamiento y la interacción entre colegas y compañeros de trabajo, mejorando así el ambiente laboral.
- ✓ La gimnasia laboral también disminuye el estrés, el cansancio, las tensiones y en consecuencia favorece la concentración y lucidez, lo cual se refleja en las tareas laborales, cotidianas y familiares.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro"



¿Cuándo debes realizar estos ejercicios?

Puedes realizarlos en cualquier momento, idealmente antes de que aparezca la fatiga muscular. Es recomendable hacerlos al empezar la jornada, cada 2 o 3 horas durante el día y al terminar la jornada.

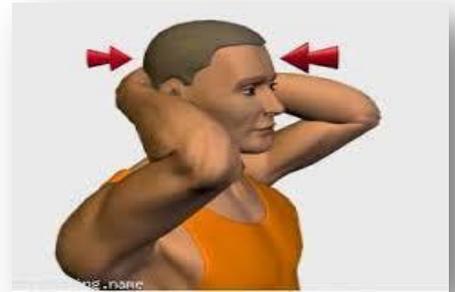
Etapa I: cabeza y cuello

Ejercicio 1

Descripción: entrelaza los dedos y lleva las manos detrás de la cabeza, presiona hacia el frente de manera tal que lleves el mentón hacia el pecho.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: tres repeticiones de 5 segundos, contando con 3 segundos de descanso por repetición.



Ejercicio 2



Descripción: con la ayuda de la mano lleva la cabeza hacia un lado como si tocaras el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: tres repeticiones de 5 segundos, contando con 3 segundos de descanso por repetición.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



Ejercicio 3



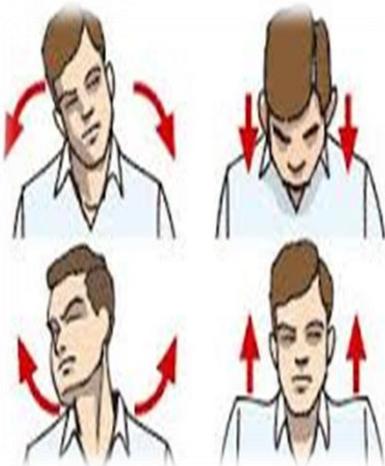
Descripción: realiza movimientos suaves con la cabeza como si hicieras círculos con la nariz, primero de un lado y luego del otro. Puedes realizar además movimientos pendulares.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: tres repeticiones de 5 segundos por cada variante, contando con 3 segundos de descanso por repetición.

Etapa II: Hombros y Espalda

Ejercicio 1



Descripción: sube los hombros intentando tocar las orejas, contrae los músculos y luego suéltalos rápidamente.

Posición: de pie.

Variantes: puedes dirigir los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.

Frecuencia: realiza tres repeticiones para cada variante, en un tiempo de 15 segundos cada repetición y 20 segundos de descanso.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



Ejercicio 2



Descripción: con los brazos estirados al costado del cuerpo, con las manos apuñadas dibuja simultáneamente círculos hacia delante de forma pausada, luego repite el movimiento hacia atrás.

Posición: de pie.

Variantes: realiza movimientos pendulares de tal manera que simule dibujar un semicírculo.

Frecuencia: realiza tres repeticiones para cada variante, en un tiempo de 15 segundos cada repetición y 20 segundos de descanso.

Ejercicio 3



Descripción: lleva los brazos hacia atrás, entrelaza los dedos e intenta subir los brazos sin flexionarlos ni soltar los dedos.

Posición: de pie o sentada

Variantes: cambia la dirección de las palmas de las manos, primero realiza el ejercicio con ellas hacia adentro y luego hacia afuera.

Frecuencia: realiza tres repeticiones por cada variante, en un tiempo de 15 segundos cada repetición y 20 segundos de descanso.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



Ejerció 4.

Descripción: entrelaza los dedos y extiende los brazos hacia adelante con las palmas dirigidas hacia el frente, empuja suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos. Encorva ligeramente la espalda y lleva la cabeza entre los brazos.

Posición: de pie.

Variantes: sujetando las pantorrillas con las piernas estiradas y un tanto separadas, intenta llevar la cabeza por detrás de las rodillas.

Frecuencia: realiza tres repeticiones para cada variante, en un tiempo de 15 segundos cada repetición 20 segundos de descanso.



Etapa III: Brazos, Manos y Muñeca.

Ejercicio 1

Descripción: lleva el brazo hacia el lado contrario y con la otra mano empuja hacia el hombro.

Posición: sentada o de Pie.

Frecuencia: sostén por 5 segundos, descansa 3 segundos y cambia de brazo. Realiza tres repeticiones por cada brazo.



Ejercicio 2

Descripción: coloca tu mano izquierda detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo lo más bajo que puedas de la espalda.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: sostén por 5 segundos, descansa 3 segundos y cambia de brazo. Realiza tres repeticiones por cada brazo.



Ejercicio 3



Descripción: estira el brazo hacia el frente y abre la mano como si estuvieras haciendo la señal de pare y con la ayuda de la otra mano lleva hacia atrás todos los dedos.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: sostén por 5 segundos, descansa 3 segundos y cambia de mano. Realiza 3 repeticiones por cada mano.

Ejercicio 4

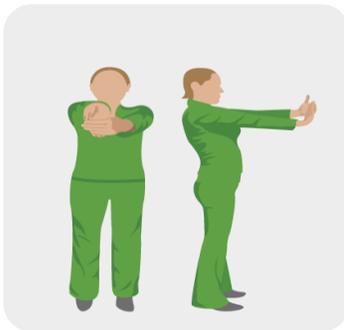


Descripción: con los brazos extendidos hacia el frente y procurando dirigir los dedos de las manos hacia arriba, une la yema de tus dedos uno a uno con el pulpejo del dedo pulgar.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: sostén por 5 segundos, descansa 3 segundos y cambia de mano. Realiza 3 repeticiones por cada mano.

Ejercicio 5



Descripción: estira el brazo hacia el frente y abre la mano estirando y separando los dedos, con la mano contraria lleva hacia abajo uno a uno cada dedo de la mano (como si los estuvieras contando).

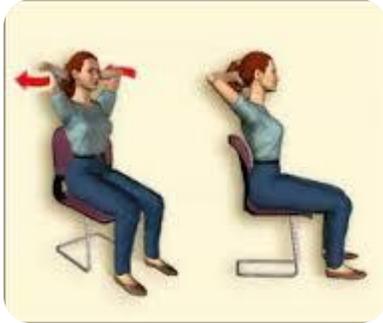
Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: sostén por tres segundos, descansa y cambia de dedo. Realiza dos repeticiones por cada mano.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



Etapa IV: Tronco y Cadera



Ejercicio 1

Descripción: sentada coloca las manos en la espalda, dirige los codos hacia atrás y extiende ligeramente el tronco.

Posición: preferiblemente sentada, aunque podrías variar parada.

Frecuencia: sostén esta posición durante 5 segundos, descansa y repite el ejercicio 3 veces.

Ejercicio 2

Descripción: permanece en una posición estable y segura, apoya tus pies uno separado del otro, mantén la espalda recta, para agacharte flexiona las rodillas manteniendo la espalda en la misma postura inicial.

Posición: de pie.

Frecuencia: sostén en posición flexionada por 5 segundos, descansa por 3 segundos y repite 3 veces el ejercicio.



