

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
**CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’s-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA
CARRERA UNIVERSITARIA”**

CLAUDIA PRISCILLA CONLEDO MA

GUATEMALA, JULIO DE 2018

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP´s-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA
CARRERA UNIVERSITARIA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

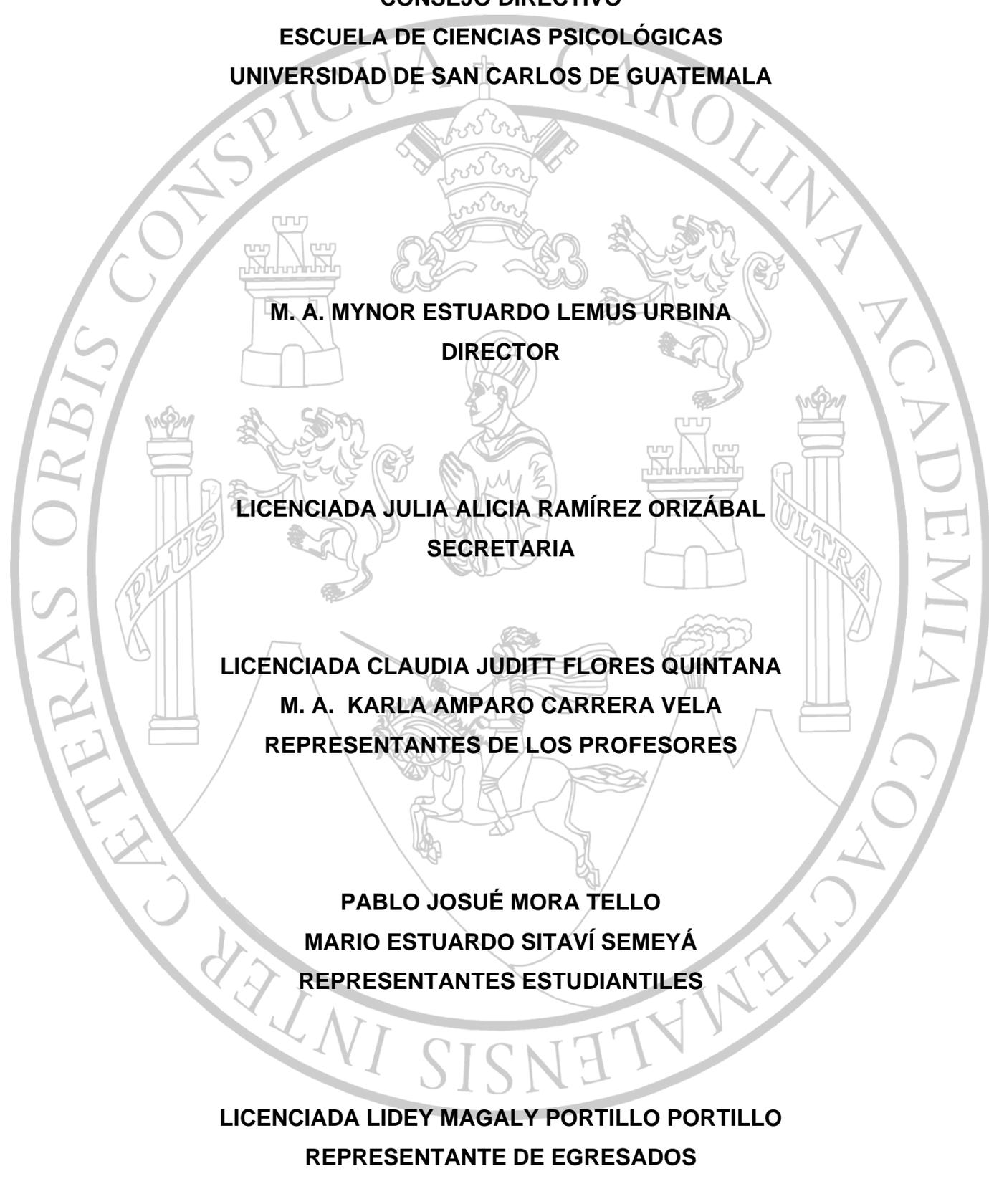
POR

CLAUDIA PRISCILLA CONLEDO MA

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, JULIO DE 2018

**CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**



**M. A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
DIRECTOR**

**LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL
SECRETARIA**

**LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA
M. A. KARLA AMPARO CARRERA VELA
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**PABLO JOSUÉ MORA TELLO
MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg.616-2013
CODIPs.1076-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

14 de mayo de 2018

Estudiante
Claudia Priscilla Conlledo Ma
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto OCTAVO (8°) del Acta TREINTA Y TRES GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (33-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 11 de mayo de 2018, que copiado literalmente dice:

OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA”**, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Claudia Priscilla Conlledo Ma

DPI No. 2423-85346-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada María José Morales Marroquín, y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
SECRETARIA

/Gaby



INFORME FINAL

Guatemala, 08 de mayo de 2018

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Suhelen Patricia Jiménez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“LA SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA”.

ESTUDIANTE:
Claudia Priscilla Conledo Ma

DPI. No.
2423853460101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 26 de abril de 2018 por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 07 de mayo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.

“Mayra Gutiérrez”





Guatemala, 08 de mayo de 2018

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“LA SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA”.

ESTUDIANTE:
Claudia Priscilla Conledo Ma

DPI. No.
2423853460101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 26 de abril de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Suhelen
Licenciada Suhelen Patrieja Jiménez
DOCENTE REVISORA



Guatemala 30 de abril de 2018.

Coordinación

Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-

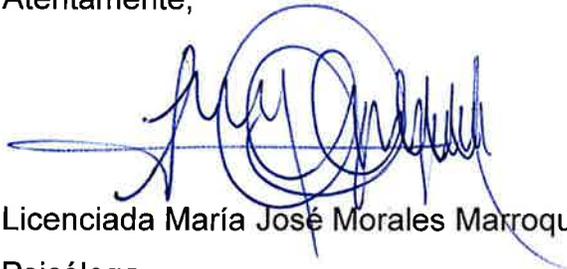
"Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "**La salud mental en mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria**" realizado por CLAUDIA PRISCILLA CONLLEDO MA, carné No. 200611706, y CUI 2423853460101.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and flourishes, positioned above the typed name of the signatory.

Licenciada María José Morales Marroquín

Psicóloga

Colegiado No. 6329

Asesora de Contenido

Guatemala, 13 de octubre de 2015.

M. A.
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez".

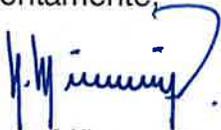
Estimado Licenciado Velásquez :

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Claudia Priscilla Conlledo Má, Carné 2006-11706, realizó en esta institución su trabajo de campo; 12 cuestionarios y 12 entrevistas a profundidad a mujeres Agentes de Servicio al Pasajero como parte del trabajo de Investigación titulado "**LA SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA**" en el período comprendido del 1 de septiembre del 2013 al 28 de febrero del presente año, en horario rotativo, según jornada (am y/o pm).

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Hans Mönkemüller
Gerente General de Operaciones

UNITED 
GERENCIA

PADRINOS DE GRADUACIÓN

MARÍA JOSÉ MORALES MARROQUÍN
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 6329

SINDY SABRINA RODAS LÓPEZ
INGENIERA EN CIENCIAS Y SISTEMAS
COLEGIADO 14272

DEDICATORIA

A:

DIOS: Por ser mí guía y mi fuente de sabiduría en todo momento.

MI FAMILIA: Por todo su apoyo, sus palabras de ánimo y su amor incondicional.

MI HIJO: Gracias por ser mi mayor bendición e inspiración para superarme y poder ser un ejemplo a seguir.

EN ESPECIAL: A usted que me honra con su presencia, gracias por participar de mi triunfo y alegría.

AGRADECIMIENTOS

A:

Universidad de San Carlos de Guatemala:

Gracias por ser mi alma mater, por sus valiosas enseñanzas.

Escuela de Ciencias Psicológicas:

Por brindarme acogedor regazo para mi formación.

Mi revisora Licenciada Suhelen Jiménez:

Gracias por sus valiosos aportes que enriquecen la presente investigación.

Mi asesora Licenciada María José Morales Marroquín

Gracias por el apoyo en la realización de esta investigación, por el cariño y la amistad, por ser parte de este éxito profesional.

United Airlines

Gracias por abrir sus puertas, brindando oportunidades para enriquecer nuestro conocimiento y experiencia.

Las agentes de servicio al pasajero de United Airlines

Por permitirme utilizar sus experiencias de vida para enriquecer la presente investigación.

ÍNDICE

Pág.

Resumen

Prólogo

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.01 Planteamiento del problema.....	4
1.02 Objetivos.....	6
1.02.01 Objetivo general.....	6
1.02.02 Objetivos específicos.....	6
1.03 Marco teórico.....	7
1.03.01 Contexto guatemalteco.....	7
1.03.02 Antecedentes.....	9
A) Antecedentes de salud mental.....	12
B) Antecedentes sobre la prevención y promoción en salud mental....	17
1. Prevención primaria.....	17
2. Prevención secundaria.....	18
3. Prevención terciaria.....	19
4. Promoción.....	19
C) Factores que influyen en la salud mental.....	21
D) Psicología social.....	23
E) Factores sociales que influyen en la salud mental.....	24
F) Teoría de género.....	29
1. Objetivos de la teoría de género.....	30
2. Socialización de los roles de género.....	30
G) Machismo.....	32
1.04 Marco institucional.....	37
1.05 Delimitación.....	37

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.01 Enfoque y modelo de investigación.....	39
---	----

2.02 Técnicas.....	40
2.02.01 Técnicas de muestreo.....	40
a. Muestreo de juicio.....	40
2.02.02 Técnicas de recolección de datos.....	40
a. Observación participante.....	40
b. Cuestionario.....	41
c. Entrevista a profundidad.....	41
2.02.03 Técnica de análisis de datos.....	42
b. Análisis cuantitativo.....	42
c. Análisis cualitativo.....	43
2.03 Instrumentos.....	43
a. Guía de observación.....	43
b. Guía de cuestionario.....	43
c. Guía de entrevista a profundidad.....	44
2.06 Operacionalización.....	44
CAPÍTULO III	
PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
3.01 Características del lugar y de la muestra	46
a. Características del lugar.....	46
b. Características de la muestra.....	46
3.02 Presentación e interpretación de resultados	47
a. Análisis cuantitativo.....	47
b. Análisis cualitativo.....	55
c. Análisis general.....	66
CAPÍTULO IV	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.01 Conclusiones.....	67
4.02 Recomendaciones.....	68
Referencias	70
Anexos.....	73

RESUMEN

“LA SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA”

Autora: CLAUDIA PRISCILLA CONLLEDO MA

La salud mental de las mujeres es determinada por múltiples factores, entre ellos: sociales, psicológicos y biológicos, presiones socioeconómicas persistentes, cambios sociales rápidos, condiciones de trabajo estresantes, discriminación de género, exclusión social, modos de vida poco saludables, riesgos de violencia, mala salud física, violaciones de los derechos humanos, factores de la personalidad y factores psicológicos específicos.

Este estudio planteó las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de las mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente? ¿Cuáles son los efectos o repercusiones de trabajar y estudiar una carrera universitaria sobre la salud mental de mujeres? ¿Qué acciones tomar en cuenta para fortalecer la situación de salud mental en mujeres? La investigación fue realizada en United Airlines ubicada en el Aeropuerto Internacional La Aurora zona 13, Terminal Aérea 4to. nivel, ciudad de Guatemala, la población se constituyó por 12 mujeres solteras entre 19 y 30 años de edad que trabajaran tiempo completo y/o medio tiempo, en jornadas am y/o pm; la variable empleada fue: que trabajaran y estudiaran una carrera universitaria simultáneamente.

El enfoque y modelo de la investigación es mixto, las técnicas e instrumentos utilizados fueron la observación libre, la observación participante, cuestionario, entrevista a profundidad, una guía de observación, una guía de cuestionario; para recabar información sobre la salud mental de la población de estudio, con la finalidad de optimizar su calidad de vida y eficacia laboral.

Se concluyó que las influencias recíprocas entre el nivel de estrés, el nivel de apoyo social, el deterioro y/o bajo equilibrio afectivo, tiene como resultado que las mujeres utilicen formas de afrontamiento inadaptativas (de evitación y escape); por lo consiguiente, se produce un desajuste psicológico. Los alcances de la investigación permiten visualizar a las autoridades de la institución la necesidad de implementar en la población femenina diversas técnicas y/o estrategias para fortalecer el estado emocional y así tener un impacto en el desempeño de su jornada laboral, fomentando la eficacia laboral, mejorando la salud mental, logrando un equilibrio o armonía de su vida con su entorno y/o ambiente.

PRÓLOGO

La presente investigación se reviste de suma importancia debido a la expectativa social que manifiesta, visualiza primordialmente la preponderancia de la mano de fuerza laboral que representa el género femenino en la actualidad dentro de la sociedad guatemalteca, proyectadas a mejorar su calidad de vida, por medio de la profesionalización; el desarrollo de estas actividades simultáneamente conllevan a una inversión de tiempo, recursos económicos, una fuerte carga de trabajo, esfuerzo, situaciones que generan estrés en los ámbitos en que se desempeñan y desenvuelven.

Entre las conjeturas sociales que enfrentan cabe mencionar que los directivos de las empresas en muchas ocasiones no fomentan ninguna clase de pago emocional como parte de su clima laboral, no toman consideraciones ante la formación académica de sus colaboradores estableciendo extensas y extenuantes jornadas laborales, creando criterios evaluativos negativos con respecto a las metas y objetivos personales de su fuerza de trabajo, aduciendo poca relevancia al logro de los mismos, celos profesionales que devienen de una condición de rivalidad.

Dentro de la formación universitaria se evidencian actitudes negativas ante la condición de la mujer trabajadora desde compañeros de estudio hasta docentes que denigran la posición de éstas ante un sobre esfuerzo, refieren recarga de trabajo debido a la ausencia en la realización de ellos, intransigencia de docentes ante situaciones que se salen del círculo de influencia de las mismas, que debido a sus compromisos laborales presentan deficiencias a nivel académico, sea por cuestiones de tiempo o cansancio, exceso de ausencias entre otras, poniendo de manifiesto la vulnerabilidad del género ante una sociedad eminentemente machista que las etiqueta como el sexo débil y las reduce al desempeño en el hogar y de anulación ante la formación profesional.

La investigación procuraba analizar la situación de salud mental en las relaciones sociales, estabilidad emocional y física, rendimiento y nivel de estrés de las mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente. El estudio se realizó en United Airlines ubicada en el Aeropuerto Internacional La Aurora, zona 13. Terminal aérea 4to. nivel. Ciudad de Guatemala, el cual tuvo duración de aproximadamente 6 meses. La muestra se conformó por mujeres entre 19 a 30 años de edad que trabajaban tiempo completo y/o medio tiempo en jornada am y/o pm, cursaban una carrera universitaria.

Se estableció por medio de la investigación que al trabajar y estudiar simultáneamente se presentan diversas problemáticas entre ellas: cansancio extremo, problemas alimenticios, conflictos sociales por la falta de tiempo para convivir y/o recrearse, estrés generalizado; que por consiguiente, derivan aspectos que afectan su salud mental. Algunos de los efectos son: bajos niveles en el desempeño laboral, mal rendimiento académico, frustración por no alcanzar los objetivos establecidos, conflictos personales en el ámbito social, enfermedades nerviosas, gastritis, cefaleas (dolores de cabeza), cansancio, falta de apetito, problemas de control del peso, insomnio, entre otras.

Los alcances de la investigación permiten visualizar el abordaje de la salud mental por medio de un programa de talleres diversos que formen parte del clima y cultura organizacional, en una visión integradora de las potencialidades de las colaboradoras de la empresa, con la finalidad de promover la recreación, facilitar las relaciones interpersonales, incrementar la autoestima, incentivar la formación profesional de su fuerza laboral para que sean personas altamente efectivas.

CAPÍTULO I

1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.01 Planteamiento del problema

El problema a investigar es la salud mental en mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria. Con la finalidad de identificar estrategias para fortalecer la salud mental se establecieron las siguientes preguntas ¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de las mujeres que trabajan y estudian?, ¿Cuáles son los efectos o repercusiones de trabajar y estudiar sobre la salud mental de las mujeres?, ¿Qué acciones tomar en cuenta para mejorar la salud mental?

La salud mental de la población guatemalteca, es un aspecto vital para lograr el desarrollo de la sociedad, tiene repercusiones a nivel individual y social, la falta de una adecuada salud mental produce daños físicos, emocionales, psicológicos y sociales.

La mayoría de empleadores seleccionan candidatos a puestos importantes de acuerdo a estereotipos ya establecidos para posiciones masculinas; sin embargo, en la actualidad se busca favorecer las oportunidades y modificar procesos que permitan a la mujer desempeñarse profesionalmente, prepararse para sobresalir en una sociedad con una crisis socioeconómica, machista, en la que hasta hace muy poco se reducía a la mujer a los labores de casa; con la posibilidad de ocupar un espacio en el ámbito laboral, se afianza el interés de profesionalizarse en la búsqueda de una mejor calidad de vida; debido a esto se tomó como muestra mujeres que trabajarán y estudiarán una carrera universitaria simultáneamente, la investigación y trabajo de campo se realizó en United Airlines.

