

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

**“EL ESTRÉS QUE ENFRENTAN LAS MADRES TRABAJADORAS EN UNA
EMPRESA TEXTIL”**

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

POR

WINDA XIOMARA GUERRA ÁLVAREZ

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, MARZO DE 2016

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

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a man on horseback, holding a sword, with a volcano in the background. The seal is surrounded by Latin text: "CETERAS OIBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACATEMALENSIS INTER" and "PLUS" and "ULTRA" on banners. The text "EL ESTRÉS QUE ENFRENTAN LAS MADRES TRABAJADORAS EN UNA EMPRESA TEXTIL" is overlaid on the seal.

**“EL ESTRÉS QUE ENFRENTAN LAS MADRES TRABAJADORAS EN UNA
EMPRESA TEXTIL”**

WINDA XIOMARA GUERRA ÁLVAREZ

GUATEMALA, FEBRERO DE 2016

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

**“EL ESTRÉS QUE ENFRENTAN LAS MADRES TRABAJADORAS EN UNA
EMPRESA TEXTIL”**

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

**POR
WINDA XIOMARA GUERRA ÁLVAREZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, FEBRERO DE 2016

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



**LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR**

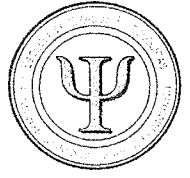
**LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
SECRETARIO**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 151-2015
CODIPs. 355-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

15 de febrero de 2016

Estudiante
Winda Xiomara Guerra Alvarez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO SEGUNDO (22º) del Acta NUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (09-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el de 12 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“**VIGÉSIMO SEGUNDO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**EL ESTRÉS QUE ENFRENTAN LAS MADRES TRABAJADORAS EN UNA EMPRESA TEXTIL**”, de la carrera de Licenciatura en Psicología , realizado por:

Winda Xiomara Guerra Alvarez

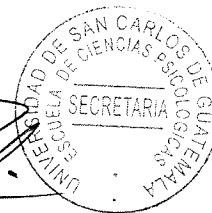
CARNÉ: 9310784

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Sandra Verónica Yupe Flores y revisado por el Licenciado Pedro de León. 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”

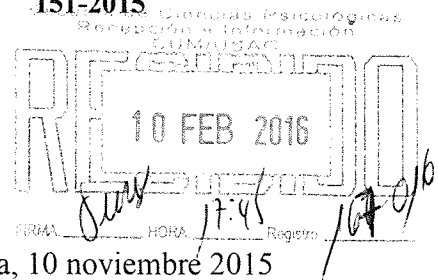

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

CIEPs. 065-2015
REG: 151-2015



INFORME FINAL

Guatemala, 10 noviembre 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro de León** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“EL ESTRÉS QUE ENFRENTAN LAS MADRES TRABAJADORAS EN UNA EMPRESA TEXTIL”.

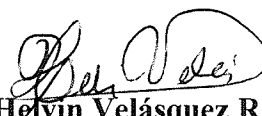
ESTUDIANTE:
Winda Xiomara Guerra Alvarez

CARNE No.
9310784

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 10 de noviembre del año en curso por el Docente encargado de este Centro. Se recibieron documentos originales completos el 06 de noviembre del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Telma

CIEPs. 065-2015
REG. 151-2015

Guatemala, 10 Noviembre de 2015

M.A Helvin Velásquez Ramos
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:

“EL ESTRÉS QUE ENFRENTAN LAS MADRES TRABAJADORAS EN UNA EMPRESA TEXTIL”.

ESTUDIANTE:
Winda Xiomara Guerra Alvarez

CARNÉ No.
93-10784

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 10 de noviembre 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Pedro de León
DOCENTE REVISOR



As/archivo

Guatemala, 21 de agosto del 2015.

M.A

Helvin Velásquez

Coordinador

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 "El estrés que enfrentan las madres trabajadoras de una empresa textil" realizado por la estudiante WINDA XIOAMARA GUERRA ALVAREZ, carne 199310784.

El trabajo fue realizado a partir de 05 de Agosto del 2011 hasta el 21 de Agosto del 2015.

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

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente


Licenciada Sandra Verónica Yupe Flores
Psicóloga colegiado No. 2039
Asesor contenido



Industrias de Nylon y Textiles, S.A.

Siempre a la altura de la moda.

Garantiza Calidad.

Guatemala, 19 de agosto del 2015

M.A.

Helvin Velásquez

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología

-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Winda Xiomara Guerra Alvarez, carne 199310784, realizo en esta institución 40 entrevistas a madres trabajadoras como parte del trabajo de Investigación titulado: "El estrés que enfrentan las madres trabajadoras en una empresa textil", en el periodo del 22 de julio al 12 de Agosto del presente, en el horario de almuerzo de 12:00 a 13:00.