Ejercicio 3

Descripción: permaneciendo de pie, coloca tus manos en la cintura y gira la cadera sobre tu propio eje lo más hacia afuera que puedas de izquierda a la derecha.

Posición: de pie.

Frecuencia: gira 3 veces sobre tu propio eje. Luego, cambia la dirección de giro y realiza 3 repeticiones.



Etapa V: Flexibilidad de Rodillas

Ejercicio 1

Descripción: extiende tus brazos hacia el frente, y flexiona las piernas simulando que te sientas en el aire.

Posición: de pie.

Frecuencia: mantén la posición durante 5 segundos.

Repite el ejercicio 3 veces más.



Ejercicio 2



Descripción: de pie, coloca una pierna hacia adelante y otra atrás, la de adelante completamente recta apoyando únicamente el talón.

Posición: de pie.

Frecuencia: durante 5 segundos y cambia de pierna.

Repite 3 veces en cada lado.

Ejercicio 3



Descripción: de pie con las piernas separadas lleva una hacia adelante levantándola un poco, empieza a hacer movimientos en círculos desde el tobillo incluyendo la pierna.

Posición: de pie.

Frecuencia: durante 5 segundos. Repite 3 veces el ejercicio con cada lado.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



Etapa VI: Pies

Ejercicio 1

Descripción: lleva todo el peso del cuerpo hacia delante flexionando una rodilla y cuidando que el talón de la pierna de atrás quede totalmente apoyado en el piso y sentir una ligera tensión.

Posición: de pie.

Frecuencia: durante 5 segundos.



Ejercicio 2

Descripción: haciendo equilibrio en un pie, eleva el otro y realiza movimientos de rotación del tobillo elevado, imagina que dibujas círculos en el aire con el pie, procura tener movimientos circulares como las agujas del reloj y en sentido contrario. Puedes sostenerte de una silla para tener mejor equilibrio, sin embargo, procura no hacerlo para que el trabajo sea más intenso.

Posición: de pie.

Frecuencia: dúrate 5 segundos.



Ejercicios de Compensación

Los ejercicios que a continuación se proponen serán de utilidad para brindar un estado de relajación y reposición. Además, no se proseguirá por etapas, se realizará una relajación progresiva, incluyendo ejercicios de respiración para esta sesión. Los ejercicios serán los siguientes.

Ejercicio 1: Respiración



Descripción: colócate en una posición cómoda y respira profundamente inhalando el aire por la nariz y exhalándola por la boca. 3 segundos para inhalar el aire, 3 segundos para retener el aire y 6 segundos para exhalar el aire por la boca.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: repetir las respiraciones 5 veces.

Nota: sí padeces de alguna enfermedad respiratoria no te fuerces.

Ejercicio 2



Descripción: aprieta el puño derecho, lo más que puedas, y aguanta durante 5 segundos. Suéltalo. Ahora, repite este procedimiento con el puño izquierdo. Luego, hazlo con ambos puños, apriétalos y mantén durante 5 segundos. Suéltela, y percibe como la tensión disminuye.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: repite el procedimiento 3 veces.

Ejercicio 3

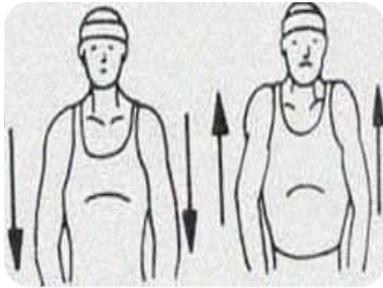


Descripción: estira los brazos como si quisieras alcanzar algo que esté delante tuyo, con mucha fuerza, pero sin llegar a lastimarte. Estíralos durante 5 segundos.

Posición: de pie.

Frecuencia: repite el procedimiento 3 veces.

Ejercicio 4



Descripción: sube los hombros hacia arriba como si quisieras tocarte las orejas, fuerte durante 5 segundos.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: 5 repeticiones con 3 segundos de intervalo por cada repetición.

Ejercicio 5

Descripción: gira la cabeza hacia la derecha lo máximo que puedas, sin lastimarte y siente la presión, mantenlo durante 5 segundos. Ahora, haz lo mismo girando la cabeza hacia la izquierda. Hazlo durante 5 segundos.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: 5 repeticiones con 3 segundos de intervalo por cada repetición.



Ejercicio 6



Descripción: abre mucho los ojos intentando subir las cejas hasta el cabello. Con fuerza durante 5 segundos. Ahora, cierra fuerte los ojos y frunce el ceño, hazlo durante 5 segundos.

Posición: sentada o de pie.

Frecuencia: 5 repeticiones con 3 segundos de intervalo por cada repetición.

“Recuerda que pequeños cambios hacen la diferencia. Te invito a poner en práctica cada uno de los ejercicios, sí los practicas regularmente de manera adecuada veras beneficios para tu salud física y mental”.



“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



“Me cuido como un Diamante que soy”



“Cuando la riqueza se pierde, nada está perdido; cuando la salud se pierde, algo está perdido; cuando el carácter se pierde, todo está perdido”

Billy Graham.

“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



PRESENTACIÓN

Te presentamos el tercer tema del programa psicoeducativo denominado “El Autocuido”, ya que es importante el cuidado de ti misma día tras día, su práctica te ayudara a lograr un bienestar físico y psicológico. Por lo tanto, en esta temática te presentamos técnicas que van encaminadas a lograr mejorar tu salud física y mental ya que conocerás de su importancia, las ventajas de practicarlas.



Ya que sabemos que la ejecución de tus roles te consume mucho tiempo en el cual probablemente en lo último que piensas es en ti, lo cual repercute de manera negativa tu salud, al igual que cuidas de tu familia, es importante que sepas cuidar de ti misma, te dediques el tiempo y valor que mereces.

Por lo tanto, cada una de las técnicas y estrategias que encontraras en esta temática deben ser ejecutadas de manera efectiva en base a las indicaciones del programa, para que puedas percibir cambios significativos e importantes en el área física y psicológica.

“Como todo en esta vida requiere aprendizaje, te invitamos a que puedas conocer más acerca de este tema y puedas percibir resultados al ponerlos en práctica”.

AUTOCUIDO

“El saber cuidar de sí misma es similar que cuando regamos las flores del campo, sabes que si no las riegas se van a marchitar, de igual manera si no cuidas de ti y dejas que las obligaciones de tus roles te consuman iras perdiendo tu esplendor y vitalidad”.



Me  quiero

¡Este espacio es para ti! Para que inviertas en tu salud física y mental.



“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



Me doy la importancia que merezco.

Debes saber que si dedicas tiempo a tus intereses y cuidado personal estarás en mejores condiciones para establecer vínculos y una sana convivencia con tu familia y amigos. Durante años se le ha enseñado a la mujer a encargarse de los demás y dejarse a ella en último lugar, pero si tú no te encuentras ni te sientes bien cómo puedes dar bienestar y lo mejor de ti a los demás.



**“Primero debes
Aprender amarte a ti
para poder amar a
los demás”**

¿Qué es Autocuidado?

- ✚ El auto-cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener una vida con salud y el bienestar.
- ✚ Es el poder de un individuo para dedicarse a actividades estimativas y de producción esenciales para el autocuidado.
- ✚ Una de sus ventajas es que al aumentar la capacidad de autocuidado aumenta la auto estimación.

“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



¿Sabes por qué es importante el Autocuido?

- ✚ Incrementar el nivel de salud actual de la persona.
- ✚ Mantiene al máximo el nivel de bienestar.
- ✚ Implica a la salud desde un punto de vista integral.