Las mujeres que poseen un empleo, buscan sobresalir en una sociedad con características desfavorables, para satisfacer sus necesidades económicas, sociales, intelectuales, de autorrealización, que por consiguiente, les permita

desarrollarse y lograr el éxito laboral y/o profesional, por lo que invierten tiempo y dinero para profesionalizarse, lo cual implica un incremento de trabajo, estrés, que como resultado perjudica la salud mental.

El deterioro físico, emocional, intelectual y social se evidencia en las mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente, las políticas de empleo actuales se suman a las condiciones que influyen negativamente en la salud mental de las colaboradoras, la recarga de trabajo por la reducción de personal, los salarios bajos, acciones administrativas deficientes que coaccionan y reprimen a los empleados, las características sociales inadecuadas del clima laboral, representan un aporte de estrés que repercute en la salud mental de las mujeres. Las implicaciones físicas del deterioro en salud mental, se presentan frecuentemente a través de cefaleas (dolor de cabeza), trastornos alimenticios, dolor de estómago, falta de energía, falta o exceso de apetito, que comprometen la salud de las personas.

Las consecuencias emocionales del deterioro se caracterizan por estados de ansiedad, mal manejo de emociones, falta de asertividad, frustración, depresión, falta de autodominio, falta de autocontrol, irritabilidad que a su vez repercuten en la interacción social, provocando aislamiento, conflictos personales, discrepancias, discusiones acaloradas, conflictos laborales, afectando la salud mental de las mujeres, por lo que se reducen las oportunidades de desarrollo, comprometiendo su calidad y bienestar de vida.

Las empresas se enfocan en evaluar el desempeño y cumplimiento de metas de los empleados, sin salvedad alguna, la psicología laboral favorece los procesos de la empresa al enfatizar la importancia de establecer la satisfacción laboral, la motivación y el desarrollo personal social.

1.02 Objetivos

1.02.01 Objetivo general

Analizar la situación de salud mental en las relaciones sociales, estabilidad emocional y física, rendimiento, y nivel de estrés de las mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente.

1.02.02 Objetivos específicos

Determinar los factores que influyen en la salud mental y los efectos de trabajar y estudiar una carrera universitaria simultáneamente en mujeres.

Identificar posibles técnicas y/o estrategias para fortalecer el estado emocional de las mujeres solteras que trabajan y estudian simultáneamente.

Mencionar la situación de vida de las mujeres que trabajan y estudian desde un enfoque de género (teórico).

1.03 Marco Teórico

1.03.01 Contexto guatemalteco

Según la OMS salud mental es “Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”¹.

Guatemala no tiene un marco legislativo que regule la salud mental. Sin una ley específica, no se garantiza la protección de los derechos humanos de los pacientes ni existe un plan de formación de profesionales y de capacitación de trabajadores. En consecuencia, no tiene una política de salud mental, aunque el Ministerio de Salud realice acciones en este sentido.

El Estado dedica el 1% de su presupuesto a salud mental. Prácticamente la totalidad del presupuesto dedicado a salud mental (90%) se destina al Hospital Nacional de Salud Mental, con lo cual otros hospitales y centros de atención primaria del resto del país no pueden dar el servicio que requiere la población. La mayoría de dispositivos están concentrados en la capital. La cobertura en el interior del país y en especial en las áreas rurales es escasa. El 99% de las camas psiquiátricas se encuentran en el área metropolitana.

Con respecto a lograr una paridad entre los hombres y las mujeres guatemaltecas diversos estudios han subrayado la necesidad de implementar acciones afirmativas para lograrla; sin embargo, en Guatemala, aunque las organizaciones de mujeres han hecho diversos esfuerzos no se han logrado las modificaciones necesarias, por lo que la situación no ha cambiado. Entre las organizaciones a favor de las mujeres están: La Secretaría Presidencial de la

¹ Organización Mundial de la Salud. DEFINICIÓN DE SALUD MENTAL. Recuperado el 2009, de Organización Mundial de la Salud. <http://www.oms.com>

Mujer (SEPREM), La Oficina Nacional de la Mujer (ONAM) y Defensoría de la Mujer Indígena. Cabe mencionar que Guatemala sigue siendo uno de los países de Latinoamérica, incluso de Centroamérica, con los niveles más bajos de mujeres en puestos de toma de decisiones.

La situación de quienes conforman más del 51% de la población guatemalteca, las mujeres, continúa con complicaciones, pues todos los flagelos que se conocen se han agudizado con los altos niveles de violencia en su contra que se reportan en el país. Cada día existen más retos que avances para lograr una vida digna a favor de las mujeres.

Existen varias teorías que tratan acerca del estudio y explicación de las ventajas y desventajas de la mujer que remarcan la manera en que se diferencian socialmente a los hombres, en el ámbito laboral y en los niveles de superación a un puesto mejor dentro de una organización privada o pública (teoría neoclásica, teoría de segmentación, teoría de género sexual).

Según el marco legal vigente en Guatemala, la incorporación de la mujer al proceso productivo se ha encontrado con serias limitaciones, al no proporcionar leyes, aspectos más claros y estrechamente relacionados a los derechos de la mujer en el ámbito laboral, social y político, teniendo como consecuencia que las leyes que se emiten sean incapaces de proteger a la mujer en situaciones de discriminación. Un ejemplo claro de esta situación se encuentra en el Código de Trabajo que en algunos capítulos hace referencia a convenios laborales que favorecen al trabajo de la mujer, en la actualidad se ha observado que cada vez más mujeres se involucran al proceso productivo, motivo por el cual se han reformado algunos capítulos referentes al trabajo de la mujeres y menores de edad.

Es por tal motivo que el Gobierno, Asociaciones de Derechos Humanos y Agrupaciones Defensoras de los Derechos de la Mujer se han propuesto,

promover reformas a las leyes existentes o bien a la formulación de nuevas leyes que amparen sus derechos, mismas que puedan aplicarse efectivamente con el fin de brindar protección a la mujer.

1.03.02 Antecedentes

La autora Verónica Vilma María Reyes Suruy. Realizó la investigación titulada “Una aproximación analítica de políticas públicas en materia de salud mental: caso penitenciario guatemalteco en la actualidad” (2012). Con el objetivo de descubrir los efectos que sobrelleva una política pública en materia de salud mental con respecto al tema de reinserción social. Concluye que no existen políticas públicas en materia de salud mental, transgrediendo el principal objetivo del sistema, tomando medidas represivas que restringen las garantías constitucionales, generando la difícil reinserción social; por lo consiguiente, es necesaria una integración interinstitucional entre Ministerio de Gobernación y Ministerio de Salud Pública para la creación de un procedimiento para la efectiva reinserción del privado de libertad hacia una realidad social concreta y compleja que permita establecer intercambios positivos. Recomienda que dentro de las políticas públicas en materia de salud mental debe de incluirse la educación que comprenda no solo las enseñanzas éticas del respeto por la vida y los bienes ajenos y el obedecimiento a las normas morales y jurídicas que sustentan la vida social, sino también aquellas enseñanzas prácticas que capacitan al individuo para el desempeño de un trabajo que le proporcione los medios de subsistencia y de adquisición de los elementos que le son útiles para el desarrollo de su vida como ser humano².

La autora Damary Lisbeth Recinos Linares. Realizó la investigación titulada “Apoyo en salud mental a madres voluntarias del programa materno infantil de la

² Reyes Suruy, Verónica Vilma María. UNA APROXIMACIÓN ANALÍTICA DE POLÍTICAS PÚBLICAS EN MATERIA DE SALUD MENTAL: CASO PENITENCIARIO GUATEMALTECO EN LA ACTUALIDAD. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Políticas. Trabajo de tesis. Guatemala, 2012.

parroquia San Miguel Febres Cordero” (2005). Con el objetivo de promover la salud mental desde un enfoque biopsicosocial y la prevención de la violencia intrafamiliar en las madres voluntarias del programa materno infantil, que acuden a la Parroquia San Miguel Febres Cordero zona 21 Colonia Venezuela. Utilizó las técnicas de observación y una encuesta semiestructurada. Entre los instrumentos realizó charlas sobre desarrollo personal, la familia, salud mental y violencia intrafamiliar. Concluye que la pobreza y extrema pobreza económica es muy evidente en este grupo lo cual dificulta que las personas se interesen por su salud mental poniendo en primer lugar sus necesidades básicas de alimentación, vestuario, vivienda, educación, etc. Recomienda continuar el programa de salud mental pues este brinda apoyo a los diferentes grupos de la parroquia, así como también promover ante las autoridades correspondientes un espacio más amplio y adecuado, para la realización de actividades de salud mental³.

La autora Ana Carina Quisquinay Osorio. Realizó la investigación titulada “Efectividad de los grupos de apoyo para favorecer la salud mental en mujeres con maltrato marital (1999). Con el objetivo de establecer la efectividad de los grupos de apoyo para favorecer la salud mental en mujeres con maltrato marital. Entre las técnicas utilizó una guía de observación, entrevista, diario de campo. Concluye que los elementos comunes que mostraron las mujeres con mayor asistencia a los grupos de apoyo fueron elevación de su autoestima, liberación de culpa, autonomía y confianza para hacer valer sus derechos, nuevos intereses de superación personal, cambios en la forma de resolución de problemas. Recomienda la realización de cursos de capacitación para lideresas en comunidades y organizaciones de mujeres, para que actúen como promotoras y coordinadoras de grupos de apoyo, contando siempre con el asesoramiento de profesionales en la salud mental⁴.

3 Recinos Linares, Damary Lisbeth. APOYO EN SALUD MENTAL A MADRES VOLUNTARIAS DEL PROGRAMA MATERNO INFANTIL DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL FEBRES CORDERO. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas. Informe final de E.P.S. Guatemala, 2005.

4 Quisquinay Osorio, Ana Carina. EFFECTIVIDAD DE LOS GRUOS DE APOYO PARA FAVORECER LA SALUD MENTAL EN MUJERES CON MALTRATO MARITAL. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas. Trabajo de tesis. Guatemala, 1999.

Los autores Carlos Fernando Blanco Peláez y Rossana Magnolia Rubio Castañeda. Realizaron la investigación titulada “La salud mental y su relación con las condiciones de pobreza en los pobladores de la Colonia Santa Isabel zona 3 ciudad capital” (1996). Con el objetivo de determinar la relación existente entre las condiciones de pobreza y la manifestación o ausencia de salud mental. Producto de esta dialéctica se puede observar como la falta de salud mental y trastornos psicológicos limitan al individuo en su capacidad de enfrentar desigualdades económicas, repercutiendo a nivel psicosocial y como consecuencia directa la manifestación sintomática de problemas emocionales tanto en la salud biológica, psíquica y social. Utilizaron la técnica de muestreo intencional o de juicio, en las técnicas de recolección de datos utilizaron un cuestionario estructurado y por último la técnica de análisis porcentual. Instrumentos, una guía de cuestionario y el Inventario Multifásico de la Personalidad de Minesotta. Concluyeron en la identificación de los principales elementos que influyen y determinan las condiciones de vida de los pobladores de la Colonia Santa Isabel zona 3 y su relación e influencia en la salud mental, lo cual se manifiesta a través de vivir una situación precaria. Esto a su vez es resultado de políticas estatales con el ámbito económico, político y social orientadas hacia el fortalecimiento de los grupos minoritarios en la repartición de la riqueza, lo que ha orillado a los grupos de pobladores menos privilegiados a una situación de marginalidad, que no permite la satisfacción de necesidades a nivel de vivienda, trabajo e ingreso familiar que garanticen el sustento diario, lo que afecta principalmente la salud mental y que se evidencia a nivel de su estado de ánimo, ya que se observó niveles de depresión y manifestaciones somáticas ante períodos de estrés. Esto ha producido conflictos adaptativos, ya que sus relaciones interpersonales se traducen en situaciones angustiantes, acompañadas de indecisión y tensión. A nivel del grupo femenino se encontraron 29 rasgos de personalidad, siendo resultado de estar inmersas dentro de un ambiente familiar que no les permitió un buen desarrollo de la misma, del ambiente social determinando el poco desarrollo de autoestima debido a las pocas oportunidades sociales que poseen, compitiendo a nivel laboral, económico y educativo. Recomiendan involucrar

directamente la participación de la mujer, ya que se conoce a través de la historia, que ellas han sido marginadas⁵.

La autora María Eugenia Chamale Gomez de Valdez. Realizó la investigación titulada “La salud mental del maestro guatemalteco de educación primaria y su influencia en el proceso enseñanza aprendizaje” (1994). Con el objetivo de conocer el estado de salud mental del maestro guatemalteco de nivel primario de la ciudad capital, así como también conocer de qué forma la salud mental afecta el trabajo del maestro del nivel primario. Utilizó las técnicas de cuestionario para recabar información y un análisis porcentual y cualitativo para analizar los datos. Entre sus instrumentos utilizó una guía de cuestionario. Concluye que el maestro guatemalteco de nivel primario del sector oficial cuenta con salud mental, por lo que tiene actitudes favorables hacia su profesión, así mismo cuenta con una satisfacción laboral y social por lo que le permiten desenvolverse adecuadamente en su trabajo. Recomienda que se diseñen y ejecuten programas de higiene mental, así como también que se diseñen programas de actividades académicas, recreativas y deportivas que fomenten la salud mental del docente.⁶

A) Antecedentes de salud mental

El concepto de salud mental fue descrito en primer lugar como higiene mental, el cual consistía en el conjunto de actividades que permitían que una persona estuviera en equilibrio con su entorno sociocultural, dichas acciones intentaban prevenir el surgimiento de comportamientos que no se adaptaran al funcionamiento social, garantizando el ajuste psicológico imprescindible para que el sujeto gozara de buena salud mental. William Glasser, describió la higiene mental como la prevención y mantenimiento de la salud⁷.

5 Blanco Peláez, Carlos Fernando. Rubio Castañeda, Rossana Magnolia. LA SALUD MENTAL Y SU RELACIÓN CON LAS CONDICIONES DE POBREZA EN LOS POBLADORES DE LA COLONIA SANTA ISABEL ZONA 3 CIUDAD CAPITAL. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas. Trabajo de tesis. Guatemala, 1996.

6 Chamalé Gómez de Valdez, María Eugenia. LA SALUD MENTAL DEL MAESTRO GUATEMALTECO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE. Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas. Informe final. Guatemala, 1994.

7 Glasser, William. MENTAL HEALTH OR MENTAL ILLNESS. Editorial HarperCollins. 1983.

En la actualidad se hace referencia a la diferenciación entre “salud mental” y “condiciones de salud mental”. Las condiciones de salud mental, se refiere al estudio de enfermedades mentales y al tratamiento médico posible y consecuente, los psiquiatras y psicólogos se basan con frecuencia en lo que se denomina el “Manual de diagnósticos y estadísticas de desórdenes mentales” (su sigla en inglés es DSM-IV, de la Asociación Americana de Psiquiatría) o a la Clasificación Internacional de Trastornos Mentales (CIE-10, de la Organización Mundial de la Salud), también guías como el “Proyecto de medicación algorithm de Texas” (TMAP) para diagnosticar y descubrir enfermedades y desórdenes mentales.

Con el pasar del tiempo fueron surgiendo definiciones, para Badaracco, salud mental es “la capacidad para poder ser, para poder realizarnos como seres humanos, para poder enfrentarnos con los problemas, los conflictos, las dificultades, los avatares de la vida”⁸.

Es decir salud mental es la capacidad potencial de realización, en la propia vida, esta capacidad no se da solo una vez, es necesaria conquistarla permanentemente a través del ciclo vital.

Cada persona tendrá mayores o menores capacidades para poder conquistar esa salud mental, y eso dependerá, según pueda enfrentar mejor las situaciones conflictivas por las que atraviesa a lo largo de la vida. Es la identidad individual la que se pondrá de manifiesto en la realización de cada uno.

La salud mental por su naturaleza propia, no es un bien solitario, es un bien a compartir con los demás, se desarrolla en la vida familiar, que es el medio ambiente en el que surge, a lo que se llama desarrollo psicoemocional.

8 Cortese, Elisa N. PSICOLOGÍA MÉDICA SALUD MENTAL. Editorial Nobuko. Buenos Aires, Argentina, 2004 pp. 9.

Según Miguel Angel Materazzi, “la salud mental se asemeja a una triada compuesta por plasticidad psicológica, aporte creativo de y participación”⁹.

1. Plasticidad psicológica, es la capacidad que posee el ser humano para poder adaptarse activamente al medio ambiente cambiante (a diferencia de la forma estereotipada que la lleva a alteración o trastorno psíquico severo o adaptación pasiva).
2. Aporte creativo, le permite al individuo ser original, es la posibilidad por la cual puede trascender el aquí y ahora. Darle forma a lo que todavía no la tiene o no es.
3. Participación, es que la persona perciba y participa activamente de sus crisis y de las crisis del contexto. Se siente moviente y no movida.

En 1950 Marie Jahoda aplicaba cinco criterios para definir la Salud Mental, la ausencia de síntomas y signos de enfermedad mental, normalidad de la conducta, adaptación al medio ambiente, unidad interna de la personalidad, percepción correcta de la realidad.

Según Martín Baró “salud mental, es un proceso en constante crecimiento, con sus dinámicas individuales y colectivas, que se da en un momento histórico determinado, en el que se considera a la persona como un todo, su ser biológico, sus vivencias, sus relaciones afectivas y su ser social, esta situación está profundamente ligada a la realidad histórico-social concreta”¹⁰.