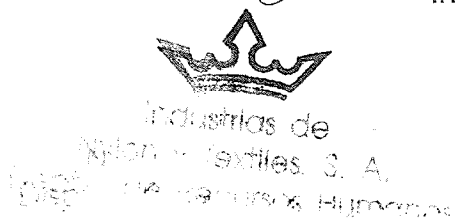
El estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Ingeniero Heber Mazariegos

Gerente de producción

Teléfono 66280700



PADRINOS DE GRADUACIÓN

**SANDRA VERÓNICA YUPE FLORES
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADA 2,039**

**JULIO ÁLVAREZ SÁNCHEZ
LICENCIADO EN AUDITORÍA PÚBLICA
COLEGIADO 6,049**

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS:** Por darme la sabiduría y el entendimiento para culminar con éxito. A ti Virgen María que siempre has intercedido por mí ante Dios para guiar mi vida por el buen camino y estar conmigo.
- A MI PADRE:** Moisés Guerra por esos buenos principios de honestidad, perseverancia, trabajo y esfuerzo.
- A MI MADRE:** Zoe Alvarez de Guerra por su amor incondicional y esos grandes esfuerzos que hiciste para darme los mejores años de tu vida y siempre estuviste pendiente de mi formación académica.
- A MI ESPOSO:** José por ser mi apoyo y comprensión incondicional en cada momento.
- A MI HIJOS:** Zoe Andrea y José Carlos Torres por ser mi inspiración de cada día, y darles un ejemplo de lucha y valentía para que sea unas personas de bien.
- A MI HERMANAS:** Wanda y Wendy por estar siempre en mi vida y me han apoyado incondicional en mis decisiones.
- A NYLONTEX:** Empresa que me abrió las puertas para formarme laboralmente.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por su infinita misericordia, por darnos el preciado regalo de la vida y darme la oportunidad de ver mi sueño cumplido y permitirme compartirlo con mi familia.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala en especial a la Escuela de Ciencias Psicológicas porque dentro de sus aulas tuve la oportunidad de formarme como profesional y crecer como ser humano, dentro de sus aulas emprendí este viaje personal y profesional que hoy culmino.

Al personal de Nylontex, en especial a toda aquella madre trabajadora que me apoyo incondicionalmente con mi investigación, gracias por su tiempo y experiencias que le dieron vida a este proyecto.

Al Licenciado Pedro de León, revisor de tesis, por su profesionalismo y ese apoyo incondicional que me brindo en todo momento.

ÍNDICE

Resumen	1
Prólogo	2
CAPÍTULO I	
1. Introducción	5
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico	5
1.1.1 Planteamiento del problema	
1.1.2 Marco teórico	7
1.1.3 Antecedentes	7
1.1.4 Estrés	11
1.1.5 El estrés laboral	12
1.1.6 Síntomas del estrés laboral	13
1.1.7 Consecuencia del estrés laboral	15
1.1.8 Factores que desarrollan el estrés laboral	16
1.1.9 Mujer y madre trabajadora	17
1.1.10 Abandono de hogar por alguno de los padres	26
1.1.11 Fábrica textil	29
1.2. Delimitación	36
CAPÍTULO II	
2. Técnicas e instrumentos	38
2.1 Técnicas	38
2.2 Técnicas de análisis de datos	39
2.3 Instrumentos	40

CAPÍTULO III

3.	Presentación, análisis e interpretación de resultados	41
3.1	Características del lugar y de la población	41
3.1.1	Características del lugar	41
3.1.2	Características de la población	42
3.1.3	Presentación de resultados	42
3.2.1	Análisis global	49

CAPÍTULO IV

4.	Conclusiones y recomendaciones	51
4.1	Conclusiones	51
4.2	Recomendaciones	53

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

RESUMEN

Título: “El Estrés que enfrentan las madres trabajadoras en una empresa textil”:

Autora: Winda Xiomara Guerra Álvarez

Se considera que el estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. Por tal razón, los propósitos del presente estudio fueron en analizar la incidencia del estrés en el rendimiento laboral de las madres trabajadoras en una empresa textil guatemalteca, determinando las prácticas nocivas que inciden negativamente en la salud de la madre trabajadora, describir las dificultades más comunes que atraviesan las madres en el hogar y brindar apoyo psicológico con técnicas propicias para mejorar el desempeño laboral y psicológico de las trabajadoras de la empresa.