La persona que sabe cuidarse posee una serie de características que lo distinguen:

- Conocimientos de las propias necesidades, limitaciones, carencias y habilidades.
- Autoconcepto positivo y elevada autoestima.
- Filosofía de vida optimista, con fuentes variadas de intereses.
- capacidad de adaptación con dominio de múltiples alternativas de respuesta para afrontar situaciones de estrés.
- Respeto hacia los demás y aceptación de las diferencias individualidades.

¡Te presentamos algunas técnicas que te ayudaran a practicar el Autocuido!

Técnicas de Autocuido

Respiración adecuada.

Dirígete al parque o un lugar de tu preferencia y camina por 15 minutos haciendo consciencia de tu respiración, pon atención a tus pasos y la respiración que realizas, ahora adapta estas respiraciones a tu andar. Inhala profundamente, reten el aire, y exhala lentamente por la boca.

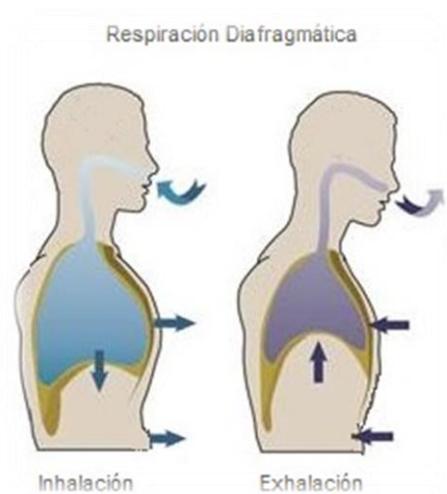
NOTA: Al menos 3 veces a la semana comenzando el día. Igualmente puedes combinarla con técnicas de relajación.

¿Cómo Respirar para Relajarse?

1. **Ritmo:** En una situación de estrés el ritmo es entrecortado, irregular, en un estado relajado (bien sea pasivo en reposo o activo en movimiento) la respiración es rítmica y la exhalación siempre es algo más larga que la inhalación.
2. **Velocidad:** Evidentemente haciendo ejercicio se respira a más velocidad que en reposo, pero en ambos casos la tendencia es hacer la respiración lenta.

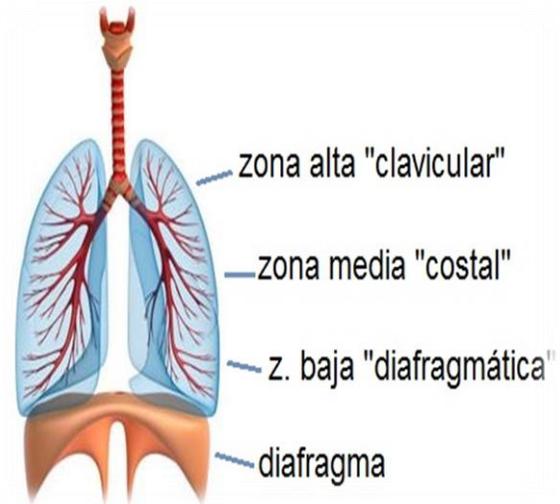
Técnica: “Respiración diafragmática”

1. Cuando estamos aprendiendo a realizar la respiración diafragmática es útil acostarse boca arriba cómodamente, y más adelante practicarla sentados, de pie, caminando... con la práctica la podrás incorporar a tu vida cotidiana. Para empezar, coloca tus manos en el abdomen.
2. Antes de empezar expulsa a fondo el aire de tus pulmones varias veces, puedes hacer algunos suspiros o exhalar por la boca. El objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.
3. Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inicia la respiración diafragmática dirigiendo el aire al inspirar “hacia tu abdomen” como si quisieras empujar hacia arriba las manos que están sobre él.



4. Retén unos instantes el aire en tus pulmones, brevemente, sin que haya presión.

5. Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él).



6. Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando, y en cuanto sientas nuevamente el impulso de inspirar, hazlo profunda y lentamente volviendo a llenar tus pulmones mientras tu abdomen sube.

“Practica este ejercicio con 10 repeticiones”.

Ventajas de la Respiración Diafragmática.

- + Lleva gran cantidad de oxígeno a los pulmones.
- + Ventila y limpia los pulmones.
- + Activa la respuesta de relajación del organismo.
- + Estimula al corazón y la circulación.
- + Masajea al corazón y estimula la circulación.
- + Ayuda al tránsito intestinal.
- + La respiración diafragmática se puede dirigir y mejorar.

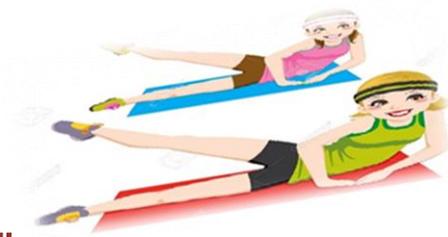


“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



¡Practica ejercicio!

¿Te dejo una tarea retadora? ¿La tomas? Debes realizar ejercicio físico por lo menos 3 veces a la semana, por lo que te sugiero inscribirte en un gimnasio cercano y de tu preferencia, de contar con alguna limitante para inscribirte, utiliza la herramienta del internet para mantenerte activa y con buena actitud. ¡Anímate! Recuerda que las limitantes y excusas las pones tú misma ¡Desafíate!



Técnica: “La caminata de Relajación”

Primera Fase:

✚ **Cómo caminar:** Ponte a andar a un ritmo cómodo. No vayas muy lento, pero no tienes por qué apresurarte. Piensa que se trata de “activarte sin cansarte”.

✚ **Cómo respirar:** Haz que cada inhalación dure cuatro pasos y cada exhalación otros cuatro pasos.

✚ **Cuánto tiempo:** Esta primera fase en la que el cuerpo se activa y los pulmones se ventilan puede durar alrededor de 3 minutos (si te sientes cómodo y quieres continuar un poco más, adelante). Respirar así es muy saludable.



“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



Segunda Fase:

✚ **Cómo caminar:** Mantén el mismo ritmo que en la primera parte o aumentalo un poco si te sientes con ánimos.

✚ **Cómo respirar:** Cada inhalación seguirá durando cuatro pasos y cada exhalación otros cuatro pasos, pero la diferencia es que cada inhalación se hará en 4 fases y cada exhalación en otras 4. Es decir, la inhalación consiste en 4 inhalaciones más cortas, una tras otra y la exhalación también (in-in-in-in-ex-ex-ex-ex). Así, durante 4 pasos hacemos 4 inhalaciones cortas y durante otros 4 pasos hacemos 4 exhalaciones cortas. Cada una de las cuatro se corresponde con cada paso que damos. Respirar en partes moviliza el diafragma.



✚ **Cuánto tiempo:** En esta segunda fase el cuerpo está caliente y el diafragma respiratorio trabaja cómodamente. Respirar de esta manera hace que los procesos de oxigenación y limpieza se activen. Esta fase puede durar unos 10 minutos, aunque si estás a gusto puedes continuar sin problemas.

Tercera Fase:

✚ **Cómo caminar:** Vamos bajando un poco el ritmo para finalizar el ejercicio poco a poco.

✚ **Cómo respirar:** Cada inhalación volverá a durar cuatro pasos y cada exhalación otros cuatro pasos, como en la primera fase.



- ✚ **Cuánto tiempo:** el objetivo es salir del ejercicio progresivamente, por ello vamos bajando el ritmo poco a poco, lo cual puede llevarnos 1 ó 2 minutos.