“La salud mental como calidad de vida, puede definirse a partir del estudio de los indicadores el estrés percibido, el nivel de apoyo social percibido, la

9 Materazzi, Miguel Angel. **SALUD MENTAL ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO**. Editorial Salern., Buenos Aires, Argentina, 1996 pp. 26.

10 Equipo de estudios comunitarios y acción psicosocial de Guatemala-Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo ECAP-PNUD. **EXPERIENCIAS Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL COMUNITARIA**. Guatemala, 1998 pp. 90.

satisfacción vital, la ansiedad y depresión que se manifieste en la vida individual y colectiva”¹¹.

Según Jehoda, considera a “salud mental como el grado de éxito obtenido en diferentes esferas de la vida como son las relaciones interpersonales, el trabajo o la resolución de conflictos”¹². Por lo consiguiente, la salud mental por tanto es abordada por su relación con el bienestar físico, emocional y social de las personas.

Warr destaca el bienestar emocional, la competencia, la autonomía, la aspiración y el funcionamiento integrado como los principales componentes de la salud mental. Entre las distintas definiciones en común se establece que los anteriores son rasgos positivos de salud mental.

Warr establece que “las personas que muestran un deterioro en su bienestar psicológico muestran déficits en cada una de las dimensiones de salud mental, presenta la salud mental como el resultado de las interacciones entre las características del medio, los procesos a los que dan lugar dichas características y ciertos atributos estables de personalidad”¹³.

En base a esto se define que el ambiente, los factores que rodean al ambiente y la personalidad del individuo determinan la salud mental de las personas, en tanto que el trabajo, el estudio, y los procesos que se dan entre estos aunados a la personalidad de las mujeres pueden incidir en la salud mental y por ende en la calidad de vida. Las características del medio que son determinantes para la salud mental, son los referentes a la oportunidad para ejercer control sobre el medio, la

11 Alvaro, José Luis. PSICOLOGÍA SOCIAL APLICADA, McGraw Hill, España, 1996, pp. 384.

12 Ídem pp. 385.

13 Ídem.

oportunidad para la utilización y el desarrollo de los conocimientos y capacidades personales, la existencia de objetivos generados en el medio; acciones y conductas encaminados a la consecución de metas generadas externamente.

Si las demandas del medio suponen la realización de actividades rutinarias y repetitivas, la salud mental se verá afectada de forma negativa, la claridad ambiental que se determina de la claridad de demandas y expectativas en el desempeño de determinados roles, las deficiencias en estos aspectos tienen un impacto negativo en la salud mental.

La dificultad económica causa reducción de control personal afectando negativamente a la salud mental, en tanto que la seguridad física se refiere a la forma genérica de la calidad de vida personal, familiar y laboral, las amenazas a la seguridad física inciden negativamente en la salud mental.

Las oportunidades para el desarrollo de las relaciones interpersonales son beneficiosas para la salud mental, disminuye los sentimientos de soledad, provee de apoyo social, hace posible la obtención de información y posibilita un sentimiento de pertenencia grupal que favorece la consecución de metas colectivas. La obtención de una posición social tiene efectos positivos en la autoestima y en la salud mental.

Warr centra “el estudio de los determinantes del medio social sobre la salud mental, la inclusión en este de las características personales como factores moderadores del impacto del medio sobre la salud mental hace que su estudio tenga un carácter integrativo y claramente psicosocial”¹⁴.

¹⁴ Ídem pp. 387.

B) Antecedentes sobre la prevención y promoción en salud mental

Para que la salud mental no se vea afectada a largo plazo, por la exposición de diversos factores tanto sociales, físicos y psicológicos, es importante la prevención; existen diversas clases; entre estas la prevención primaria, secundaria y terciaria.

1. Prevención primaria

La enfermedad mental existe en la interacción entre el individuo, el grupo social y todo cuanto lo rodea. La prevención primaria es un concepto comunitario ya que intenta reducir el riesgo de enfermar de toda una población, en este caso, de todas las mujeres que laboran y estudian simultáneamente.

Se debe atender a:

- a)** Condiciones perjudiciales externas.
- b)** Factores que alteran la resistencia de las personas expuestas a dichas condiciones (vulnerabilidad).

Debemos partir de la motivación fundada en la creencia de que es posible prevenir las enfermedades mentales, brindando continuos aportes, adecuados a las diversas etapas de crecimiento y desarrollo.

La prevención primaria implica la provisión de aportes básicos para el desarrollo de la personalidad.

➤ Aportes físicos

- Alimentación
- Vivienda
- Estimulación sensorial
- Oportunidad de ejercicio físico

➤ **Aportes psicosociales**

- Estimulación del desarrollo intelectual y afectivo por medio de la interacción personal con otros miembros significativos.
- Satisfacción de las necesidades interpersonales, (intercambio de amor y afecto, participación de la actividad colectiva).

➤ **Aportes socioculturales**

- Ver la influencia de valores de la cultura y de la sociedad.

En la prevención primaria se debe actuar antes de la aparición de la enfermedad y a través de medidas tales como:

- a) Promocionar al máximo la salud mental y general.
- b) Proteger contra los agentes ambientales.
- c) Preparación anticipada de la población para las crisis.

2. Prevención secundaria

Según Leavell y Clark (1965) “depende del rápido reconocimiento de los síntomas precoces en salud mental, y la aplicación individualizada del tratamiento”¹⁵.

La prevención secundaria se logra mediante:

1. Revisión de grupos de población para encontrar gente con mala salud mental y orientarla terapéuticamente.
2. Desarrollo de servicios de intervención en situaciones de crisis.
3. Educación pública para reconocer salud y salud mental.
4. Aumentar la disponibilidad de toda clase de servicios de salud mental.

¹⁵ Cortese, Elisa N. PSICOLOGÍA MÉDICA SALUD MENTAL. Editorial Nobuko. Buenos Aires, Argentina, 2004 pp 192.

3. Prevención terciaria

Prevenir las secuelas de la enfermedad, como por ejemplo, el estrés. Se logra mediante la rehabilitación, una vez que ha cesado la enfermedad, y que se visualizan las incapacidades y defectos.

El objetivo de la prevención terciaria es evitar o disminuir la incapacidad o secuelas de las enfermedades, por ejemplo: alteraciones en el curso del pensamiento, problemas en las destrezas sociales y/o dominio de sí mismo.

En el campo de la salud mental el territorio de aplicación de la prevención terciaria es amplio; sin embargo, no se trata de una total reconstrucción de la personalidad o de lograr entender el inconsciente del paciente, sino que pueda reinsertarse socialmente en forma aunque sea aceptable.

La mayoría de los casos pueden ser cubiertos mediante los talleres pre-laborales; sin embargo, es de suma importancia, realizar actividades que promuevan la salud mental antes que cubrir los problemas que una mala salud mental puede producir, como crisis de angustia y ansiedad, estrés; por ende baja calidad de vida.

Debido a que el ser humano es una persona que se conforma por diversas áreas o aspectos, la manera de tomar acción para mejorar la calidad de vida de los mismos, es interviniendo tomando en cuenta cada una de ellas; desde un enfoque bio-psico-socio-cultural.

4. Promoción

El tema de la salud mental, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desórdenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente socio-

cultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los expertos, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.

Requiere implementar programas médicos, sociales y sobretodo gubernamentales con un mismo fin, promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar individuos mentalmente sanos y evitar trastornos mentales en la edad adulta o la vejez.

Parte del principio de que todas las personas tienen necesidades de salud mental. La promoción de la salud mental concierne esencialmente a la realidad social en la que todos se sientan comprometidos con el bienestar mental.

La "promoción de salud mental" es un término que cubre una variedad de estrategias. Estas estrategias pueden ser vistas desde tres niveles:

- **Nivel individual** -Motivar los recursos propios de la persona por medio de estímulos en la auto-estima, la resolución de los propios conflictos, la asertividad en áreas como la paternidad, el trabajo o las relaciones interpersonales.
- **Nivel comunitario** -Una creciente y cohesionada inclusión social, desarrollando las estructuras de ayuda que promueven la salud mental en los lugares de trabajo, estudio y en la ciudad.

- **Nivel oficial** -El estado de cada nación comprometido en planes que reduzcan las barreras socio-económicas promoviendo oportunidades en igualdad de acceso a los servicios de salud pública por parte de los ciudadanos más vulnerables a este desorden.

C) Factores que influyen en la salud mental

La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es la principal manera de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, las maneras en las que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente. Además el comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer una tipología acerca de su nivel de salud mental.

Es indispensable que todo ser humano cuente con una buena salud mental o un estado de equilibrio entre lo que se piensa y lo que hace; la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta; el individuo debe funcionar bien en la sociedad, debe estar satisfecho con su vida, debe contar con habilidad para resolver los problemas de la vida diaria y debe tener la capacidad de trabajar, así como establecer objetivos y límites realistas.

La salud mental puede ser influenciada por diferentes factores, tales como:

- Factores hereditarios
- Cuidados durante la infancia
- Circunstancias de la vida
- La edad
- El género

- El sexo
- La situación económica
- El nivel de escolaridad
- El estado civil
- El ambiente; factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control"
- La interacción con otras personas

Es importante tener un equilibrio entre las esferas bio-psico-social, para evitar padecer algún trastorno mental en el caso de que alguna de estas esferas se encuentre o corra el riesgo de alterarse.

Myers, Sweeny y Witmer desarrollaron un modelo del bienestar y/o equilibrio que incluían las siguientes cinco áreas vitales:

1. Esencia o espiritualidad.
2. Trabajo y ocio.
3. Amistad.
4. Amor.
5. Autodominio.

Además doce sub-áreas:

1. Sentido del valor.
2. Sentido del control.
3. Sentido realista.
4. Conciencia emocional.
5. Capacidad de lucha.
6. Solución de problemas y creatividad.
7. Sentido del humor.
8. Nutrición.

9. Ejercicio.
10. Sentido de autoprotección.
11. Control de las propias tensiones.
12. Identidad sexual e identidad cultural.

Todos estos puntos son identificados como las principales características de una funcionalidad sana y los principales componentes del bienestar mental. Los componentes proveen un medio de respuesta a las circunstancias de la vida en una manera que proporciona un funcionamiento saludable¹⁶.

D) Psicología social

Estudia el comportamiento humano en tanto es significado y valorado, y lo vincula con otras personas en una sociedad concreta, su propósito es mostrar la conexión entre la personalidad concreta y la formación social en que se desarrolla.

El objeto de estudio de “la psicología social es la acción humana, es un fenómeno que debe entenderse como proceso de relación de unos con otros, una relación interpersonal permanente, en donde la objetividad y subjetividad se relacionan permanentemente, de influencia de unos a otros, con un sistema de valores, que interactúan entre sí”¹⁷.

El ser humano es eminentemente social, ningún ser humano vive en soledad, en la relación con otros se encuentra a sí mismo y se extiende a los demás, de ahí que sus acciones sean influenciadas por sus propios objetivos y estos a su vez por la influencia de las relaciones interpersonales se concretizan en su actuar.

¹⁶ Myers, J.E. The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development* (tr.es. "La rueda del bienestar y la consejería"), 2000 pp. 78. 251-266.

¹⁷ Garavito, Marco Antonio. VIOLENCIA POLÍTICA E INHIBICIÓN SOCIAL. UNESCO Guatemala, 2002, pp. 26.

“En psicología social se estudia los fenómenos grupales, sobre todo en lo concerniente a las relaciones del individuo con los grupos pequeños y a las relaciones interindividuales al interior de los pequeños grupos, el análisis de los procesos de formación y cambio de actitudes, y el estudio de la personalidad en cuanto a reflejo motor, al mismo tiempo del carácter de una sociedad”¹⁸.

Es decir el estudio de las acciones individuales tiene relevancia en cuanto son parte cambiante e interactúan con los procesos de una sociedad, toda acción humana es influenciada no solo por los objetivos propios, sino por la interacción con otros.

“El trabajo articulado socialmente como rol se constituye el marco de referencia para que el individuo establezca sus aspiraciones y su estilo de vida, para que perciba su propia identidad y la identidad de las personas que con él se relacionan, a través del trabajo como el individuo va objetivando su ser plasmándolo en realizaciones, en éxitos y en fracasos, que le llevarán no solo a las alegrías y tristezas más importantes de su día tras día, sino, sobre todo a la satisfacción o la insatisfacción consigo mismo, a su realización o a su frustración existencial”¹⁹.

Es por tanto el trabajo un constitutivo vital en la vida de las personas y es ahí donde debe analizarse y estudiarse la interacción del ser humano con su entorno social el cual influye en su vida y tiene efectos en su calidad de vida.

E) Factores sociales que influyen en la salud mental

“La organización social es esencial para el desarrollo de las personas, entre los aspectos sociales que afectan la salud mental se encuentran la desprotección social, los hogares desintegrados, la discriminación étnica, la falta de vivienda, la drogadicción, la violencia”²⁰.

18 Ídem pp. 37.

19 Ídem pp. 185.

20 Salazar, Benjamín. SALUD MENTAL INTEGRAL: Pronice, Guatemala, 1997, pp. 5.

Las causas sociales del deterioro psicológico, es estudiado debido a que las experiencias psicológicas y sociales asociadas a la clase social, el género, empleo, desempleo tienen efectos devastadores en la salud mental, destacando el impacto psicológico del estrés y sus efectos en el deterioro de la salud mental.

La incidencia de los factores como la clase social y el género en la salud mental, las personas que pertenecen a una clase social más baja tienen un mayor riesgo de sufrir trastornos en la salud mental, el deterioro psicológico es mayor entre las mujeres que entre los hombres, las diferencias en salud mental en cuanto a las clases sociales señalan que la pertenencia a una clase social desfavorecida causa mayor deterioro psicológico.

“Las personas que pertenecen a una clase social más baja, no sólo están expuestas a un mayor número de sucesos estresantes por ende disponen de un repertorio menor de recursos materiales y psicológicos, con lo que su control sobre el medio social es menor y sus estrategias de afrontamiento resultan más deficitarias “²¹.

Según Bastide más que la posición social, sería la rigidez del sistema de clases sociales lo que explica la mayor proporción de trastornos mentales encontrada en los estratos más bajos.

“Es mayor el deterioro psicológico en las mujeres, especialmente a lo que se refiere a síntomas depresivos, la asignación de roles diferenciales para hombres y mujeres, la socialización diferencial, las diferencias en la expresión de las emociones, al efecto de los malos tratos infantiles, a estrategias de afrontamiento diferentes y a su posición desfavorable en el mercado de trabajo, las diferencias en depresión entre hombres y mujeres están relacionadas, con la situación social de desventaja que ocupan respecto a los hombres“²².

21 Ídem pp. 394.

22 Ídem.

Diversos estudios ponen de manifiesto que el desempleo entre otros factores tienen consecuencias negativas para la salud mental, de los enfoque psicosociales que se han utilizado para explicar lo efectos negativos sobre la salud mental se encuentra la teoría de la privación de Jehoda.

El empleo como institución social cumple una serie de funciones que satisfacen necesidades materiales y psicológicas básicas como son proveer de unos ingresos económicos, estructurar el tiempo, facilitar las relaciones interpersonales, dar estatus e identidad social, participar en metas colectivas y desarrollar una actividad.

Las repercusiones negativas de ciertas formas de trabajo, pone de manifiesto la importancia que tienen las condiciones en las que se desempeña el puesto de trabajo, los efectos del impacto medioambiental, como hacinamiento, procesos migratorios y asimilación cultural constituyen una fuente de trastornos psicológicos.

Las personas se enfrentan con demandas del medio y situaciones no deseadas que pueden considerarse estresantes, se advierte que niveles medios de estrés pueden ser positivos en la medida en que permitan activar el organismo físico y mentalmente, dando lugar a un estado emocional de ansiedad útil para responder a la situación fuente de estrés; sin embargo, la simultaneidad en la ocurrencia de factores estresantes y la incapacidad de la persona para adaptarse a las nuevas demandas de la situación pueden dar lugar a respuestas físicas, psicológicas y comportamentales negativas, incremento de la presión sanguínea y del ritmo cardíaco, depresión y ansiedad, alcoholismo, tristeza, insomnio, dolor de cabeza, alergias, nerviosismo, gastritis, dificultad respiratoria, sudoración excesiva, baja autoestima, miedo, temores e inseguridades, entre otros.

“Se definen indicadores del estrés, los obtenidos por medio de la lista de acontecimientos declarados, la suma ponderada del impacto medio que se

atribuye a cada acontecimiento, las evaluaciones subjetivas directas de su impacto en la indeseabilidad, incontrolabilidad e imprevisibilidad, así como el resultado de evaluaciones contextuales realizadas por jueces a partir de las entrevistas”²³.

El estrés cotidiano tiene efectos individuales su impacto es más de carácter social, los acontecimientos indeseables o negativos, ambiguos, poco previsibles o inesperados y poco controlables se encuentran asociados a numerosos trastornos tanto físicos como mentales (infarto de miocardio, esquizofrenia, ansiedad, entre otros).

Las pérdidas severas como el fallecimiento de un familiar o persona próxima y la depresión presentan una asociación existente estudiada por Brown y Harris, los acontecimientos vitales estresantes y trastornos psicológicos indican una asociación significativa entre ambos.

Los déficits en habilidades sociales están relacionados con trastornos emocionales asociados a acontecimientos vitales estresantes, las estrategias de afrontamiento encaminadas a contrarrestar los efectos de acontecimientos no deseados son un factor moderador determinante entre el estrés y las respuestas psicológicas asociadas al mismo.