DATO IMPORTANTE:

“Al caminar balanceas tus brazos atrás y adelante, esto te ayudará a movilizar el tórax y respirar mejor. Cuando termines deja de dirigir tu respiración y permite que se haga espontáneamente, disfruta de las sensaciones, respirar conscientemente mientras caminamos es algo muy agradable”.

Alimentación saludable.



Definitivamente un factor importante en el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo y cerebro es llevar una alimentación saludable, depende tanto de la selección de alimentos que uno haga, como de las cantidades y de la frecuencia con que estos se consumen.

Para elegir es necesario conocer bien los alimentos y las funciones que éstos tienen en el sistema nervioso.

La intención es que poco a poco vayas reflexionando sobre lo que comes e ir sustituyendo tus alimentos habituales por saludables, no será fácil, pero te dejo el reto, ¿Te animas?



Sueño y descanso reparador.

La calidad del sueño no solamente repercute en un buen o mal descanso, sino que afecta la recuperación completa del organismo. Nuestras rutinas cada vez se tornan más extensas, pesadas y demasiado agobiantes; necesitamos un descanso muy placentero para estar en un completo equilibrio entre cuerpo y mente, siendo favorecedor para nuestra salud, ya que ayuda a nuestro sistema inmunológico y disminuye el estrés.



COMBATIENDO MIS BATALLAS



“Aprendiendo a combatir el estrés y la ansiedad”

Presentación

Apreciables lectoras nos dirigimos a usted informándoles que ante la presentación de diversa sintomatología derivada del estrés y la ansiedad como: nerviosismo, desgaste emocional, dolores de espalda, dolores de cabeza, depresión entre otros, lo mejor es acudir a un profesional de la psicología, quien te podrá brindar un tratamiento psicoterapéutico enfocado directamente en tu diagnóstico, profesionales que puedes encontrar en la Clínica Médica de la Universidad de El Salvador.

Es la recomendación que te brindamos en primera instancia ante la diversidad de síntomas que puedes llegar a presentar por la inadecuada ejecución de los roles de madre-esposa y empleada, pero mientras concretas una cita ante dicha necesidad con un profesional, a continuación, te presentaremos ejercicio y técnicas prácticas que puedes llevar a cabo desde cualquier lugar, en el cual te explicamos algunos de los problemas físicos y psicológicos más comunes que viven las mujeres en su diario vivir.

¿Te has sentido cansada muchas veces?

¿Se te han presentado dolores de cabeza y tensión muscular?

¿Te has sentido agobiada por tanto trabajo que tiene que realizar?

¿Has tenido problemas de conciliar el sueño y sientes que no descansas bien?

Si contestaste que sí a la mayoría de las preguntas significa que podrías estar sufriendo estrés y ansiedad.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



Sabías ¿qué es el estrés?

Muchos cambios en tu vida generan estrés, como también realizar múltiples tareas en el hogar o en el trabajo y en la actualidad, casi todo cuanto nos rodea (trabajo, familia, circunstancias personales) genera grandes dosis de tensión, que producen en las mujeres un estado de inquietud y malestar, que en muchos casos desencadena graves dolencias físicas.



El estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

La ansiedad:

Es una manifestación del estrés y trata de una respuesta emocional provocada por un agente desencadenante (denominado agente estresor) interno o externo. Por ejemplo, cuando sales del trabajo cansada y en tu casa encuentras ropa sucia, trastos sucios además de ello tu hijo/a tienen una tarea escolar para el día siguiente y debes ayudarlo, todas estas actividades por realizar te generan ansiedad; muchas veces se manifiesta por síntomas físicos como dolores de

cabeza, espalda y enfermedades fisiológicas que se relacionan con el estrés y ansiedad.

La ansiedad, además de ser una respuesta emocional al estrés, puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes.

¿Qué es para ti la ansiedad?



Se considera un mecanismo natural, no se produce porque sí. La naturaleza tiene un uso para él y es la forma que tiene el organismo de protegerse. La naturaleza es sabia: Nos prepara para luchar o huir. Si la persona percibe que puede con la amenaza, la enfrenta y lucha. Si percibe que no puede, huye.

¿Sabes cómo funciona en nuestro cuerpo el estrés?

El estrés es una defensa natural del organismo que se encuentra dentro de nosotros mismos y que sirve para hacer frente a demandas de experiencias difíciles en nuestra vida diaria. Podemos decir que el estrés es la respuesta del cuerpo a las influencias o exigencias externas o internas.

La persona que lo sufre se siente ansiosa, tensa y en ocasiones percibe mayor rapidez en los latidos del corazón. Es frecuente escuchar que la mujer es la que mayormente vive esta situación, porque está sometida a distintas presiones, debido a sus múltiples obligaciones, siempre se les asocia a hechos negativos e interpretamos que debe evitarse. Muchos lo llaman comúnmente, ansiedad,

angustia, nervios, tensión, pero son todos términos en los que podemos englobar generalmente el estrés.

Reflexión.

Si vamos en el carro y aceleramos, el motor trabaja más revoluciones por minuto, habrá más desgaste de combustible y es más fácil que se deteriore el motor, en este caso el motor es tu propio cuerpo por lo tanto "debes sacar el pie del acelerador" y siéntase al costado de la ruta para poder reflexionar bien sobre dónde quiere llegar con el ritmo de vida que está llevando y sobre todo en qué estado de salud quieres hacerlo.

Las consecuencias del estrés no afectan solo a la persona que lo padece, como hemos visto, sino también alcanzan a las personas que le rodean, familia,

Relación entre Estrés y Ansiedad



compañeros de trabajo, amigos, en general en todos los ámbitos en que se desenvuelve.

Estrategias

+ Actitud mental positiva:

La actitud es la forma de ser de cada uno. Cuanto más alto se llega en la pirámide organizacional de una empresa, más importante es tener un control de la misma. Pues se manifiesta con una adecuada comunicación, y se refleja a través de su tono de voz, de la expresión facial, la postura, cuando se delega, dirige, al estrechar la mano, entre otros.



No se puede controlar, a veces, al cónyuge, a los hijos, al gobierno, a la economía, pero a nuestra actitud sí podemos controlarla; por tanto, debes aprender a transformarla de negativa a positiva.

La actitud es un reflejo de los pensamientos de una persona. Una buena actitud puede cambiar fundamentalmente la orientación de las cosas. Quien ve sólo lo negativo en las diversas situaciones de la vida, está malgastando su tiempo y ayudando a aumentar el estrés.

Cambio de actitud

Para cambiar la actitud depresiva, pruebe hacer lo siguiente:

- + Dirija los hombros hacia atrás.
- + Respire profundo.
- + Estire el cuello.

- ✚ Levante la mirada y camine con los pies firmes, casi marcando el paso. Mirando siempre adelante y hacia arriba, cuando se mira el piso aparece la depresión y la tristeza. Cuando se mira hacia arriba, se mira el horizonte. El porvenir es siempre mejor si hacemos algo positivo.

Pensemos en nuestros sueños y vallamos haciéndolos realidad en nuestra mente.

Técnicas de relajación.

¿Cómo aprender a relajarme?