Las personas que utilizan con preferencia la evitación cognitiva conductual y aceptan los sucesos que les acontecen, o se someten constantemente a situaciones extremas de estrés declaran más síntomas depresivos y de malestar físico, problemas con el alcohol.

“Existen influencias recíprocas entre el nivel de estrés, el nivel de apoyo social, el deterioro afectivo y las estrategias de afrontamiento, un bajo equilibrio de afectos y un nivel de estrés elevado; por lo que, es más probable que las personas utilicen formas de afrontamiento inadaptativas (de evitación y escape) y menos

²³ Idem Pág. 397.

probable es que utilicen formas de afrontamiento adaptativas y aumenta el desajuste psicológico”²⁴.

Los sujetos aislados socialmente tienen dificultades para compartir y hablar sus experiencias estresantes, por lo que tienden a inhibir sus vivencias negativas, la expresión de las emociones, cuando es apoyada y regulada por otros, permite disminuir el desgaste fisiológico y el estrés asociado a la inhibición de la vivencia afectiva.

Las relaciones de causalidad entre factores sociales, cambios bioquímicos y trastornos emocionales son manifiestos en el deterioro de la salud mental, por lo que se debe tener una orientación de prevención y cambio social, transformación de los factores sociales causantes del deterioro emocional, modificar los estilos de vida asociados a una mayor probabilidad de sufrir trastornos en la salud física y mental, es preciso evaluar y transformar los contextos sociales y ambientales, urbano, familiar, laboral y de ocio.

Las interacciones en que las personas tienden a manifestar rechazo o evitación, refuerzan el deterioro emocional y mental, la forma de enfrentarse a situaciones estresantes y a la propia situación de deterioro mental depende de las características individuales.

Las alteraciones cognitivas, los déficits en habilidades sociales y estrategias de afrontamiento no adaptativas, de origen social difieren de unas personas a otras y para su resolución es necesaria ayuda especializada.

El factor económico, es la forma en que obtenemos los recursos para satisfacer necesidades vitales, necesarios para el desarrollo digno y humano puede afectar

²⁴ Ídem Pág. 398.

la salud mental, por el alto costo de la vida, los bajos salarios, desempleo, falta de tierra, pobreza extrema, marginación.

El factor educación, medio en que intercambiamos conocimientos para desenvolvernos dentro del grupo social, afecta la salud mental en tanto que el nivel de analfabetismo sea elevado, la educación sea alejada de la realidad histórico-social, el modelo educativo sea vertical, discriminatorio, maltratante.

El factor psicológico, afecta la salud mental en tanto que prevalezca la no satisfacción de necesidades la cual genera conflicto, estrés o tensión, ansiedad, angustia, depresión, distorsión de la realidad.

F) Teoría de género

Nos referimos al género, ya sea este femenino o masculino, en lugar de sexo femenino o masculino, cuando hablamos de las características de la mujer o del hombre, que son determinadas socialmente, éstas características o roles que se les asigna a cada género, son un conjunto de reglas y normas, aprendidas, reforzadas y sancionadas dentro de la sociedad, de la cual el hombre y la mujer forman parte. Este término de género, existe desde hace siglos, en otros campos y se inició en las ciencias sociales, hasta los años setenta.

El sexo en contraposición, del género se refiere en cambio a las características del hombre y la mujer, que son determinadas biológicamente. El sexo biológico, no es lo mismo que la identidad adquirida, ya que podemos ver que lo que se considera femenino en una cultura en otra puede que sea masculino. Algunos mencionan "que lo que hace femenina a una hembra y masculino a un varón no es biológico, sino que son características de género determinadas por el sexo". El sexo por lo tanto, sirve para hablar de las diferencias biológicas y el género, cuando se refiere a las estructuras sociales, culturales o psicológicas.

Existen diferencias bien marcadas, en cuánto a la asignación y ejecución de las actividades entre hombres y mujeres hay normas y reglas en la sociedad, que justifican y refuerzan la división del trabajo. Generalmente hay actividades estrictamente masculinas y estrictamente femeninas y algunas otras desarrolladas por ambos géneros. Algunos estudios han establecido que igual hay hombres débiles y mujeres fuertes, y que por lo tanto, no hay relación entre las características físicas y los trabajos a realizar.

1. Objetivos de la teoría de género

- El empoderamiento, es decir, buscar la capacidad de autosugestión de mujeres en la toma de decisión, e incrementar su poder frente al hombre.
- La autoestima, la estima que el individuo tiene sobre sus capacidades, para cumplir de la mejor manera con sus deberes.
- La participación, una decidida participación de la población, en proyectos que traen consecuencias para su propio desarrollo, esto implica un proceso de educación muy complejo, usando para ello métodos de participación que aumenten la influencia de los individuos en los proyectos de investigación.

2. Socialización de los roles del género

Nuestra sociedad, como muchas otras sociedades tiene la característica de ser androcéntrica, esto quiere decir que toma al hombre, como medida para todas las cosas, como prototipo del ser humano y todas las instituciones creadas socialmente, responden a las necesidades del varón, es decir todo gira a su alrededor. Prueba de ello, es que muchas mujeres están relegadas al ámbito doméstico.

Habiendo hecho una diferenciación entre sexo y género, también existe diferencia entre sus respectivos roles. Los roles sexuales se definen como el comportamiento basado en las diferencias sexuales biológicas, dicho

comportamiento está determinado por el sexo biológico de cada individuo, ejemplos de ellos tenemos: la menstruación, orgasmo, embarazo, erección, lactancia, eyaculaciones seminales, etc. Algo importante de resaltar es que estos roles son influenciados por las normas y valores de la cultura.

Roles del género, son comportamientos socialmente creados, que se asignan diferencialmente a hombres y mujeres, son expectativas creadas sobre el comportamiento femenino y masculino. Este rol contiene rasgos psicológicos y roles familiares. Y es así como en el rol del género femenino, destacan actividades de ser pasivas, tiernas y dependientes y se ve a las mujeres, como madres, enfermeras y profesoras, y a los hombres con un comportamiento agresivo, competitivo y se les ve como doctores, generales y legisladores, etc.

La familia es el núcleo de los roles del género, incluso en ella están representados los dos géneros, ya que muchas familias tienen hijos e hijas. La familia proporciona el marco básico en que se identifican los nuevos miembros, con los roles del género a través de los modelos paternos y maternos, es donde a los niños desde muy temprana edad se les transmite los patrones del género, los padres tratan a los niños, diferente a las niñas, las niñas juegan con muñecas y se les enseña a servir y que cuidar de otro les hace ser adorables, a los niños se les enseña a jugar con otros niños, en equipos deportivos, etc. Tanto la familia como la escuela son instituciones que tienen más responsabilidad de enseñar los patrones del género y parecerá un poco contradictorio, que siendo la mujer la que tiene mayor trato con los niños y niñas, como madres o maestras, en los primeros años de vida, haya una sociedad tan masculina o machista y lo femenino se vea en un segundo plano. Se puede observar que las mujeres, retoman los roles del género igual a la sociedad y están convencidas que las funciones hechas por los varones serán siempre más importantes que la de sus hermanas o compañeras de curso; existen además en la sociedad ciertos valores patriarcales, que las mujeres son las primeras en suscribir, contribuyendo de esa manera a la desigualdad y desequilibrio del que ella misma es víctima.

La experiencia corporal de ser hombre o mujer, es de vital importancia en la identidad del género, un individuo no nace identificado con el género, sino que va adquiriendo esa identidad de distintas maneras, sobre todo el ser nombrado y preparado para ser niño o niña, consecuentemente, existen tres áreas en las que se produce la socialización del género en los niños y niñas:

- Las diferentes estructuras para niños y niñas del entorno físico, los colores azul, rosa, la decoración de habitaciones, sus adornos.
- Los sujetos que se proporcionan según el sexo, para las niñas, muñecas, para los niños camiones, incluso los juguetes neutros, tales como, los animales de peluche se escogen según el tipo de animales, por ejemplo los conejos para las niñas, los leones para los niños.
- Los diferentes estilos de interacción con los bebés, por parte de los padres y otros adultos, en función del género. Al hacer uso los adultos de estas tres clases externas de la socialización del género, están influyendo en la identidad del género de los niños y niñas.

En resumen la identidad del género se forma para la mayoría al final de la infancia, es decir en los tres primeros años de vida, consecuentemente el rol del género son definidos en todas las sociedades como comportamientos creados y estos tienden a ser confundidos con los roles sexuales. Los géneros marcan las relaciones de poder y cualquier cambio que haya en ellos, afectan la estructura social, la familia y la escuela, que es el lugar donde aprenden a desarrollarse tales géneros. Se concluye entonces que la desigualdad de los géneros que data de tiempos antiguos, es lo que dio origen a lo que hoy se conoce como el machismo.

G) Machismo

El machismo es una expresión derivada de la palabra macho, se define como la actitud de prepotencia de los varones respecto a las mujeres. Es una ideología que engloba el conjunto de actitudes, conductas, prácticas sociales y creencias

destinadas a promover la negación de la mujer como sujeto indiferentemente de la cultura, tradición, folclore o contexto.

Para referirse a tal negación del sujeto, existen distintas variantes que dependen del ámbito que se refiera, algunos son familiares (estructuras familiares patriarcales, es decir dominación masculina), sexuales (promoción de la inferioridad de la sexualidad femenina como sujeto pasivo o negación del deseo femenino), económicas (infravaloración de la actividad laboral, trabajadoras de segunda fila o inferioridad de salarios), legislativas (no representación de la mujer en las leyes y por tanto, no legitimación de su condición de ciudadanas, leyes que no promuevan la protección de la mujer ni sus necesidades), intelectuales (inferioridad en inteligencia, en capacidad matemática, en capacidad objetiva, en lógica, en análisis y tratada como astucia, maldad, subjetiva, poco coeficiente intelectual), anatómicas (supremacía de la fuerza física masculina o una exageración de diferencia, poca importancia al parto, poco papel en la reproductividad biológica), lingüísticas (no representación de la mujer en el lenguaje), históricas (ocultación de mujeres importantes dentro de la historia de la humanidad), culturales (representación de la mujer en los medios de comunicación como un cuerpo haciendo de ella misma un objeto en vez de un ser humano, portadora del placer visual para la mirada masculina), académicas (poca importancia a estudios de género, no reconocimiento de la importancia del tocado feminismo), etc.

Tradicionalmente el machismo ha estado asociado a la diferenciación de tareas entre hombres y mujeres, y a la subordinación de las mujeres en muchas sociedades. En la mayor parte de todas las sociedades tradicionales, los hombres en general han tenido mayor poder y estatus que las mujeres en el ámbito doméstico limitado a esto, pero también en el de ambos en conjunto. En las sociedades modernas, las actitudes machistas tratan de justificar la mayor comodidad, preponderancia y bienestar de los hombres, aunque en realidad no sea así.

En ese sentido, se considera que es fruto del machismo que el trabajo menos reconocido o menos fatigoso sea asignado a las mujeres. También es parte del machismo el uso de cualquier tipo de violencia de género con el fin de mantener un control jerárquico sobre ellas. De hecho, el machismo es considerado como una forma de coacción no necesariamente física, sino también psicológica, siendo esta forma de expresión protectora una discriminación, ya que se ven subestimadas las capacidades de las mujeres alegando una mayor debilidad. La violencia tanto física como psicológica contra las mujeres se considera un acto histórico o sintomático de represión de la mujer ante su emancipación, es decir es una reacción por continuar manteniendo la dominación masculina cada vez más fragmentada y en crisis.

No obstante, la situación es más complicada la educación inculca que la única manera de reafirmar una identidad en caso de haber nacido varón, es dominando a las mujeres y nunca siendo igual que ellas, ya que el estatus de ella es considerado inferior. De aquí surge el conflicto de género que lleva latente desde los años 70, debido a que la identidad femenina que se construye actualmente durante su educación o que llega a ser por la edad o maduración de la mujer, tiene que ver con ser un sujeto activo con pleno de derecho como ciudadana de primera y única clase emancipada de los hombres y alejándose de cualquier intrusión de éstos en la formación de su identidad cultural o en su integridad como persona.

Esto provoca una contradicción social muy fuerte y es el motivo de ser de los conflictos de género ya que una identidad masculina plena no puede autorrealizarse sin una demostración de su potencia o productividad utilizando a las mujeres, algo que actualmente la mujer rechaza y no contribuye de manera consciente o voluntaria, es decir a no ser que se ejerza sobre ella cualquier tipo de violencia o presión.

Algunos elementos que caben mencionar están: educación machista desde las escuelas y la propia familia, por el cual el proceso de enculturación trata de

justificar y continuar el orden social existente. Eso incluye consideración de valores positivos la sumisión al marido, el matrimonio y la procreación como una forma preferente de autorrealización. División sexista del trabajo, por el cual se prefieren a otros hombres en puestos decisorios. Originalmente la división sexista se fundamentó en la diferente capacidad física y muscular, en la que los hombres tenían ventaja comparativa. En cambio, en la sociedad actual la fuerza física perdió importancia, mientras que las capacidades intelectivas y las habilidades sociales fueron ganándola, lo que ha contribuido a la incorporación de muchas mujeres al trabajo asalariado. También se refiere a un pago de salario menor a las mujeres que a los hombres a cambio del mismo trabajo.

En pleno tercer milenio, la mujer guatemalteca continúa sometida al silencio, la sumisión, la inequidad y el patriarcado, de acuerdo con los resultados de una encuesta sobre igualdad de género publicada por el diario local Prensa Libre. Según el estudio, realizado por la empresa Vox Latina a nivel nacional y con un índice de confianza del 95%, en 9 de cada 10 familias se oculta la violencia contra la mujer. Sólo el 17% de las encuestadas dice no haber sido víctima de maltrato en su hogar.

Los patrones culturales favorecen esta dolorosa realidad en una sociedad machista por su doble componente maya e hispánico y cuya primera manifestación cómplice es el silencio. Aunque 9 de cada 10 consultadas, todas guatemaltecas mayores de edad, coinciden en señalar la existencia de la violencia contra la mujer. La mujer ideal debe ser mansa, dócil, dulce y sumisa con el hombre. Lo más dramático es que la mitad de las entrevistadas está de acuerdo con esta creencia secular. Incluso, 4 de cada 10 consideran que el varón es superior a la mujer. Es por esto que las mujeres contribuyen en gran número al machismo dentro de la sociedad.

Esto se traduce en aberraciones como que el 89,6% considere que una mujer “decente” debe llegar virgen al matrimonio, o que sea el varón quien decide el

número de hijos (53,5%). Las mismas consultadas admiten que es el hombre quien dispone cuándo tener sexo y un 17,5% reconoce que ha sido obligada a mantener relaciones en contra de su voluntad. Es importante mencionar que en la actualidad un 34,9% de las esposas ha tenido que quedarse en casa porque su pareja le prohíbe trabajar o estudiar, mientras que el 43,5% de las novias o esposas no puede reunirse con sus amigas porque el varón se lo prohíbe. Asimismo, un 43,2% de las entrevistadas reconoce que alguien que fue su pareja todavía les indica cómo deben vestir. Estos patrones sólo empiezan a romperse en proporción directa al grado de escolaridad de las mujeres. En los hogares indígenas casi el 95% de las mujeres considera que son las encargadas de cuidar a los hijos, cocinar y limpiar el hogar.

El factor económico juega un papel importante en la continuidad de este sistema. Al hecho de que es el hombre quien aporta al sustento, pues la mujer se queda en casa manejando el hogar, se suma que cuando un matrimonio se rompe es ella quien se queda con los niños, mientras que en seis de cada 10 casos los bienes materiales, cuentas bancarias incluidas, están a nombre del varón. Cuando se enfrenta una necesidad extrema, en un 61,9% de los casos es él quien decide si se vende o empeña el patrimonio familiar, decisión que sólo en un 28,9% de los casos se toma de manera conjunta.

Cabe mencionar que una de las causas del sometimiento y el silencio es la falta de información. La mayoría de las guatemaltecas ha crecido en un ambiente donde se ve como “natural” la agresión en su contra, porque hay una cultura patriarcal dominante que se resume en la existencia de machismo dentro de la sociedad guatemalteca.

Es sumamente necesario y urgente sensibilizar al hombre sobre el derecho que tienen las mujeres, adolescentes y niñas para lograr hacer un cambio de actitudes que terminen en la equidad de género y desenraizar el machismo que tanto daño causa a la sociedad.

1.04 Marco Institucional

United es uno de los miembros fundadores de la red Star Alliance. La aerolínea tiene una historia fecunda en el sector de la aviación. Sus comienzos se remontan a 1926, cuando un pequeño biplano Swallow, propiedad de Walter T. Varney, transportó correo a Nevada desde Pasco, Washington. Este vuelo marcó el verdadero nacimiento del transporte aéreo comercial y de United Airlines.

En 2010, en una fusión histórica entre iguales, United se unió a Continental, una aerolínea con una historia igualmente fecunda en el sector de la aviación. Entre ambas aerolíneas crearon la red de rutas mundial más completa, incluyendo servicios internacionales de primer nivel a Asia y Australia, Europa, Latinoamérica, África y Oriente Medio, con vuelos directos o con una escala desde casi todos los lugares de Estados Unidos. La nueva United, junto con United Express, opera más de 5300 vuelos diarios a 369 destinos de toda América, Europa y Asia desde sus bases de Chicago, Cleveland, Denver, Guam, Houston, Los Ángeles, Nueva York, San Francisco, Tokio y Washington D.C. United da empleo a más de 85 000 personas en todo el mundo.

United posee una estación en la Ciudad de Guatemala, en el Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal aérea, 4to. Nivel.

1.05 Delimitación

El trabajo de campo se realizó en el espacio de United Airlines, ubicada en el Aeropuerto Internacional La Aurora zona 13, terminal aérea 4to. Nivel. Ciudad de Guatemala, donde la muestra fue la totalidad de mujeres que trabajaban y estudiaban una carrera universitaria simultáneamente comprendidas entre 21 y 30 años de edad que laboraban tiempo completo y/o medio tiempo, en jornadas am y/o pm.

Se aplicaron los instrumentos para la evaluación de la salud mental de las mujeres; un cuestionario que estableció los factores que influían en la misma y una entrevista a profundidad con la que se constituyeron los efectos de realizar las dos actividades simultáneamente.

Cabe mencionar que las mujeres tratan de desempeñar sus labores, de manera efectiva, manifestando sus capacidades y experiencias, simultáneamente estudian una carrera universitaria con la finalidad de lograr su realización profesional y mejorar su calidad de vida. Como se tiene conocimiento la salud mental se manifiesta en la cotidianidad de las personas, la evidencia de una adecuada salud mental pone de manifiesto armonía, equilibrio emocional y mental, confort, creatividad, satisfacción personal y social, autodominio, autocontrol, identidad, sentido de pertenencia, autorrealización, la falta de salud mental se evidencia en el deterioro físico, emocional, intelectual, psicológico y social.

Las condiciones laborales y las implicaciones de estudiar una carrera universitaria se fusionan en detrimento de la salud mental de las personas, en consecuencia los efectos negativos en la calidad de vida se incrementan. Diversas enfermedades psicosomáticas se ponen de manifiesto, el cansancio, gastritis, enfermedades nerviosas, dolores de cabeza, problemas alimenticios, conflictos familiares, conflictos sociales por falta de tiempo para convivir con las personas de su entorno, las presiones laborales, compromisos de estudio.

CAPÍTULO II

2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.01 Enfoque y modelo de investigación

Esta investigación de enfoque y modelo mixto se deriva del paradigma interpretativo. Busca aproximarse a la comprensión de los significados personales y sociales de las prácticas cotidianas.

Las categorías de análisis utilizadas:

1. Salud mental: Según Martín Baró “Es un proceso en constante crecimiento, con sus dinámicas individuales y colectivas, que se da en un momento histórico determinado, en el que se considera a la persona como un todo: Su ser biológico sus vivencias, sus relaciones afectivas y su ser social. Esta situación está profundamente ligada a la realidad histórico – social concreta” (ECAP – PNUD, 1998; 90)²⁵.

2. Relaciones sociales: Son interacciones sociales entre dos o más seres humanos, ya sea de forma directa o indirecta, que se encuentran reguladas por normas sociales entre dos o más personas, presentando cada una de ellas una posición social y desplegando un papel social; éstas son complemento en la vida de un ser humano es una cuestión necesaria y primordial de la vida cotidiana.

3. Estabilidad emocional y física: Es cuando se tiene un mayor control de sus emociones y no se ven afectadas con facilidad por los problemas o reveses de la vida, es tener una buena capacidad para manejar sus emociones y planear su

25 Equipo de estudios comunitarios y acción psicosocial de Guatemala-Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo ECAP-PNUD. EXPERIENCIAS Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL COMUNITARIA. Guatemala, 1998 pp. 90.

vida, resistir sus impulsos y funcionar de una manera flexible y a la vez controlada. Es saber afrontar la realidad sin huir de ella.

4. Rendimiento académico y laboral: El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito universitario. Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que se ha aprendido a lo largo del proceso formativo. Rendimiento laboral hace referencia a la evaluación del desempeño de una persona en el área de trabajo.

5. Estrés: Acontecimientos que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento. Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

2.02 Técnicas

2.02.01 Técnicas de muestreo

a. Muestreo de juicio

La muestra fue de 12 mujeres seleccionadas mediante juicio personal, eligiendo a las que cumplían con las características que requería el estudio; mujeres entre los 19 y los 30 años de edad, que laboraran tiempo completo y/o medio tiempo, en turnos am y/o pm en el área de servicio al pasajero en United Airlines y estudiaran una carrera universitaria simultáneamente.

2.02.02 Técnicas de recolección de datos

a. Observación participante

Técnica que constó en la familiarización a través de la observación de la conducta manifiesta y la participación moderada con la muestra seleccionada en su entorno o ambiente laboral para la recolección de información sobre el fenómeno de estudio.

b. Cuestionario

Técnica que constituyó la realización de un autoexamen por parte de la muestra para recabar la opinión, sentimientos, experiencias generales, la percepción y el conocimiento sobre salud mental. Se utilizó para establecer las categorías de análisis y los factores que influyen en el bienestar integral. Los cuestionarios fueron aplicados según tabla detallada a continuación, se tomó en cuenta la operación de vuelos, las jornadas y/o turnos de trabajo de las colaboradoras y las asignaciones laborales.

CUESTIONARIO				
	DÍA	FECHA	HORA	LUGAR
1	Viernes y Sábado	6-7/9/2013	7:00 a. m.	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
2	Viernes y Sábado	13-14/9/2013	9:30 - 13:30	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
3	Viernes y Sábado	20-21/9/2013	10:00 - 14:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
4	Viernes y Sábado	27-28/9/2013	19:00 - 23:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
5	Viernes y Sábado	4-5/10/2013	22:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
6	Viernes y Sábado	11-12/10/2013	7:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
7	Viernes y Sábado	18-19/10/2013	9:30 - 13:30	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
8	Viernes y Sábado	25-26/10/2013	10:00 - 14:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
9	Viernes y Sábado	1-2/11/2013	19:00 - 23:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
10	Viernes y Sábado	8-9/11/2013	22:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
11	Viernes y Sábado	15-16/11/2013	7:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
12	Viernes y Sábado	22-23/11/2013	9:30 - 13:30	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)

c. Entrevista a profundidad

Técnica que indagó a fondo los indicadores de cada categoría de análisis del fenómeno de estudio a través de una conversación dirigida entre el investigador y cada colaboradora que formó parte de la muestra, permitiendo conocer sus ideas, sus sentimientos y su forma de actuar. La realización de las entrevistas a profundidad, se llevó a cabo según se detalla a continuación tomando en cuenta la

operación de vuelos, las jornadas y/o turnos de trabajo y las asignaciones establecidas por el jefe inmediato.

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD				
	DÍA	FECHA	HORA	LUGAR
1	Domingo a Sábado	24-30/11/2013	7:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
2	Domingo a Sábado	1-7/12/2013	9:30 - 13:30	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
3	Domingo a Sábado	8-14/12/2013	10:00 - 14:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
4	Domingo a Sábado	15-21/12/2013	19:00 - 23:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
5	Domingo a Sábado	22/12-04/01/2014	22:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
6	Domingo a Sábado	5-11/1/2014	7:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
7	Domingo a Sábado	12-18/1/2014	9:30 - 13:30	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
8	Domingo a Sábado	19-25/1/2014	10:00 - 14:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
9	Domingo a Sábado	26/1-1/2/2014	19:00 - 23:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
10	Domingo a Sábado	2-8/2/2014	22:00	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
11	Domingo a Sábado	9-15/2/2014	7:00 a. m.	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)
12	Domingo a Sábado	16-22/2/2014	9:30 - 13:30	Oficina (4to. Nivel) de UNITED AIRLINES (Aeropuerto Internacional La Aurora, Zona 13. Terminal Aérea)

2.02.03 Técnica de análisis de datos

a. Análisis cuantitativo

Técnica que permitió generar un cuadro de contingencia de los resultados del cuestionario utilizado para recabar información, examinar la cantidad de colaboradoras de la muestra seleccionada que corroboran los efectos del tema investigado y la incidencia de éstos en otras categorías de análisis, así como la cantidad de colaboradoras que tienen bastante o poco conocimiento acerca del concepto de salud mental, detallando la información en gráficas.

b. Análisis cualitativo

Técnica que permitió la realización de un mapa de comprensión global, la triangulación, ordenamiento y clasificación de la información recabada en la entrevista a profundidad, para poder describir, detallar y analizar los indicadores de las diversas categorías que constituyen el bienestar integral de las colaboradoras que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente; por lo consiguiente, determinar en un esquema los efectos del fenómeno de estudio para así identificar las posibles estrategias para fortalecerlo.

2.03 Instrumentos

a. Observación participante

Se observó a las mujeres durante su jornada laboral, haciendo énfasis en su conducta, su participación e interacción con sus iguales y/o con sus compañeros de trabajo, el control de sus emociones en situaciones irregulares y el contenido de sus conversaciones (guía de observación en anexos, #1).

b. Cuestionario

Constó de 10 preguntas específicas en relación a la salud mental y las categorías que se establecieron para la elaboración del mismo, las cuales fueron: relaciones sociales, estabilidad emocional y física, rendimiento laboral y académico y estrés.

El cuestionario se realizó de forma escrita, con preguntas cerradas que nos facilitaron datos fundamentales para la realización de la investigación y derivadas de ciertas respuestas surgieron preguntas abiertas que proporcionaron datos cualitativos (guía de cuestionario en anexos, #2).

c. Entrevista a profundidad

Se realizó un intercambio personal de preguntas y respuestas acerca de sus experiencias y expectativas, a través de una conversación fluida. Para dicha entrevista se utilizó y/o se elaboró una guía de entrevista, que constaba de 31 preguntas, las cuales hacían mención de los indicadores derivados de las cinco categorías que se establecieron para la realización de la investigación. Entre ellos se encontraban: calidad de vida, hábitos alimenticios, hábitos de estudio, estado de ánimo, entre otros (guía de entrevista a profundidad en anexos, #3).

2.04 Operacionalización

OBJETIVOS	CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	TÉCNICAS Y/O INSTRUMENTOS
Determinar los factores que influyen en la salud mental de las mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente.	Categorías <ul style="list-style-type: none">• Salud Mental• Relaciones sociales• Estabilidad emocional y física• Rendimiento laboral y académico• Estrés	<ul style="list-style-type: none">• Guía de cuestionario• Guía de observación• Cuestionario
Determinar los efectos de trabajar y estudiar una carrera universitaria.	Algunos indicadores <ul style="list-style-type: none">• Satisfacción• Calidad de vida• Autocontrol• Estado de ánimo• Energía• Hábitos alimenticios• Estado de salud• Frustración• Ansiedad• Hábitos de estudio	<ul style="list-style-type: none">• Guía de entrevista a profundidad• Guía de observación• Entrevista a profundidad

	<ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo • Motivación • Trastornos del sueño • Relaciones sociales • Participación • Noviazgo • Rendimiento • Notas académicas • Concentración 	
<p>Identificar posibles técnicas y/o estrategias para fortalecer la salud mental de las mujeres que trabajan y estudian.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Factores y efectos que influyen en la Salud Mental. • Resultados del cuestionario y de la entrevista a profundidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de autoestima

CAPÍTULO III

3 PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.01 Características del lugar y de la muestra

a. Características del lugar

United Airlines ubicada en el Aeropuerto Internacional La Aurora zona 13, mostradores en el 3er. Nivel y oficinas en el 4to. Nivel. Empresa dentro de la industria de la aviación, miembro de Star Alliance, originaria de los Estados Unidos, presta servicio de transporte aéreo comercial, operando con una red de 210 destinos, cuenta con un programa de viajeros frecuentes Mileage Plus. Dentro del aeropuerto La Aurora cuenta con diversas áreas o departamentos, siendo uno de ellos el área de servicio al pasajero.

b. Características de la muestra

Tabla con descripción de la muestra o unidades de análisis.

NOMBRE	EDAD	ESTADO CIVIL	CARRERA	AÑO CURSADO	AÑOS DE LABORAR
Ana Ruth	26	Soltera	Administración de Empresas	Pénsum Cerrado	7
Andrea	21	Soltera	Ciencias Jurídicas y Sociales	4to. Año	2
Cecilia	28	Soltera	Mercadotecnia y Publicidad	Pénsum Cerrado	5 años 10 meses
Gabriela	26	Soltera	Administración de Empresas	2do. Año	5
María Fernanda	22	Soltera	Ciencias Jurídicas y Sociales	5to. Año	2 años 10 meses
Sindy	24	Soltera	Ingeniería en Ciencias y Sistemas	5to. Año	2 años y medio

Leticia	23	Soltera	Mercadotecnia y Publicidad	5to. Año	2 años 8 meses
Mónica	26	Soltera	Ingeniería Industrial	5to. Año	3 años
Karina	23	Soltera	Imagen Pública y Medios de Comunicación	3er. Año	2 años
Sofía	25	Soltera	Comunicación y Diseño	2do. Año	1 año
Karyn	27	Soltera	Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras	5to. Año	7 años
Nancy	25	soltera	Psicología Clínica	2do. Año	3 años y medio

Fuente: Entrevista a Profundidad

3.02 Presentación e interpretación de resultados

a. Análisis cuantitativo

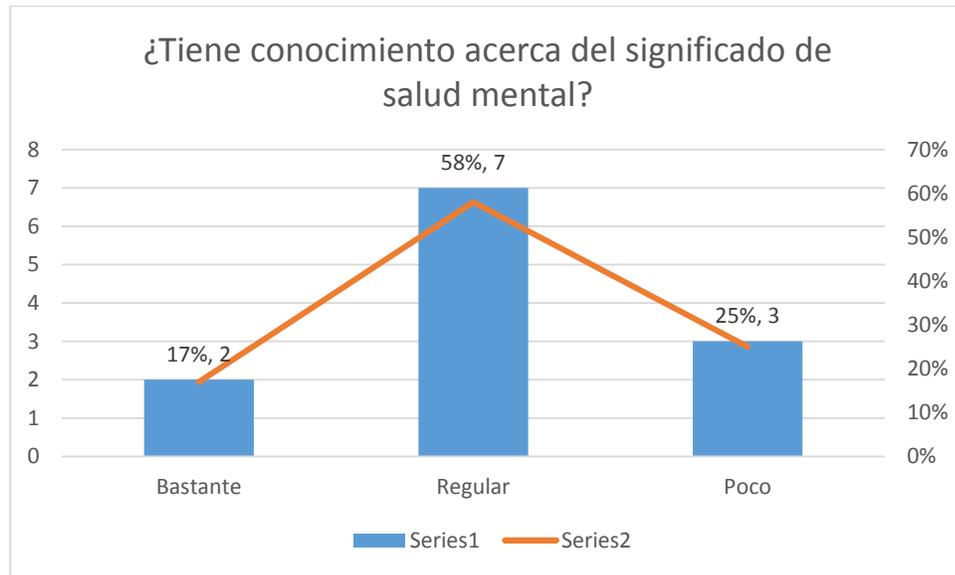
Con base en el cuestionario utilizado se presenta el siguiente cuadro de contingencia, ampliando los datos en las gráficas posteriores.

	PREGUNTAS	RESPUESTAS				TOTAL
		Bastante	Regular	Poco	Ninguno	TOTAL
1	¿Tiene conocimiento acerca del significado de salud mental?	2 17%	7 58%	3 25%	0	12 100%
2	¿Cómo considera su salud mental?	Excelente 1 8%	Buena 9 75%	Regular 2 17%	Mala 0	TOTAL 12 100%
3	¿Cree que estudiar y trabajar simultáneamente son necesidades imperantes en la actualidad?	Si 11 92%		No 1 8%		TOTAL 12 100%

4	¿Cómo considera trabajar y estudiar simultáneamente?	Difícil	Regular		Fácil	TOTAL
		9 75%	3 25%		0	12 100%
5	¿Considera que trabajar y estudiar le causa algún <u>problema físico</u> ?	Si		No		TOTAL
		8 67%		4 33%		12 100%
6	¿Considera que trabajar y estudiar le causa <u>problemas en sus relaciones interpersonales</u> ?	Si		No		TOTAL
		8 67%		4 33%		12 100%
7	¿Considera que trabajar y estudiar le causa algún <u>problema psicológico</u> ?	Si		No		TOTAL
		7 58%		5 42%		12 100%
8	¿Considera que trabajar y estudiar simultáneamente le causa <u>estrés</u> ?	Si		No		TOTAL
		11 92%		1 8%		12 100%
9	¿Cómo considera su <u>desempeño laboral</u> al trabajar y estudiar simultáneamente?	Excelente	Bueno	Regular	Malo	TOTAL
		1 8%	9 75%	2 17%	0	12 100%
10	¿Cómo considera su <u>rendimiento académico</u> al trabajar y estudiar simultáneamente?	Excelente	Bueno	Regular	Malo	TOTAL
		0	5 42%	7 58%	0	12 100%

Fuente: Cuestionario

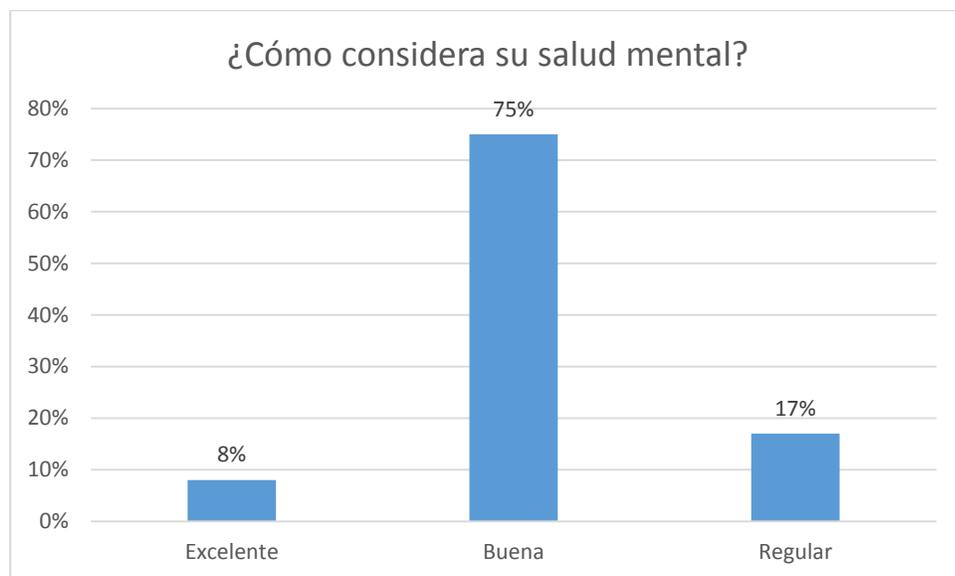
Gráfica No. 1



Fuente: Reactivo 1 del cuestionario

Interpretación: Se establece la necesidad de promover el concepto de salud mental en los diversos ambientes en los que se desenvuelve la muestra, ya que solamente el 17% muestra tener dominio acerca del significado de éste.