- ✚ Debes aprender a relajar completamente tu cuerpo. Puedes empezar por medio de la musicoterapia², tomando en cuenta las siguientes instrucciones:

Cuando estés en tu casa y te sientas ansiosa prepárate para realizar el ejercicio busca un lugar donde no exista tanta interrupción en el ambiente, coloca una sábana, acuéstate sobre ella, pero antes ya sea con tu teléfono u otro dispositivo del que dispongas, programa la canción recomendada y concéntrate en un pensamiento gratificante (Puedes pensar que estas en un bosque, esto dependerá del ambiente que a ti más te guste) al terminar exhala tres veces esto te ayudara para bajar la ansiedad. Será necesario, por supuesto, que practique diariamente el ejercicio.

- ✚ El siguiente paso será acortar la duración del ejercicio de manera que seas capaz de relajarte más rápidamente.
- ✚ Finalmente deberás aprender a realizar estos ejercicios cuando te sienta ansiosa o tensa.

² Para que realices la actividad se recomienda esta canción que la puedes encontrar en: <https://www.youtube.com/user/RelaxMusicMeditation>

ES IMPORTANTE QUE:

- ✚ Sea una práctica constante.
- ✚ Busques un lugar tranquilo y agradable.
- ✚ Generalizar a otros lugares y a otros ambientes.

Aprenda a relajarse física y mentalmente.

Algunas personas pueden llegar a relajarse físicamente, pero siguen preocupadas e inquietas. Su mente no se relaja al mismo tiempo, no acaban de concentrarse en sus sensaciones corporales si te sucede esto puedes mejorar tú relajación usando pensamientos e imágenes relajantes.

1. Comienza por escribir una lista de lugares o situaciones que consideres muy relajantes. Intenta encontrar tres o cuatro cosas diferentes, por ejemplo, sentarse en la arena viendo el mar, una tarde de invierno, mientras saboreas una taza de chocolate u otra bebida favorita, o tumbarse sobre el césped y escuchar música que te guste y que conozca bien.



2. Al relajarse después de hacer los ejercicios, imagínate que estás en una de estas situaciones apacibles de la forma más viva y real que puedas. Si no se puede pensar en una imagen relajante, concéntrate en algo interesante o divertido. No te preocupes si no puedes concentrarte durante mucho tiempo en una imagen. Si tiene varias puede imaginarlas una seguida de la otra. Con la práctica serás capaz de apartar de tu mente los pensamientos que te preocupen durante periodos de tiempo cada vez más largos.

"Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor"



¿Cómo utilizar la relajación cuando se está estresada?

Si has aprendido a relajarte en un ambiente tranquilo, deberás a continuación usar la relajación en situaciones en las que estés estresada o ansiosa, hasta que domines la técnica te darás cuenta fácilmente de cuál es la parte de tu cuerpo más tensa. Mejorará tu relajación si trabajas para mantener esa parte relajada.



SUGERENCIAS.

1. Deja los hombros sueltos.
2. Relaja una parte del cuerpo, por ejemplo, una mano o un pie.
3. Respira pausadamente de un modo profundo.
4. Dirígete a sí misma frases como: "mantente en calma", "no te preocupes".

✚ Control de la respiración:

Inspira hondo, retenga la respiración mientras cuentas despacio hasta tres, y suelta el aire. Repítalo si es necesario e intenta sustituir tu respiración rápida y entrecortada por otra más lenta y relajada. En un ritmo en torno de 8-12 respiraciones completas por minuto supone, en general, un nivel de relajación satisfactorio. No intentes respirar hondo a un ritmo demasiado rápido. Suele ser contraproducente. Por lo tanto, realízalo despacio de la manera adecuada.



Postura:

Tanto si estás de pie como sentada busca siempre una postura relajada. No te sientes en el borde de los asientos, no encojas los hombros, no aprietes los puños. Estar tenso puede resultar agotador.



Técnica cognitiva: La detención del pensamiento

Esta técnica, tiene como objetivo reducir la frecuencia y la duración de los pensamientos negativos y las preocupaciones.

Este tipo de pensamientos están en la base de la mayoría de los problemas de ansiedad, depresión y en numerosas patologías.



Si fuéramos capaces de pararlos y cambiar esos pensamientos, nos ahorraríamos muchos nervios. La tendencia que tenemos a “rumiar”, es decir, repetir en nuestra mente una y otra vez aquello que nos preocupa, sólo sirve para aumentar nuestro malestar y no llegar a ninguna solución constructiva de nuestros problemas.

Esta técnica se utiliza, por lo tanto, para cambiar este hábito, y como cualquier otro, dedicándole tiempo y paciencia, lo podemos cambiar.

“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



La técnica es realmente fácil, sólo sigue estos pasos:

1. Toma conciencia de lo que estás haciendo.

Lo primero, como en todo, es ser capaz de darte cuenta de que estás haciendo algo perjudicial para tu salud emocional. Muchas veces empezamos una espiral de preocupaciones y la repetimos una y otra vez, casi sin darnos cuenta. Por lo tanto, debes escucharte, presta atención a aquello que te pasa por tus pensamientos.

2. Detén tu pensamiento.

Grita interiormente (o en voz alta si te apetece y puedes), frases como: “¡Basta ya!” “¡Para de una vez!” “¡Stop!”. Tan sencillo como eso, aunque no lo creas, tu pensamiento parará (con tiempo y entrenamiento). Pero lo más importante es que recuerdes siempre que el pensamiento es tuyo y, por lo tanto, tú eres la que tiene el control, no él sobre ti.

3. Sustitúyelo.

Evidentemente, nuestra mente no puede parar de pensar, así que, si detienes el pensamiento de una preocupación, debes darle a tu mente algo con lo que sustituirlo, si no, en breve, volverá. Las dos formas más eficaces de hacerlo es:

a) Con distracción:

Ponte a hacer una tarea, ya sea mental o motora, que te distraiga y te absorba lo suficiente, por ejemplo: contar, cantar, hablar con alguien, cocinar, pasear... Cada una sabemos lo que nos gusta y nos distrae.

“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



b) **Con pensamientos positivos:**

Puedes empezar a decirte mensajes que te sean agradables y reconfortantes, o incluso crearte tus propias afirmaciones y repetírtelas una y otra vez, del tipo: “Todo va bien” “No pasa nada, todo se soluciona” “Cuando llegue el momento lo sabré resolver”

Estas técnicas fáciles de realizar, que te hemos dado a conocer van encaminadas a beneficiar tanto tu salud física como mental. Pero esta serie de recomendaciones no tienen ningún sentido de uso si tú no las llevas a la práctica.

Por lo tanto, te invitamos a que las practiques en tu diario vivir y veras que está en tus manos mejorar tu bienestar físico y mental.



“Aprendiendo a cambiar mis pensamientos para forjar un futuro mejor”



EVALUACION.

Estimadas lectoras, esperamos que el presente programa psicoeducativo te haya impactado de manera positiva y que hayas logrando aplicar las técnicas y estrategias de solución a cada una de las dificultades que se te puedan presentar en el desarrollo de tus diversos roles. Por lo que te invitamos a que puedas realizar una evaluación que te permita descubrir que tanto has aprendido y en que te ha beneficiado el programa psicoeducativo de autoaprendizaje.

Debido a ello te solicitamos que puedas brindar respuesta a las interrogantes que se te presentan a continuación.

1. Con base a lo practicado durante el programa, ¿Has logrado crear las bases de un modelo integrador en tu familia? Es decir, ¿Has logrado que en tu familia se distribuyan las tareas domestico-familiares de manera equitativa? ¿Qué beneficios has experimentado?