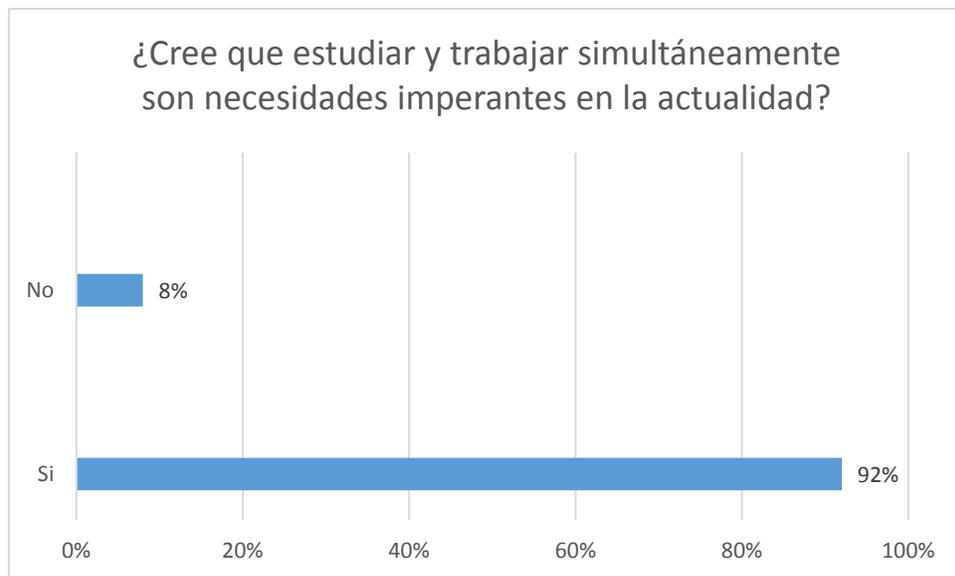
Gráfica No. 2



Fuente: Reactivo 2 del cuestionario

Interpretación: Pese a que el 75% de la muestra indicó tener una buena salud mental es importante hacer énfasis en que este dato no refleja la realidad de lo que viven, ya que la falta de conocimiento del término y el poco reconocimiento de los factores que intervienen en salud mental sesga el resultado. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental, elaborada por la Universidad de San Carlos de Guatemala en el 2010 “uno de cada 4 guatemaltecos de entre 18 y 65 años presenta trastornos de salud mental y las mujeres son las más afectadas y la mayoría pasa sin identificarlos ni tratarlos”²⁶.

Gráfica No. 3



Fuente: Reactivo 3 del cuestionario

Interpretación: Las mujeres han luchado por romper el paradigma de que solamente deben de realizarse como madres de familia y amas de casa; por lo consiguiente, el 92% de la muestra indicó que estudiar y trabajar son actividades que en la actualidad deben desempeñar para poder autorrealizarse de forma integral. Se tiene conocimiento que uno de los factores que también incide en la salud mental es la falta de empleo, generando desajustes emocionales causados

26 Prensa Libre. **PROBLEMÁTICAS DIARIAS AFECTAN LA SALUD MENTAL**. Guatemala, 2016. Obtenido de <http://www.prensalibre.com/afecta-la-salud-mental>

por el estrés, las exigencias de la vida diaria o la frustración de no contar con el ingreso económico para poder solventar pagos y/o deudas adquiridas previamente.

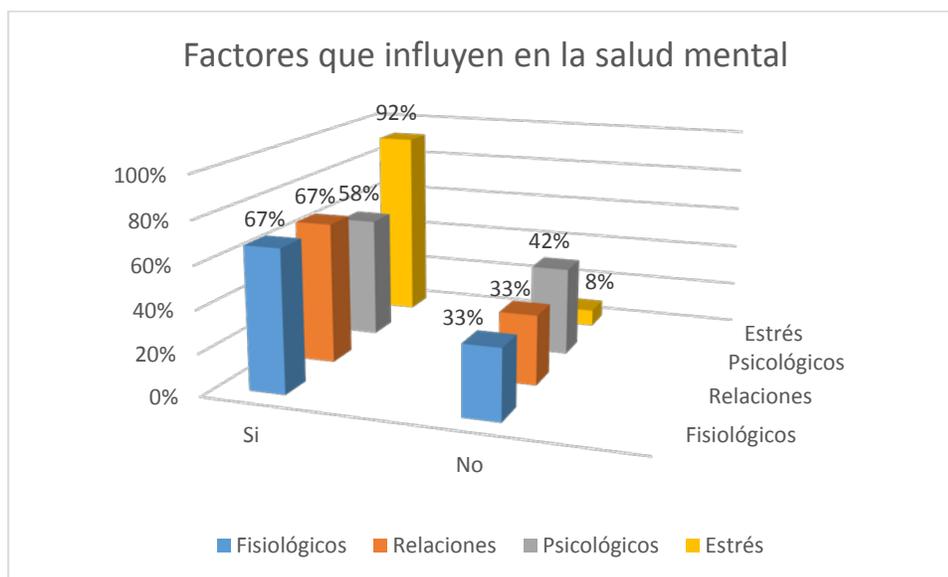
Gráfica No. 4



Fuente: Reactivo 4 del cuestionario

Interpretación: El 75% de la muestra consideró difícil el realizar ambas actividades simultáneamente; debemos de tener en cuenta que para poder realizar alguna acción el ser humano debe de contar con una serie de factores que promuevan una ejecución satisfactoria, entre ellos un ambiente adecuado, un nivel alto de concentración, motivación, entre otros. Así mismo debemos de tomar en cuenta que una persona que se desarrolla de forma integral debe de prestar atención y realizar esfuerzo para el cumplimiento de todas las tareas y funciones de las cuales es responsable en los diversos roles que desempeña dentro de su contexto y su realidad.

Gráfica No. 5

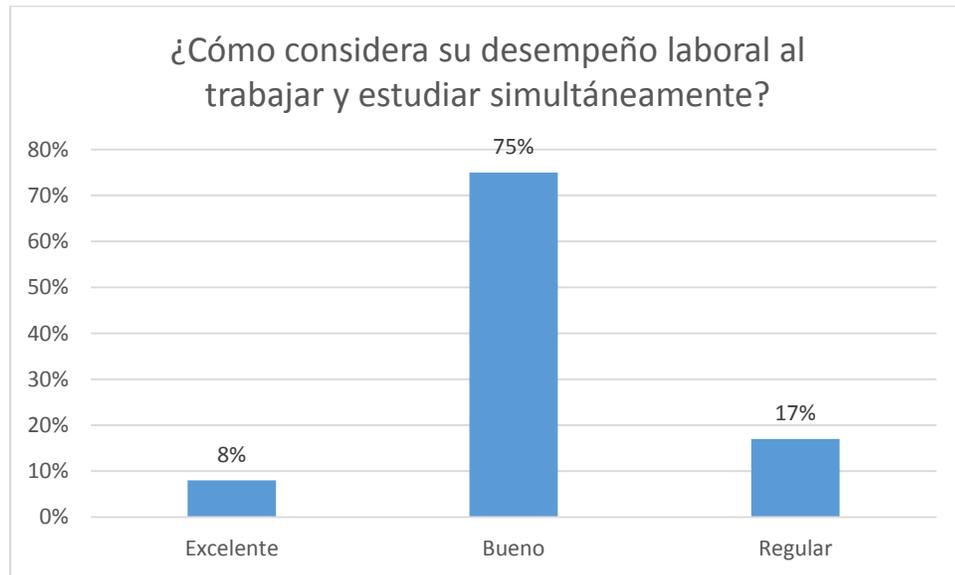


Fuente: Reactivo 5, 6, 7 y 8 del cuestionario

Interpretación: Se logró reflejar las categorías de análisis. El 71% de la muestra consideró que estudiar y trabajar simultáneamente afecta diversas áreas entre ellas:

- Área fisiológica, causando problemas nerviosos, enfermedades gástricas, alergias, cefaleas, entre otros.
- Relaciones sociales, poca o nula interacción con familiares y amigos por falta de tiempo.
- Área psicológica, causando ansiedad, frustración, baja autoestima, autocontrol, entre otros.
- Estrés

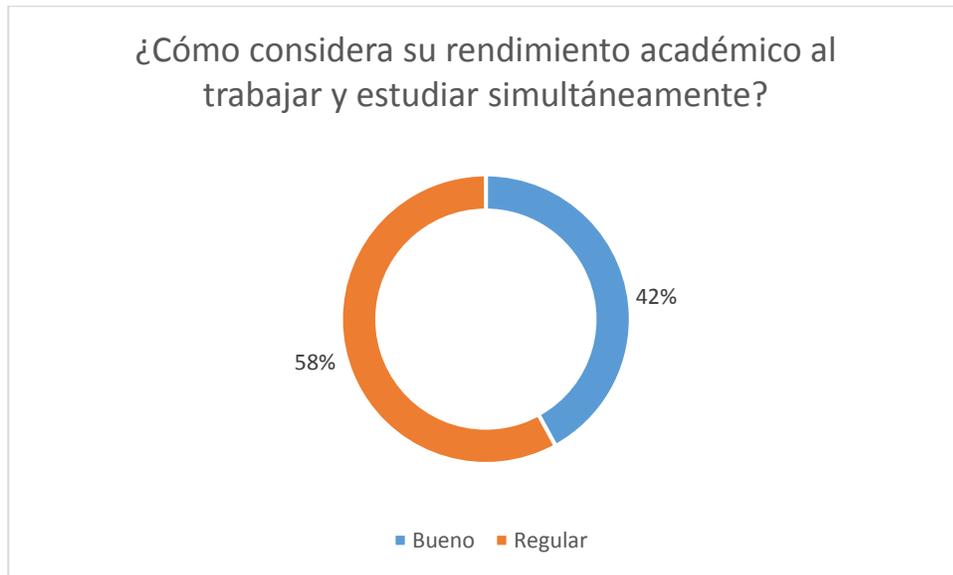
Gráfica No. 6



Fuente: Reactivo 9 del cuestionario

Interpretación: Pese a que el 75% de la muestra considera que su desempeño en general es bueno, debemos de tener en cuenta que para poder tener un excelente rendimiento y cumplir con lo que se espera de un puesto de trabajo y con el perfil del mismo, el ser humano debe de mantenerse motivado, mantener su vida privada en orden y que el resto de situaciones que intervienen en los otros roles que desempeña queden fuera del ambiente laboral. Por lo consiguiente, es importante sentir entusiasmo y disfrutar lo que se hace, tener una actitud positiva e inteligencia emocional para poder manejar adecuadamente las emociones para que los compañeros de trabajo se sientan cómodos trabajando en equipo y el clima organizacional no se vea afectado. Se deben de establecer metas realistas y organizar de forma adecuada el tiempo. Se debe dormir bien, tener una alimentación adecuada, practicar ejercicio, tener un cuerpo sano.

Gráfica No. 7



Fuente: Reactivo 10 del cuestionario

Interpretación: La mayoría de la muestra (58%) considera que tiene un rendimiento académico regular, debemos hacer conciencia en la población de la importancia que realmente amerita o conlleva esta actividad, actualmente el fin en mente de las colaboradoras es convertirse en profesionales que puedan desarrollarse exitosamente en el ámbito laboral dentro del contexto cultural guatemalteco, en el cual ha dominado el machismo siendo considerados los hombres los únicos que deben de desarrollarse, y siendo considerados como la única fuerza laboral y siendo las mujeres el sexo débil que no debe de desarrollar su potencial intelectual fuera del hogar.

Los factores que influyen en el rendimiento académico suelen ser las condiciones ambientales y las condiciones personales, la fatiga, el estrés y el cansancio son agentes que intervienen en la concentración, estado de alerta y atención. Asimismo interviene la motivación por el objeto de estudio y la predisposición del alumno, por lo que se han de dejar a un lado los problemas personales y atender a la materia, seleccionando las técnicas de estudio que se adecuen a las metas y objetivos trazados.

Para contrarrestar los contratiempos que puedan surgir a raíz de los factores que influyen en el rendimiento académico, se han de identificar las condiciones favorables para estudiar, tener una buena alimentación, hacer ejercicio y fomentar la salud de forma integral.

Como en toda actividad debe de realizarse una planificación y organización del tiempo, el rendimiento en cualquier eje es un factor de la salud mental y para lograr una buena calidad de vida el individuo debe de tener en cuenta todas las áreas que lo confirman tanto física, intelectual, psicológica, social.

b. Análisis Cualitativo

Con base en los datos obtenidos a través de la entrevista a profundidad se realizó una triangulación de la información y se definieron los efectos de trabajar y estudiar en la salud mental en un esquema.

La primera indagatoria se refirió a:

¿Qué carrera universitaria estudia?	2	Administración de Empresas
	2	Ciencias Jurídicas y Sociales
	2	Mercadotecnia y Publicidad
	1	Ingeniería Industrial
	1	Ingeniería en Ciencias y Sistemas
	1	Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras
	1	Comunicación y Diseño
	1	Imagen Pública y Medios de Comunicación
	1	Psicología Clínica
	12	TOTAL

La siguiente indagatoria fue ¿Qué año cursa en la universidad? Las entrevistadas refieren que se encuentran en su mayoría en el último año de la carrera, entre otras que cursan el segundo año de la carrera que eligieron.

En la tercera indagatoria se encuentra ¿Cuántos años tiene de trabajar en United Airlines? Entre 2 y 7 años de laborar en la empresa, en los cuales han estudiado.

En la cuarta indagatoria se encuentra ¿Cuál es su rutina? En la que se solicita una descripción detallada. Su rutina diaria es variada, manifiestan que inician temprano por la mañana a prepararse para ir a trabajar quienes tienen jornada laboral matutina; sin embargo, afirman que entre las mismas algunas tienen jornada laboral vespertina, indican que deben realizar sus diligencias en la jornada en que no laboran que se les acorta el tiempo debido a que deben estar pendientes de la hora de entrada al trabajo, expresan que asisten en jornada matutina a la universidad otras en cambio asisten por la tarde o noche y que realizan tareas durante la noche, por la tarde o bien de madrugada de acuerdo a su horario de trabajo.

La quinta indagatoria es ¿Está básicamente satisfecho con su vida? Solicitando se expresen a detalle. En relación a la satisfacción con su vida, la mayoría que se sienten satisfechas con su vida expresan que han logrado alcanzar sus metas y que están luchando por una mejoría en sus vidas, algunas manifiestan que no se sienten satisfechas debido a que la carga es bastante y les aparta de sus amistades y familia, o bien que desearían ya haber culminado sus estudios para tener otras oportunidades.

La sexta indagatoria es ¿Cómo considera su calidad de vida? Entre regular a buena, expresan que encuentran dificultad debido al estrés que manejan y que al estudiar muchas veces no prestan atención necesaria a su salud.

La séptima indagatoria es ¿Siente que tiene el control de su vida? La mayoría refieren que sí, que toman sus propias decisiones y que persiguen el sueño de ser profesionales y que el esfuerzo será recompensado, alguna refiere que no

considera tener el control de su vida y que más bien le gustaría trabajar en algo relacionado a su carrera.

La octava indagatoria hace referencia a ¿Siente que su vida está vacía? Se sienten plenas ya que están luchando por realizarse, que confían en que Dios está con ellas, que están enfocadas en alcanzar sus metas en cuanto a prepararse como profesionales.

La novena indagatoria es ¿Piensa que es maravilloso vivir? Vivir es maravilloso, una nueva oportunidad para alcanzar sus metas, que Dios es su impulso para vivir, que él tiene todo en sus manos.

La décima indagatoria es ¿Se siente a menudo desanimado? Algunas veces se sienten desanimadas cuando las cosas no salen como quisieran, entre otras que afirman no sentirse desanimadas que tienen una familia, trabajo y que eso las impulsa para no sentirse desalentadas.