2. ¿De qué manera te han ayudado las Técnicas de Pausas Activas? Y ¿En qué ocasiones las aplicas? Explique. _____

3. Explica. ¿Cómo te sientes antes y después de aplicar las técnicas de afrontamiento de Estrés y Ansiedad? _____

4. ¿Con que actitud afrontas las adversidades de tus diversos roles, luego aplicar las técnicas de Afrontamiento del Estrés y Ansiedad? _____

5. ¿Qué cambios has notado a nivel físico y mental luego de aplicar las técnicas de Autocuido? Explica.

Esta autoevaluación lleva como objetivo que realices un análisis de ti misma, que tanto te ha beneficiado la práctica de los ejercicios y como te ha ayudado en los diferentes ámbitos que te desenvuelves.

6.7. Estudio de factibilidad o viabilidad del proyecto, seguimiento y evaluación.

La factibilidad o viabilidad de la ejecución del proyecto es grande, como se comentó anteriormente es un programa psicoeducativo de autoaprendizaje en el que el individuo será su propio guía, debido a ello las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador tendrán la facilidad de desarrollar y aprender de cada uno de los 4 temas que se han diseñado en base a los resultados obtenidos en la investigación, de los cuales mediante la lectura de ellos deben ir realizando los ejercicios y estrategias recomendadas para contribuir a un mejor desarrollo de los roles de madre-esposa y empleada.

El equipo investigador ha diseñado el programa como una propuesta/alternativa que impacte de manera positiva a la población en estudio, y serán las jefaturas de cada área administrativa los responsables de reproducir el programa psicoeducativo y de velar porque lleguen oportunamente a sus beneficiarias, igualmente de llevar un seguimiento de estos y realizar una evaluación general que les permita percibir cambios significativos en las mujeres.

FUENTES CONSULTADAS.

Anderson. B zinsser. J (1999) historias de las mujeres. Una historia propia. Barcelona.

Avedaño (2002) efectos de roles múltiples en el bienestar psicológico en enfermeras chilenas. Extraído de file:///C:/Users/HP/Downloads/421-414-1-PB%20(2).pdf

Avendaño & Roma (2002) Efectos de los Roles Múltiples en el Bienestar Psicológico en Enfermeras Chilenas. Extraído de <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/view/421/401>

Bruzzone, Mónica. El doble rol de la Mujer. [Internet]. España: Blogs pot, 2008. (Consultado 12-03-2017). Recuperado de: <http://eldobleroldelamujer.blogspot.com/>

Centro de Psicología (Dic 12, 2015). Pautas para una Alimentación Saludable. Extraído de <http://www.psicologoemadrid.co/alimentacion-saludable/>

Consejo de Administración 312.^a reunión, Ginebra, noviembre de 2011 “Conciliación del trabajo y la vida familiar” recuperado de http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_norm/relconf/documents/meetingdocument/wcms163643.pdf

Comisión Interamericana de Mujeres. (2016). La importancia de las políticas de conciliación entre la vida familiar y laboral. Recuperado de: [https://dialogocim.org/2016/02/11/la-importancia-de-las-politicas-de-conciliación-entre-la-vida-familiar-y-laboral/](https://dialogocim.org/2016/02/11/la-importancia-de-las-politicas-de-conciliacion-entre-la-vida-familiar-y-laboral/)

CASTRO, Jaime. Los beneficios del autocuidado y compartir en familia. [Internet]. El Salvador: Vida, Familia y Salud, 2016. (Consultado 08-03-2017). Recuperado de <https://aps.issv.gob.sv/web/ciudadano/-/beneficios-de-cuidarse-a-usted-mismo-y-compartir-con-su-familia>

Duby. G y Perrot M. (2000) historias de las mujeres en occidente. Madrid.

EJECUTIVAS (Mar 10, 2017). TAG: ACCOR HOTELS. Extraído de <http://mujeresejecutivas.pe/?tag=accor-hotels>

Feldman, Lya, & Saputi, Daniela. (2007). Roles múltiples, cualidad del rol, apoyo social y salud en mujeres trabajadoras. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 12(29), 91-116. Recuperado en 31 de marzo de 2017, de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012007000200007&lng=es&tlng=es.

Freepik (S/F). Gráficos de personas haciendo ejercicio. Extraído de <http://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas-haciendo-deporte>

Gómez, V. Pérez, L. y Vivas, E. (2000). Salud en mujeres con múltiples roles *Revista de Estudios Sociales*.

Guzmán Virginia (1985) dos veces mujer. Ciudad de México

GONZALEZ, C. I. La importancia de compartir las tareas del hogar. [Internet]. Chile: Familias.com, 2016. (Consultado 10-03-2017). Recuperado de: <https://familias.com/354/la-importancia-de-compartir-las-tareas-del-hogar>

Gastañares, I., Allede, J., y Zorriketa, R. (2011) Transformando el conflicto trabajo/familia en interacción y conciliación trabajo/familia. Recuperado de www.ehu.es/ojs/index.php/Lan_Harremanak/article/download/2798/2414

Gomez (2004) estrés y salud en mujeres que desempeñan múltiples roles. Extraído de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/1463/1336>

Guiarao (2009) construcción social del problema de la conciliación vida familiar y laboral. Extraído de <file:///C:/Users/HP/Downloads/1765-5320-1-PB.pdf>

Hibbard, J.y Pope, C. (1991). Effect of domestic and occupational roles on morbidity and mortality. *Society of Science*.

“Identificación y evaluación de riesgos psicosocial” (s.f.) versión corta y media del Cuestionario PSQ CAT21 COPSOQ. Extraído de https://www.gencat.cat/treball/doc/doc_48068711_2.pdf

Inmujeres (2004) impacto de los estereotipos y los roles de género. Extraído de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf

Jiménez & Leon (2010) Factores y Riesgos Psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Extraído de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/PUBLICACIONES%20PROFESIONALES/factores%20riesgos%20psico.pdf>

Mercola, D. (2014). Las comidas en familia son de vital importancia para la salud de los niños: Tome control de su salud. Recuperado de: <http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/09/20/la-importancia-de-comer-en-familia.aspx>

LA PRENSA GRAFICA. Múltiples roles: Madre, Mujer y Trabajadora. [Internet].

LAGARDE M (2013) Los Cautiverios de las Mujeres. Madresposas, Monjas, Putas, Presas y Locas.

El Salvador: LPG, 2017. (Consultado 25-03-2017). Recuperado de: <http://www.laprensagrafica.com/2017/03/08/multiples-roles-mujer-madre-y-trabajadora>

OIT-PNUD: Trabajo y familia: Hacia nuevas formas de conciliación con corresponsabilidad social (Santiago, 2009), pág. 74.

OIT. Tendencias Mundiales del Empleo de las Mujeres. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial del Trabajo, 2007 [Consultado 29-03-2017]. Recuperado de: <http://www.ilo.org/public/english/employment/strat/download/getb07sp.pdf>

Pietromonaco, P. y Frohardt.K (1986). Psychological consequences of multiple social roles. *Psychological*.

Rostagno.H (s f) *El abc del estrés laboral* recuperado de <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/06/>

Pierre G. (1989) *Historia mundial de la mujer* (vols. 1-5) Barcelona España

Silvia F. (2012) *Calibán y la bruja, mujeres, cuerpo y acumulación*. España

Silvia F (2013) *revolución punto cero, trabajo doméstico, reproducción, y luchas feministas*. Madrid.

Scott. J (2008) *genero e historia*. Ciudad de México.