La siguiente indagatoria es ¿Se siente lleno de energía? Se sienten sin energía debido a la rutina que llevan, que desearían hacer ejercicio o descansar un poco más ya que se cansan y se sienten agotadas, en cambio algunas manifiestan que si se sienten con energía primordialmente cuando comparten con las personas que aman, cuando realizan otras actividades que les motivan a seguir adelante.

La siguiente indagatoria es ¿Considera que desde que trabaja y estudia simultáneamente han cambiado sus hábitos alimenticios? Sus hábitos alimenticios han cambiado e inclusive prefieren dormir que comer, en otros casos manifiestan que han basado su alimentación en comida rápida por los horarios y las carreras de la rutina diaria, que debido al horario de trabajo sus itinerarios de comida se han trastornado y que padecen de gastritis, que no pueden consumir algo saludable y que generalmente compran comida en el lugar de trabajo debido a la escasez tiempo.

La siguiente indagatoria es ¿Ha tenido alguna alteración en su peso, desde que trabaja y estudia? Han tenido un aumento de peso, una minoría han perdido peso y un pequeño grupo manifiesta mantener su peso desde que realiza las dos actividades simultáneamente, laborar y estudiar; sin embargo, expresan que la gastritis es un factor que les afecta y que han tenido que tratar de llevar una dieta equilibrada pero por el horario es difícil.

La siguiente indagatoria es ¿Considera que lleva una vida saludable? No llevan una vida saludable que debido al tiempo, no realizan ejercicios, que se alimentan con comida rápida por ende con pocos nutrientes y que eso se manifiesta en desgano, falta de energía, sedentarismo y estrés.

La siguiente indagatoria es ¿Hace ejercicio? No realizan ejercicio debido a que no les da tiempo, no les gusta, algunas mencionan que cuando se sienten estresadas hacen por un tiempo y luego no lo vuelven a hacer, manifiestan que a pesar de saber que es bueno no hacen ejercicio por pereza, falta de tiempo, de motivación, por el horario de trabajo.

La siguiente indagatoria es ¿Suele sentirse frustrado la mayor parte del tiempo? Cuando las cosas no salen como lo desean algunas se frustran, en ocasiones debido a los resultados en la universidad, ya que desean avanzar más, otras refieren que al no poder compartir con sus amistades y/o pareja se sienten frustradas, debido a que no pueden coincidir por los horarios, una minoría expresa que no se sienten frustradas sino más bien que saben que con esfuerzo lograrán alcanzar sus metas, con la ayuda de sus seres queridos o con la ayuda de Dios que tiene todo en sus manos y un enfoque en lo que tienen que hacer, logran superar los obstáculos.

La siguiente indagatoria es ¿Está a menudo ansioso o intranquilo? Si suelen sentirse ansiosas o intranquilas, particularmente debido al factor tiempo que limita sus acciones, en la universidad o bien en el trabajo, describen que la rutina de

trabajo representa un factor estresante que en ocasiones tienen que dar más tiempo o bien que les hacen auditoria o pruebas para ver su desempeño, algunas refieren no sentirse ansiosas debido a que son personas muy tranquilas y que manejan sus actividades de forma coordinada.

La siguiente indagatoria es ¿Siente tensión al trabajar y estudiar? Si sienten tensión al trabajar y estudiar, ambas actividades son demandantes y que hay que esforzarse, que se estresan bastante cuando hay muchas actividades pendientes, proyectos, parciales, que deben de cumplir y que llegan incluso con dolores musculares.

La siguiente indagatoria es ¿Tiene a menudo buen ánimo? Les gusta lo que hacen y que procuran hacer todo de buena forma para que todo les salga bien, alguna expresa que a veces y que puede enojarse mucho si las cosas no van como deben ir.

La siguiente indagatoria es ¿Considera que su grado de ansiedad ha incrementado desde que trabaja y estudia? La mayoría siente ansiedad, por el trabajo, las tareas de la universidad e inclusive por tarjetas de crédito, refieren que al tratar de cumplir con todas las responsabilidades se dispara un grado de ansiedad que les afecta; sin embargo, alguna refiere que no siente ansiedad que se organiza y logra hacer todo lo planificado, alguna manifiesta que maneja un poco de ansiedad ante las actividades que debe realizar.

La siguiente indagatoria es ¿Sufre de alguna enfermedad? Padecimientos como gastritis, una minoría refiere que no padece ninguna enfermedad.

La siguiente indagatoria es ¿Desde que trabaja considera que se ausenta con mayor frecuencia a clases? La mayoría si se ausenta con frecuencia de clases por el horario de trabajo, por cansancio, por exceso de trabajo, algunas expresan que no se ausentan porque no se le cruzan horarios.

La siguiente indagatoria es ¿Sufre de insomnio? La minoría padece de insomnio debido al cansancio y al exceso de tareas; sin embargo, la mayoría expresa que no padece de ningún trastorno.

La siguiente indagatoria es ¿Se siente motivado en su trabajo? La mayoría se sienten motivadas, que eso les ayuda a salir adelante y a alcanzar sus objetivos, algunas refieren no sentirse motivadas por cansancio.

La siguiente indagatoria es ¿Considera que desde que trabaja sus notas han bajado? La mayoría manifiesta que sus notas han bajado notablemente debido a la situación laboral, el tiempo e inclusive por compromisos familiares, que el cansancio influye y que combinar estudio y trabajo limita las posibilidades de mejorar las notas; sin embargo, algunas refieren que han mantenido sus notas.

La siguiente indagatoria es ¿En este momento tiene pareja sentimental? La mitad de entrevistadas refieren que tienen una pareja sentimental, manifiestan que en ocasiones tienen problemas por la escasez de tiempo y que los horarios no coinciden.

La siguiente indagatoria es ¿Participa en actividades familiares? Muy poco, ya que por el tiempo y por la jornada laboral se les dificulta, algunas expresan que si logran compartir con sus familiares.

La siguiente indagatoria es ¿Considera que su actitud en el trabajo es servicial y amable? La mayoría expresa que si suelen ser serviciales y amables; sin embargo, a veces por cansancio, su actitud se ve afectada, teniendo momentos que reflejan actitud negativa, poco proactividad y seriedad.

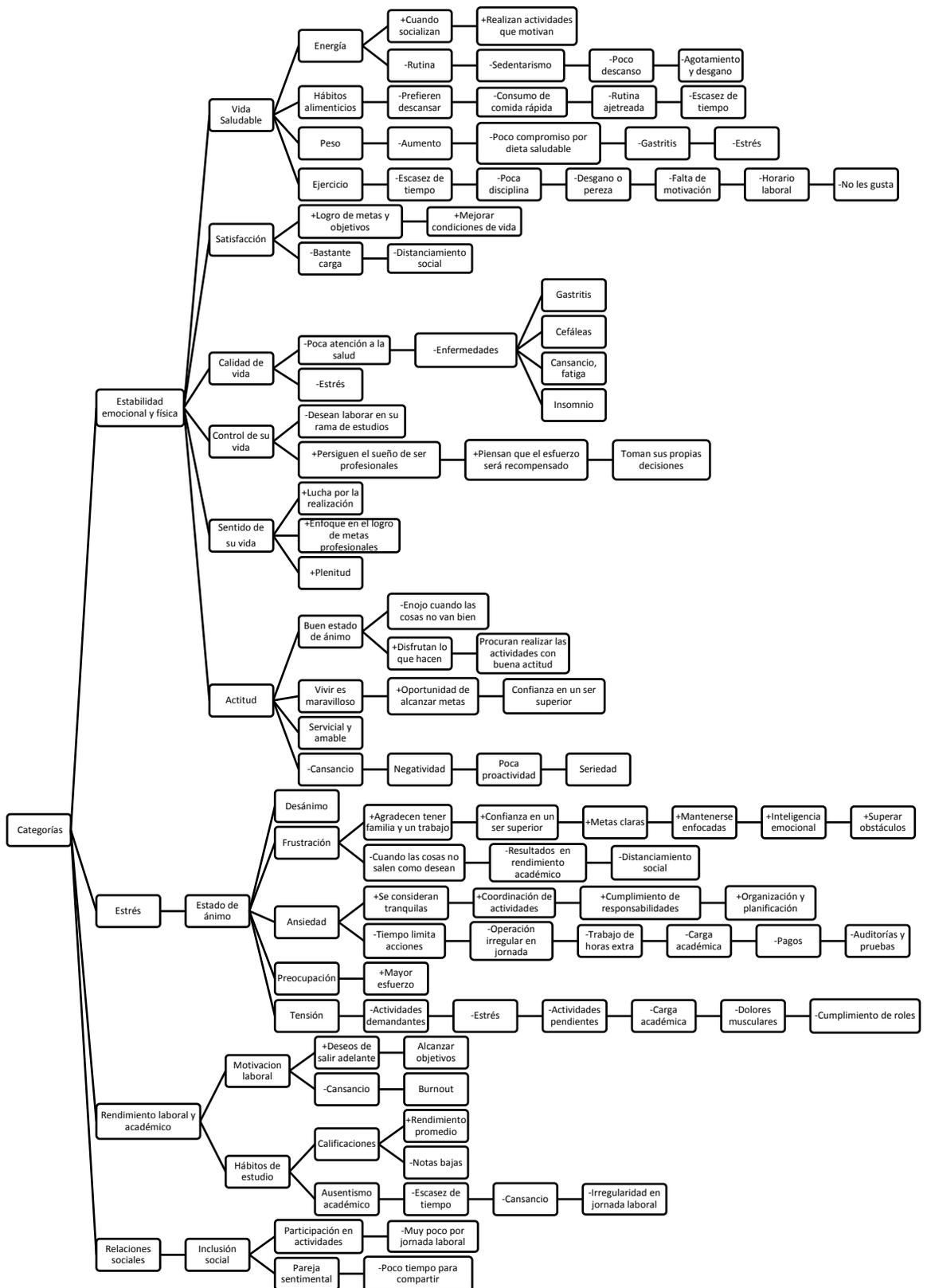
La siguiente indagatoria es ¿Considera que trabajar influye en sus hábitos de estudio? Sus hábitos de estudio se ven afectados notablemente debido a la escasez de tiempo con que cuentan para hacer tareas, estudiar y repasar, que el

factor cansancio y retraso en la hora de salida del trabajo influye en las dificultades para educarse, alguna refiere que no le afecta en los hábitos de estudio.

La siguiente indagatoria es ¿Frecuentemente se siente preocupado? Si se mantienen preocupadas por cumplir con sus actividades de la universidad y su rol de empleada.

La siguiente indagatoria es ¿Tiene problemas para concentrarse? La mayoría si tienen problemas para concentrarse, expresan que cuando tienen tiempo para hacer tareas lo único que desean es descansar y que se les dificulta concentrarse en alguna tarea específica.

Para poder tener una comprensión global de la información recabada en la entrevista a profundidad se presenta el siguiente mapa, detallando los aspectos positivos y negativos de cada uno de los indicadores de cada categoría.



Como podemos ver las mujeres que estudian y trabajan necesitan hacer un doble esfuerzo, en tanto que se ven afectadas las distintas áreas que la conforman (psicológica, física, social), ya que en el trabajo deben dar lo mejor de sí mismas y alcanzar los objetivos trazados, cumplir con los requerimientos de sus puestos de trabajo y alcanzar las metas institucionales, así mismo en el ámbito profesional teniendo dificultad para cumplir con sus actividades cotidianas, tanto por el factor tiempo, como por el cansancio que les impide concentrarse y lograr sus objetivos, en el ámbito familiar ven disminuido el tiempo para compartir con sus seres queridos lo que deteriora la interacción con quienes les rodean.

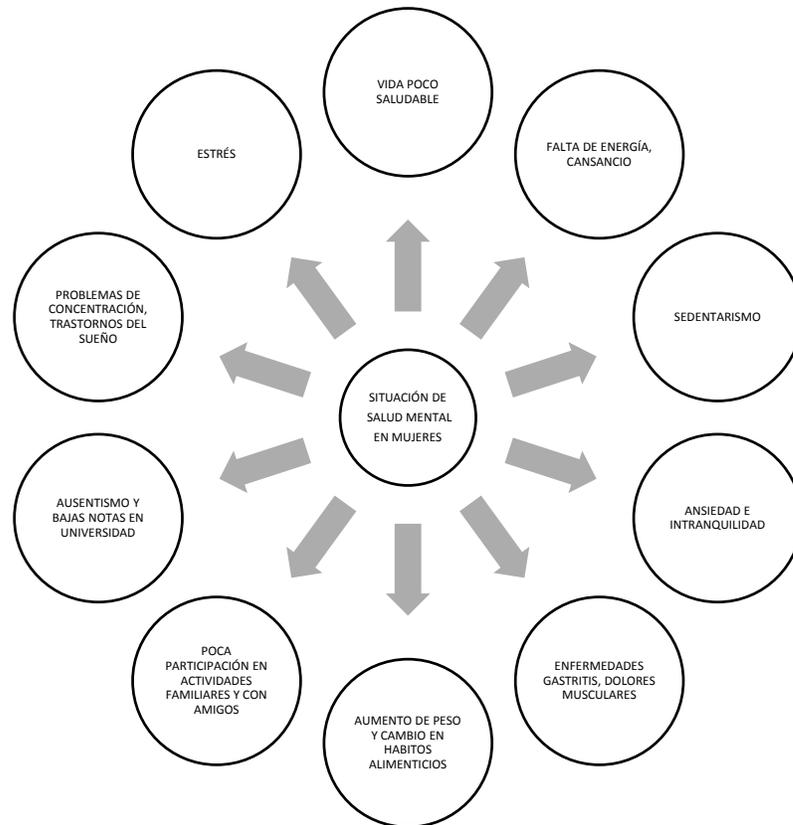
No es tan solo el desgaste físico, emocional y mental sino a su vez se pone en riesgo su bienestar de forma integral, por lo que identificar los factores que influyen en la salud mental es importante, entre ellos una alimentación adecuada, practicar ejercicio, tiempo para compartir, entre otros; con la finalidad de contrarrestar los efectos tales como el estrés, ansiedad, actitud negativa, etc. Esto nos permiten evidenciar la necesidad de abordar la problemática de tal manera que en un país en el que tenemos dificultades para cubrir las necesidades más básicas como lo son la salud y educación se actúe de forma preventiva, en tanto que es necesario implementar en el ámbito laboral una estrecha relación entre el abordaje de las necesidades de los empleados atendiendo su salud, realizando actividades recreativas físicas en equipo, motivando al personal a cuidar su alimentación, entre otras con el objetivo de alcanzar la visión y metas instituciones y así optimizar el desempeño del personal.

Evidenciado los efectos de realizar las dos actividades simultáneamente en la vida de las mujeres, es necesario mencionar que en ocasiones además de realizar estas funciones también llevan a cabo labores del hogar, en el caso de madres solteras, que atienden sus casas lo que puede influir aún más en su salud mental, sin dejar de lado la lucha continua por alcanzar una posición significativa en una sociedad que limita el desempeño del género femenino, reduce sus expectativas de desarrollo y minimiza las posibilidades de proyectarse con éxito.

Identificando los factores que influyen en la salud mental se establecen las repercusiones de éstos reflejando la necesidad de aplicar estrategias para mejorar la misma, por ende la calidad de vida y el desempeño laboral de las mujeres.

A continuación se presenta un esquema con los efectos mostrados por la muestra, recopilados a través de las diversas técnicas de recolección de información.

Esquema de efectos en la salud mental



Fuente: Entrevista a Profundidad.

Visualizados los efectos del estrés que produce el sobre esfuerzo para profesionalizarse y trabajar, se deben de atender los signos como la ansiedad, el insomnio, los problemas alimenticios, problemas de peso, tensión, frustración, así mismo las enfermedades psicosomáticas, la gastritis, la preocupación, la falta de concentración, para superar las dificultades que representa desempeñar diversos roles que requieren compromiso, esfuerzo y dedicación.

Ser mujer en un país machista, no es fácil, hay que reconocer que muchas buscan mejorar para ellas mismas y sus familias, se encuentran madres solteras que sacan adelante a sus hijos, aunado todo esto a lo que significa laborar y estudiar, se suma el deseo de superación, la motivación que representan sus hijos para alcanzar sus objetivos, reconocer toda esta labor es primordial, por lo que buscar atender las necesidades de las mismas inicia por su salud mental, la cual se expresa en la cotidianidad de las personas, en su día a día, en la realización de sus roles; una adecuada salud mental refleja armonía, equilibrio emocional y mental, confort, creatividad, satisfacción personal y social, autodominio, autocontrol, identidad, sentido de pertenencia, autorrealización, la falta de salud mental se evidencia en el deterioro físico, emocional, intelectual, psicológico y social.

3.01 Análisis general

La salud mental suele ser abordada por su relación con el bienestar físico, emocional y social de las personas. En esta investigación se determinaron diversos factores que influyen en la salud mental, algunos de estos hereditarios, el ambiente, la interacción con el otro, las circunstancias de la vida, el nivel de escolaridad, el género, etc.; por lo consiguiente, al realizar el trabajo de campo y aplicar los instrumentos analizando las siguientes categorías: relaciones sociales, estabilidad emocional y física, rendimiento y niveles de estrés y sus respectivos indicadores; se concluyó que la situación de salud mental de las mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente refleja: una vida poco saludable, falta de energía y cansancio, sedentarismo, ansiedad e intranquilidad, enfermedades como gastritis, dolores musculares entre otros, aumento de peso y cambio en hábitos alimenticios, poca participación en actividades familiares y con amigos, ausentismo y bajas notas en la universidad, problemas de concentración y trastornos del sueño y altos niveles de estrés.