S.A. Hewlett: «Fuera de las rampas», en *Harvard Business Review*, Vol. 88, núm. 6 (June, 2010), pág. 30.

Verbrugge, L. (1986). Role burdens and physical health of women and men. stress are crucial factors. *Swedish Medical Journal*.

Werbel, J. *Cambiando las opiniones sobre el trabajo y las funciones familiares. Una perspectiva simbiótica*. *Manejo HumResourRev* 2002; 12: 293.

Ingram rompe fronteras de género (S/F) recuperado de http://www.infochannel.com.mx/images/fotos/articulos/ingramrh_20120301_1248.jpg

Ama De Casa Imágenes De Archivo (S/F) recuperado de <https://us.123rf.com/450wm/studiostoks/studiostoks1510/studiostoks151000110/46970146-el-tiempo-de-trabajo-del-estilo-del-arte-pop-de-xito-de-la-familia-de-la-mujer-retro-del-ama-de-casa.jpg?ver=6>

Mujeres imágenes de archivo (s f) recuperado de <http://locurafitness.com/ahora-veamos-34-imagenes-de-mujeres-haciendo-ejercicio-quiza-te-motiven/>

Mujeres ejercitándose imágenes de archivos (sf) recuperado de https://es.123rf.com/photo_44973798_stock-photo.html

Mujeres ejercicios de manos imágenes de archivos (s f) recuperado de https://www.google.com/search?q=mujeres+manos+entrelazadas&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjzNDutozVAhVC6SYKHbHaDHcQ_AUICigB&biw=1366&bih=662#imgrc=h2tOefycetlOPM:

Mujeres felices imagen de archivo (s f) recuperada de www.google.com/search?q=iamagen+mujeres+felices&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjhj8HJuYzVAhXBWSYKHS3wAX4Q_AUICigB&biw=1366&bih=662#imgrc=uV6r5TvFBIUuKM:

Mujeres haciendo pausas activas imagen de archivo recuperada de (s f) https://www.google.com.sv/search?q=mujeres+haciendo+pausas+activas&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi8_ZmEu4zVAhUMOCYKHbmsSBngQ_AUIBigB&biw=1366&bih=662#imgrc=VWETQk2L4IDqKM

Vector - Happy father feeding newborn baby with milk pop art retro style. The family

and the child. The birth of a son or daughter
https://www.123rf.com/photo_47522747_stock-vector-happy-father-feeding-newborn-baby-with-milk-pop-art-retro-style-the-family-and-the-child-the-birth-o.html

ANEXOS

Anexo N° 1.

Universidad de El Salvador

Facultad de Ciencias y Humanidades

Departamento de Psicología

Objetivo: Recolectar información acerca de los roles de madre-esposa y empleada y la incidencia en los aspectos físicos y psicológicos que se manifiestan en las mujeres trabajadoras del área administrativa de la Universidad de El Salvador.

Indicaciones: Lea detenidamente cada una de las interrogantes y contéstelas lo más sinceramente posible según su criterio.

Edad: _____ Sexo: _____ Estado civil: _____

1. ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico hace usted?:

Es la principal responsable y hace la mayor parte de tareas familiares y domésticas

Hace aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas

Hace más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas

Sólo hace tareas muy puntuales

No hace ninguna o casi ninguna de estas tareas

2. Conteste a las siguientes preguntas sobre los problemas para conciliar las tareas doméstico-familiares y el empleo. Elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
a) Si falta algún día en casa, ¿las tareas domésticas que realiza se quedan sin hacer?	<input type="checkbox"/>				

b) Cuando está en la institución ¿piensa en las tareas [] [] [] [] []
domésticas y familiares?

c) ¿Hay momentos en los que necesitaría estar en la [] [] [] [] []
institución y en casa a la vez?

3. Tiene que cancelar planes con su pareja/familia/amigos debido a compromisos laborales.

Siempre

Muchas veces

Algunas veces

Solo alguna vez

Nunca

4. Su horario de trabajo hace que resulte complicado para usted atender sus actividades domésticas.

Siempre

Muchas veces

Algunas veces

Solo alguna vez

Nunca

5. Los problemas que tiene con su pareja/familia/amigos hacen que no tenga gana de trabajar.

Siempre

Muchas veces

Algunas veces

Solo alguna vez

Nunca

6. A veces se queda alguna hora más en su trabajo para evitar llevarse trabajo a casa.

Siempre

Muchas veces

Algunas veces

Solo alguna vez

Nunca

7. Estas preguntas tratan sobre la cantidad de trabajo que tiene con relación al tiempo del que dispone. Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
a) ¿Tiene que trabajar muy rápido?	<input type="checkbox"/>				
b) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se le acumule el trabajo?	<input type="checkbox"/>				
c) ¿Tiene tiempo de llevar al día su trabajo?	<input type="checkbox"/>				
d) ¿Tiene tiempo suficiente para hacer su trabajo?	<input type="checkbox"/>				

8. Estas preguntas tratan sobre las exigencias cualitativas de su trabajo actual. Por favor, elija UNASOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
--	---------	--------------	---------------	-----------------	-------

Ve

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) ¿Su trabajo requiere memorizar muchas cosas? | <input type="checkbox"/> |
| b) ¿Su trabajo requiere que tome decisiones de forma rápida? | <input type="checkbox"/> |
| c) ¿Su trabajo requiere que tome decisiones difíciles? | <input type="checkbox"/> |
| d) ¿Su trabajo no le permite expresar su opinión? | <input type="checkbox"/> |
| e) ¿Su trabajo no le permite expresar sus emociones? | <input type="checkbox"/> |
| f) ¿Le cuesta olvidar los problemas del trabajo? | <input type="checkbox"/> |
| g) ¿Su trabajo, en general, es desgastador emocionalmente? | <input type="checkbox"/> |
| h) ¿Se producen en tu trabajo momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente? | <input type="checkbox"/> |

9. ¿DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS con qué frecuencia ha tenido los siguientes problemas? Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna	Nunca
			Ve	

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) ¿Ha sentido opresión o dolor en el pecho? | <input type="checkbox"/> |
| b) ¿Le ha faltado el aire? | <input type="checkbox"/> |
| c) ¿Ha sentido tensión en los músculos? | <input type="checkbox"/> |
| d) ¿Ha tenido dolor de cabeza? | <input type="checkbox"/> |

10. ¿DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS con qué frecuencia ha manifestado los siguientes síntomas? Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

- | | Siempre | Muchas veces | Algunas veces | Sólo alguna vez | Nunca |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) Imposibilidad de conciliar el sueño. | <input type="checkbox"/> |
| b) Migraña y dolores de cabeza. | <input type="checkbox"/> |
| c) Indigestiones o molestias gastrointestinales. | <input type="checkbox"/> |
| d) Sensación de cansancio extremo o agotamiento. | <input type="checkbox"/> |
| e) Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual. | <input type="checkbox"/> |

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| f) Disminución del interés sexual. | <input type="checkbox"/> |
| g) Respiración entrecortada o sensación de ahogo. | <input type="checkbox"/> |
| h) Disminución del apetito. | <input type="checkbox"/> |
| i) Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos). | <input type="checkbox"/> |
| j) Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo. | <input type="checkbox"/> |
| k) Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana. | <input type="checkbox"/> |
| l) Tendencias a sudar o palpitaciones. | <input type="checkbox"/> |

11. Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS. Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

- | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Durante las últimas cuatro semanas, | Siempre | Muchas veces | Algunas veces | Sólo alguna vez | Nunca |
| a) ¿Ha estado muy nerviosa? | <input type="checkbox"/> |

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| b) ¿Se ha sentido sin ánimos? | <input type="checkbox"/> |
| c) ¿Se ha sentido calmada y tranquila? | <input type="checkbox"/> |
| d) ¿Se ha sentido desanimada y triste? | <input type="checkbox"/> |
| e) ¿Se ha sentido feliz? | <input type="checkbox"/> |
| f) ¿Se ha sentido llena de vitalidad? | <input type="checkbox"/> |
| g) ¿Ha tenido mucha energía? | <input type="checkbox"/> |
| h) ¿Se ha sentido agotada? | <input type="checkbox"/> |
| i) ¿Se ha sentido cansada? | <input type="checkbox"/> |

12. ¿DURANTE LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS con qué frecuencia ha tenido los siguientes problemas? Por favor, elija UNA SOLA RESPUESTA para cada una de las preguntas.