Dichos resultados permitieron trabajar en un plan de acción que impactara de forma positiva al capital humano dentro de la institución, viendo la necesidad de fortalecer el área de clima y cultura organización, a través de talleres, programas e implementación de salarios emocionales entre ellos: desarrollo personal y profesional, compatibilidad de la vida personal y profesional, oportunidad de crecimiento dentro de la empresa, un buen ambiente laboral, etc. para que sus colaboradoras pueden ser persona con calidad de vida y líderes altamente efectivos en todos sus roles dentro de la sociedad, teniendo en cuenta que los patrones culturales guatemaltecos suelen ver al género femenino con débil por el alto índice de machismo y paradigmas preconcebidos que en la actualidad se tratan de romper realizando campañas de sensibilización sobre los derechos para lograr un cambio de actitud y aceptación del término equidad de género.

CAPÍTULO IV

4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.01 Conclusiones

1. La salud mental de las mujeres es determinada por múltiples factores, entre ellos: sociales, psicológicos y biológicos, presiones socioeconómicas persistentes, cambios sociales rápidos, condiciones de trabajo estresantes, discriminación de género, exclusión social, modos de vida poco saludables, riesgos de violencia, mala salud física, violaciones de los derechos humanos, factores de la personalidad y factores psicológicos específicos.
2. Las mujeres que estudian y trabajan simultáneamente presentan un deterioro en su salud mental, muestran dificultades en sus relaciones interpersonales, problemas físicos y un alto índice de estrés que perjudica su desenvolvimiento personal y social. Los compromisos de estudio afectan la vida social y familiar de las mujeres, la falta de recursos para cumplir con los requerimientos, falta de tiempo para alimentarse adecuadamente, el cansancio que mantienen dificulta su desempeño laboral y por ende su rendimiento académico.
3. Las mujeres que trabajan y estudian libran diversas dificultades entre estas la falta de consideración de quienes las rodean, los empleadores que no dan importancia a la formación académica, provocando frustración en las colaboradoras, problemas psicológicos, afecciones físicas y/o problemas psicosomáticos (dolores de cabeza, tristeza, abandono, culpa, depresión, necesidad de afecto), evidenciando que es necesaria la promoción de la salud mental para prevenir trastornos específicos. Realizando intervenciones por medio de talleres de autoestima, que permitan la recreación y fortalecimiento del auto-concepto favoreciendo el desempeño personal y social de las mujeres que estudian y trabajan simultáneamente.

4.02 Recomendaciones

1. Para mejorar la salud mental se deben evitar situaciones de estrés emocional y mantener una vida relajada que permita disfrutar de las actividades de ocio. Así mismo llevar un estilo de vida sano (alimentación), dormir 8 horas diarias, siguiendo una misma rutina, esto debido a que el sueño es muy importante en los procesos de aprendizaje y consolidación de memorias, ayuda a la concentración y a reducir síntomas de estrés y depresión. Mantener una amplia gama de intereses y hobbies. Intentar mantener una vida social activa, estando en contacto con los seres queridos y las amistades. Realizar ejercicio físico y mental. Con el propósito de estimular las funciones ejecutivas, la atención y concentración, organización y planificación, el pensamiento lateral, con el objetivo de brindar herramientas internas y externas que permitan un mejor funcionamiento en la vida diaria.
2. Para obtener una salud mental sana y duradera se debe fortalecer el estado emocional de las mujeres, esto por medio de reconocer las propias emociones, expresar sentimientos e ideas, aprendiendo a canalizar los sentimientos positivos y a controlar los negativos; mantener cierta autonomía, autosuficiencia y así no depender siempre de los demás, ya que se cree normal el solicitar apoyo y/o ayuda pero es de suma importancia que crean en sí mismas. Así como también deben de ejercitar el autocontrol y la solución racional de sus problemas, evaluando riesgos y las consecuencias de las acciones.
3. Se deben aumentar las posibilidades de que más mujeres tengan una mejor salud mental por medio de la promoción de la misma en las políticas y programas de los sectores gubernamentales y no gubernamentales, sectores de salud, educación, trabajo, entre otros; a través de acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien el bienestar y permitan a las mujeres adoptar y mantener un modo de vida más saludable. Entre

estas acciones se pueden mencionar un clima de respeto, protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos. Intervenciones en el trabajo por medio de programas de prevención del estrés, la emancipación económica, etc.

4. Se deben implementar talleres de autoestima, de trabajo en equipo, de relaciones interpersonales, que faciliten el fortalecimiento de los procesos que se llevan dentro de la empresa, favoreciendo las relaciones interpersonales y mejorando el desempeño de sus colaboradores. Así mismo es necesario promover la mejora continua de los colaboradores por medio de la formación académica, con el fin de incentivar al personal a mejorar su desempeño. Se deben brindar oportunidades de crecimiento laboral enfocado a promover la calidad de servicio que se presta en la empresa, tomando en cuenta las cualidades y competencias de las trabajadoras.
5. Se debe fomentar el desarrollo integral de los miembros de la empresa, enfatizando en las áreas en que favorezcan su identidad personal y profesional con la entidad. A través de la creación de programas constantes de interacción entre los empleados, para favorecer las relaciones interpersonales mejorando la calidad del ambiente laboral.

REFERENCIAS

- Álvaro, José Luis (1996). *Psicología Social Aplicada*. España: McGraw Hill.
- Baró, Martín (1990). *Acción e Ideología*. El Salvador: UCA Editores.
- Blanco Pelaez, Carlos Fernando, Rubio Castañeda, Rossana Magnolia (1996). *La Salud mental y su relación con las condiciones de pobreza en los pobladores de la Colonia San Isabel zona 3 ciudad capital*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas.
- Brown, G. W., Harris, T. O. (1989). *Life events and illness*. New York: Guilford Press.
- Chamalé Gómez, María Eugenia (1994). *La salud mental del maestro guatemalteco de educación primaria y su influencia en el proceso enseñanza aprendizaje*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas.
- Chiviavenato I. (1999). *Administración de Recursos Humanos*. Colombia: (5ta. Edición) McGraw Hill Interamericana.
- Cortese, Elisa N. (2004). *Psicología Médica Salud Mental*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Nobuko.
- Equipo de estudios comunitarios y Acción Psicosocial de Guatemala-Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo ECAP-PNUD (1998). *Experiencias y Propuestas de Intervención en Salud Mental Comunitaria*. Guatemala.
- Darley, Glucksbert, Kincla (1990). *Psicología*. México: (4ta. Edición) Prentice-Hall Hispanoamericana.

Dicaprio, Nicholas (1996). *Teorías de la Personalidad*. México: Editorial Mc Graw Hill.

Dorsch, Friedrich (1976). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Editorial Herder.
Garavito, Marco Antonio (2002). *Violencia Política e Inhibición Social*. UNESCO, Guatemala.

Glasser, William (1983). *Mental Health or Mental Illness*. Editorial Harpercollins

Materazzi, Miguel Angel (1996). *Salud Mental: Enfoque Multidisciplinario*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Salerno.

Pardinas, Felipe (1973). *Metodología y Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales*. Siglo Veintiuno Editores.

Prensa Libre (2016). *Problemáticas diarias afectan la salud mental*. Guatemala. Obtenido de <http://www.prensalibre.com/afecta-la-salud-mental>

Quisquinay Osorio, Ana Carina (1999). *Efectividad de los grupos de apoyo para favorecer la salud mental en mujeres con maltrato marital*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas.

Recinos Linares, Damary Lisbeth (2005). *Apoyo en salud mental a madres voluntarias del programa materno infantil de la parroquia San Miguel Febres Cordero*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas.

Reyes Suruy, Verónica Vilma María (2012). *Una aproximación analítica de políticas públicas en materia de salud mental: caso penitenciario guatemalteco en la actualidad*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela

de Ciencias Políticas.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA –USAC-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEP´S-
“MAYRA GUTIERREZ”

Investigación con fines de graduación:

**SITUACIÓN DE SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y
ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA**

Estudiante: Claudia Priscilla Conlledo Ma

Anexo 1

Guía de observación

Nombre:

-
- ✓ Conducta manifiesta
 - ✓ Participación e interacción
 - ✓ Contenido de las conversaciones

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA –USAC-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEP´s-
“MAYRA GUTIERREZ”

Investigación con fines de graduación:

**SITUACIÓN DE SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y
ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA**

Estudiante: Claudia Priscilla Conlledo Ma

Anexo 2

Guía de cuestionario

Nombre: _____

Edad: _____

Instrucciones: A continuación se le harán una serie de preguntas y debe de indicar cuál es la respuesta correcta, según su experiencia de vida, con la mayor sinceridad posible.

1. ¿Tiene conocimiento acerca del significado de “**salud mental**”?

Bastante: _____

Poco: _____

Regular: _____

Ninguno: _____

2. ¿Cómo considera su salud mental?

Excelente: _____

Regular: _____

Buena: _____

Mala: _____

3. ¿Cree que trabajar y estudiar simultáneamente son necesidades imperantes en la actualidad?

Si: _____

No: _____

¿Porqué? _____

4. ¿Cómo considera trabajar y estudiar simultáneamente?

Difícil:_____

Regular:_____

Fácil:_____

5. ¿Considera que trabajar y estudiar le causa algún **problema físico**?

Si:_____

No:_____

¿Por qué? ¿Cuál?_____

6. ¿Considera que trabajar y estudiar le causa **problemas** en sus **relaciones interpersonales**?

Si:_____

No:_____

¿Por qué? ¿Cuáles?_____

7. ¿Considera que trabajar y estudiar le causa algún **problema psicológico**?

Si:_____

No:_____

¿Por qué? ¿Cuál?_____

8. ¿Considera que trabajar y estudiar simultáneamente le causa **estrés**?

Si:_____

No:_____

9. ¿Cómo considera su **desempeño laboral** al trabajar y estudiar simultáneamente?

Excelente:_____

Regular:_____

Bueno:_____

Malo:_____

10. ¿Cómo considera su **rendimiento académico** al trabajar y estudiar simultáneamente?

Excelente:_____

Regular:_____

Bueno:_____

Malo:_____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA –USAC-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEP´S-
“MAYRA GUTIERREZ”

Investigación con fines de graduación:

**SITUACIÓN DE SALUD MENTAL EN MUJERES QUE TRABAJAN Y
ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA**

Estudiante: Claudia Priscilla Conlledo Ma

Anexo 3

Guía de entrevista a profundidad

Nombre: _____

Edad: _____

1. ¿Qué carrera universitaria estudia?
2. ¿Qué año cursa?
3. ¿Cuántos años tiene de trabajar en United Airlines?
4. ¿Cuál es su rutina?
5. ¿Está básicamente **satisfecho** con su vida?
6. ¿Cómo considera su **calidad de vida**?
7. ¿Siente que tiene el **control** de su vida?
8. ¿Siente que su **vida** está **vacía**?
9. ¿Piensa que es **maravilloso vivir**?
10. ¿Se siente a menudo **desanimado**?
11. ¿Se siente lleno de **energía**?
12. ¿Considera que desde que trabaja y estudia simultáneamente ha cambiado sus **hábitos alimenticios**?
13. ¿Ha tenido alguna alteración en su **peso**, desde que trabaja y estudia?
14. ¿Considera que lleva una **vida saludable**?
15. ¿Hace **ejercicio**?
16. ¿Suele sentirse **frustrado** la mayor parte del tiempo?

17. ¿Está a menudo **ansioso** o **intranquilo**?
18. ¿Siente **tensión** al trabajar y estudiar?
19. ¿Tiene a menudo **buen ánimo**?
20. ¿Considera que su grado de **ansiedad** ha incrementado desde que trabaja y estudia?
21. ¿Sufre de alguna **enfermedad**?
22. ¿Desde que trabaja considera que se **ausenta** con mayor frecuencia a clases?
23. ¿Sufre de **insomnio**?
24. ¿Se siente **motivado** en su trabajo?
25. ¿Considera que desde que trabaja sus **notas** han bajado?
26. ¿En este momento tiene **pareja** sentimental?
27. ¿Participa en **actividades** familiares?
28. ¿Considera que su **actitud** en el trabajo es servicial y amable?
29. ¿Considera que trabajar influye en sus **hábitos de estudio**?
30. ¿Frecuentemente se siente **preocupado**?
31. ¿Tiene problemas para **concentrarse**?

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA –USAC-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEP´s- “MAYRA GUTIERREZ”

Investigación con fines de graduación:

**SITUACIÓN DE SALUD MENTAL EN MUJERES SOLTERAS QUE
TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA**

Estudiante: Claudia Priscilla Conlledo Ma

Anexo 4

Plan de actividades

Tema: Autoestima

Lugar: Oficina United Airlines, Aeropuerto Z. 13

Responsable: Personal de aeropuerto / lead agents, United Airlines

Objetivo general: Que las mujeres tomen conciencia de ellas mismas, de las elecciones que realizan y de lo que es impuesto culturalmente.

Objetivos específicos:

- Identificar las ideas y pensamientos que generan malestar, y modificar la forma de interpretar las circunstancias.
- Cambiar los pensamientos basados en creencias y valores sexistas.

- Aprender a analizar las afirmaciones negativas sobre sí misma y transformarlas en nuevas afirmaciones, positivas, objetivas y realistas, puesto que cuando se rechazan partes de sí misma, se dañan las estructuras psicológicas que mantienen la estabilidad y/o salud mental.

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Bienvenida</p> <p>Actividades:</p> <p>Concientización sobre autoestima (explicar autoestima / definición)</p> <p>Rompiendo paradigmas (machismo)</p> <p>Técnica de visualización. (descubrir sus valores e identidad)</p> <p>Compartir experiencia (empoderamiento)</p>	<p>Participativa</p> <p>Terapia grupal (mesa redonda)</p>	<p>Humanos:</p> <p>Mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente</p> <p>Material:</p> <p>Lapiceros</p> <p>Papel</p>	<p>Participación</p> <p>Observación directa</p>

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA –USAC-
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEP´s- “MAYRA GUTIERREZ”

Investigación con fines de graduación:

**SITUACIÓN DE SALUD MENTAL EN MUJERES SOLTERAS QUE
TRABAJAN Y ESTUDIAN UNA CARRERA UNIVERSITARIA**

Estudiante: Claudia Priscilla Conlledo Ma

Anexo 5

Objetivo

Evaluar la situación de salud mental en las relaciones sociales, estabilidad emocional y física, rendimiento y nivel de estrés de las mujeres que trabajan y estudian una carrera universitaria simultáneamente.

Categorías de análisis

1. **Salud mental:** Según Martín Baró “Es un proceso en constante crecimiento, con sus dinámicas individuales y colectivas, que se da en un momento histórico determinado, en el que se considera a la persona como un todo: Su ser biológico sus vivencias, sus relaciones afectivas y su ser social. Esta situación está profundamente ligada a la realidad histórico – social concreta”
2. **Relaciones sociales:** Son interacciones sociales que se encuentran reguladas por normas sociales entre dos o más personas, presentando cada una de ellas una posición social y desplegando un papel social; éstas son complemento en la vida de un ser humano es una cuestión necesaria y primordial de la vida cotidiana. Según

Alejandro López Flores es cualquier interacción que se desarrolla entre dos o más seres humanos, ya sea de forma directa o indirecta.

3. **Estabilidad emocional y física:** Es cuando se tiene un mayor control de sus emociones y no se ven afectadas con facilidad por los problemas o reveses de la vida, es tener una buena capacidad para manejar sus emociones y planear su vida, resistir sus impulsos y funcionar de una manera flexible y a la vez controlada. Es saber afrontar la realidad sin huir de ella.
4. **Rendimiento académico y laboral:** El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito universitario. Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que se ha aprendido a lo largo del proceso formativo. Rendimiento laboral hace referencia a la evaluación del desempeño de una persona en el área de trabajo.
5. **Estrés:** Acontecimientos que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

INDICADORES

1. SALUD MENTAL:

- a. Armonía
- b. Equilibrio
- c. Confort
- d. Creatividad
- e. Satisfacción
- f. Autodominio
- g. Autocontrol
- h. Identidad
- i. Sentido de pertenencia
- j. Autorrealización

3. ESTABILIDAD EMOCIONAL Y FÍSICA:

- a. Enfermedades
- b. Control de emociones
- c. Autoestima
- d. Agotamiento
- e. Nutrición
- f. Ejercicio
- g. Sueño

2. RELACIONES SOCIALES:

- a. Comunicación
- b. Extroversión
- c. Introversión
- d. Participación
- e. Amistad
- f. Noviazgo
- g. Inclusión social
- h. Interacción
- i. Apego / amor /afecto
- h. Peso
- i. Altibajos de ánimo
- j. Madurez
- k. Temperamento
- l. Sentido del humor
- m. Tolerancia
- n. Depresión

4. RENDIMIENTO LABORAL Y ACADÉMICO:

- a. Productividad
- b. Motivación
- c. Ausentismo
- d. Puntualidad
- e. Logros
- f. Fracaso y/o éxito
- g. Calificaciones
- h. Repitencia
- i. Eficacia
- j. Abandono
- k. Aptitud
- l. Burnout
- m. Desinterés
- n. Hábitos de estudio
- o. Concentración

- d. Tensión
- e. Angustia
- f. Ira
- g. Alerta

5. ESTRÉS:

- a. Frustración
- b. Ansiedad
- c. Negatividad