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Durante las últimas cuatro semanas, | Siempre | Muchas veces | Algunas veces | Sólo alguna vez | Nunca |
| a) No ha tenido ánimos para estar con gente | <input type="checkbox"/> |

- b) No ha podido conciliar bien el sueño
- c) Ha estado irritable
- d) Se ha sentido agobiada
- e) ¿Ha tenido problemas para concentrarse?
- f) ¿Le ha costado tomar decisiones?
- g) ¿Ha tenido dificultades para acordarse de las cosas?
- h) ¿Ha tenido dificultades para pensar de forma clara?

13. No tiene energía suficiente para realizar actividades recreativas con su pareja/familia/amigos debido a su trabajo.

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Solo alguna vez
- Nunca

14. Tiene que trabajar tanto que no tiene tiempo para sus pasatiempos favoritos.

- Siempre
- Muchas veces

Algunas veces

Solo alguna vez

Nunca

15. Sus obligaciones laborales hacen que le resulte complicado relajarse en casa.

Siempre

Muchas veces

Algunas veces

Solo alguna vez

Nunca

16. Su trabajo le quita tiempo que le hubiera gustado pasar con su pareja/familia/amigos.

Siempre

Muchas veces

Algunas veces

Solo alguna vez

Nunca.

Anexo nº 2

GLOSARIO

Androcentrismo: es la visión del mundo que sitúa al hombre como centro de todas las cosas. Esta concepción de la realidad parte de la idea de que la mirada masculina es la única posible y universal, por lo que se generaliza para toda la humanidad, sean hombres o mujeres

Biologicismo: es un modelo que sustenta el conocimiento en el estudio de los organismos, como tales y en su relación con otros seres del entorno natural: las condiciones biológicas y fisiológicas de los seres vivos, lo que acontece a los organismos, sus componentes, órganos, funciones, morfología y características, proveen conocimiento suficiente para entender a cada organismo como también para ser aplicado a las distintas manifestaciones orgánicas de los distintos seres, incluyendo el medio ambiente que por extensión se comporta como un organismo biológico.

Políticas públicas: son acciones de gobierno con objetivos de interés público que surgen de decisiones sustentadas en un proceso de diagnóstico y análisis de factibilidad, para la atención efectiva de problemas públicos específicos, en donde participa la ciudadanía en la definición de problemas y soluciones.

CEDAW: Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.

ISDEMU: Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer.

LEIV: Ley Especial Integral para una Vida Libre de Violencia para las Mujeres

Capitalismo: sistema socioeconómico en el cual los medios de producción y distribución son de propiedad privada y con fines de lucro.

Cardiopatía isquémica: es la enfermedad ocasionada por la arteriosclerosis de las arterias coronarias, es decir, las encargadas de proporcionar sangre al

músculo cardíaco (miocardio).

Cefalea tensional: Se manifiesta como un dolor de cabeza afecta también a los músculos de la cabeza y cuello.

CIM: Comisión Interamericana de las Mujeres

Contrato rousseiano: es una corriente moderna de filosofía política y del derecho, que piensa el origen de la sociedad y del Estado como un contrato original entre humanos, por el cual se acepta una limitación de las libertades a cambio de leyes que garanticen la perpetuación y ciertas ventajas del cuerpo social.

Dicotomía: División de un concepto o una materia teórica en dos aspectos, especialmente cuando son opuestos o están muy diferenciados entre sí.

Estereotipo: Según la definición que se recoge en la RAE, un estereotipo consiste en una imagen estructurada y aceptada por la mayoría de las personas como representativa de un determinado colectivo. Esta imagen se forma a partir de una concepción estática sobre las características generalizadas de los miembros de esa comunidad.

Estereotipos de género son el conjunto de ideas preconcebidas utilizadas para explicar el comportamiento de hombres y mujeres, generadas en torno a la idea sobre cómo deben comportarse y los papeles que deben desempeñar en el trabajo, la familia, el espacio público además de cómo deben relacionarse entre sí.

Eczemas: es un conjunto de afecciones dermatológicas, caracterizadas por presentar lesiones inflamatorias diversas tales como: eritema, vesículas, pápulas y exudación.

Feminismo: Es un conjunto heterogéneo de movimientos políticos, culturales, económicos y sociales que tienen como objetivo la liberación de las mujeres y la reivindicación de sus derechos, así como cuestionar la dominación y la violencia de los varones sobre las mujeres y la asignación de roles sociales según el género.

Género: se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres.

IRMG: Índice de Remuneración Media de Género.

Lumbalgias: Dolor de espalda baja, donde se encuentran las vértebras lumbares.

Machismo: actitud de prepotencia de los hombres respecto de las mujeres. Se trata de un conjunto de prácticas, comportamientos y dichos que resultan ofensivos contra el género femenino.

Macrosocial: En el estudio de la sociedad (hombres, mujeres y niños), los sociólogos utilizan generalmente dos enfoques: el macrosocial y el microsocioal. Macro y micro son dos prefijos griegos que escritos al principio de algunas palabras significan: macro = grande y micro = pequeño. Por tanto, la **macrosociología** se focaliza en la sociedad a gran escala, compuesta por un grupo grande de individuos, como las grandes empresas, un club o asociación, una población o aún un país entero. Mientras que la microsociología, se enfoca en lo que hacen y piensan las personas individualmente y cómo interactúan con otros individuos.

OIT: Organización Internacional del Trabajo

Patriarcado: “organización social primitiva en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia, extendiéndose este poder a los parientes aun lejanos de un mismo linaje” y el término patriarcalismo como “tendencia a la autoridad patriarcal (ejercida autoritariamente con apariencia paternalista)”

PEA: Población económicamente activa

PNUD: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

Transición demográfica: Este concepto se emplea para designar un período característico dentro de la evolución demográfica de países que comienzan a vivir un proceso de modernización Androcéntrico

Trabajo reproductivo: Trabajo reproductivo o trabajo de la reproducción, en sociología, demografía y economía, también usado en estudios feministas y economía marxista en relación con la desigualdad de género, se refiere tanto al trabajo necesario para la reproducción humana realizado por la mujer a lo largo de la historia, embarazo, alumbramiento, lactancia, como al conjunto de atenciones y cuidados necesarios para el sostenimiento de la vida y la supervivencia humana: alimentación, cuidados físicos y sanitarios, educación, formación, relaciones sociales, apoyo afectivo y psicológico, mantenimiento de los espacios y bienes domésticos.

TDNR: Trabajo doméstico no remunerado.