La presente investigación se realizó en el mes de agosto del año 2015, en la empresa Nylontex Internacional, S.A. ubicada en Kilometro 18.5 carretera al Mayan Golf del municipio Villa Nueva, siendo la población investigada madres trabajadoras con quienes se extrajo una muestra de 40 madres; las técnicas e instrumentos que se utilizaron para recolectar la información fueron: la entrevista individual, por medio de una guía estructurada de preguntas e información de datos personales de cada una de las entrevistadas, dos cuestionarios, el A para definir las dificultades más frecuentes de índole laboral y el cuestionario B, que ayudaría a indentificar los problemas que atraviesan día con día en el hogar. Al finalizar con la entrevista y los cuestionarios, se realizó un taller-charla con el propósito de darles a conocer algunas de las enfermedades a consecuencia del estrés y proporcionar técnicas propicias para mejorar el desempeño laboral y psicológico de cada una de ellas. La presente investigación se fundamenta en la teoría organizacional de Fred Luthans, el cual esta basada en la teoría social cognitiva.

Como resultado se puede concluir que la población estudiada muestra repercusiones en el estrés laboral como lo son enfermedades físicas: gastritis, alergias, colon irritable, migraña y en algunas madres cambios hormonales. Así también que las prácticas nocivas que inciden negativamente en la salud de la madre trabajadora son la falta de descanso, trabajar fuera de casa, llegar a realizar labores domésticas y poca recreación. Además la investigación detectó que las dificultades más comunes que atraviesan son el dinero, falta de descansos, responsabilidad total o parcial de la familia y falta de tiempo para continuar sus estudios. Se debe implementar apoyo psicológico y técnicas propicias para mejorar el desempeño laboral y psicológico de las trabajadoras de la empresa.

PRÓLOGO

El interés por estudiar el estrés que enfrentan las madres trabajadoras en una empresa textil surge para identificar los factores que lo generan en las madres trabajadoras, saber cuáles son las repercusiones del estrés laboral en la madre, cuáles son las dificultades emocionales más comunes que atraviesan las madres trabajadoras en el hogar y qué técnicas son las más propicias para el buen manejo de estrés en el desempeño laboral.

La revisión bibliográfica permite brindar a la población la definición del estrés laboral y sus consecuencias, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos disponibles del sujeto. De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales (por ejemplo, del ámbito laboral), variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés.

La investigación tuvo como objetivos aportar un análisis de la incidencia del estrés en el rendimiento laboral de las madres trabajadoras en una empresa textil guatemalteca, asimismo las principales repercusiones del estrés laboral en la madre trabajadora de la empresa Nylontex Internacional, S.A. ubicada en Kilometro 18.5 carretera al Mayan Golf del municipio Villa Nueva, y por último determinar las prácticas nocivas que inciden negativamente en la salud de la madre trabajadora de la empresa para brindar apoyo psicológico y técnicas propicias para mejorar el desempeño laboral y psicológico de las 40 madres.

El proceso fue realizado dentro de las instalaciones de la empresa, sentando un precedente para otros estudios enfocados en este creciente fenómeno global. La muestra estuvo compuesta por 40 madres trabajadoras de la fábrica en estudio, comprendidas entre las edades de 18 a 50 años de edad, de los departamentos de costura y empaque, provenientes del municipio de Villa Nueva, departamento de Guatemala. Dicha muestra se extrajo de tipo no aleatoria, considerando frecuencia en: ausentismo, permisos personales, bajo rendimiento laboral y relaciones interpersonales con sus compañeras de trabajo. Se aplicó una entrevista, dos cuestionarios y se impartió un Taller-charla.

Para contribuir a contrarrestar el estrés laboral en las madres trabajadoras de Nylontex se brindó apoyo psicológico y técnicas propicias para mejorar el desempeño laboral y psicológico de las 40 madres trabajadoras de la empresa. Entre las recomendaciones derivadas del estudio están contribuir a mejorar la calidad de vida de las madres trabajadoras, continuar brindando apoyo médico y permisos para que las trabajadoras puedan asistir a sus consultas para que mejoren de la gastritis, alergias, colon irritable, migraña y propiciar actividades recreativas para la madre trabajadora, en ocasiones incluir a la familia y otorgarle capacitación para organizarse como ama de casa y trabajadora.

Entre los factores que justificaron el presente estudio, se aportó para las autoridades de la empresa Nylontex, una herramienta para identificar los diferentes factores psico-sociales que afectan el rendimiento laboral de sus

trabajadoras para formular estrategias de intervención y cambio organizacional que contribuyan al desarrollo de una organización más sana. La productividad de una organización depende en gran medida del buen desempeño de los trabajadores. Asimismo, la investigación formará parte del aporte que la Escuela de Ciencias Psicológicas hace a las empresas guatemaltecas a través de la información y propuesta de posibles soluciones a la problemática de la salud mental de la clase trabajadora, por medio de la investigación científica. Los resultados que arrojó la presente investigación traerán beneficios a la salud, mental y física de las mujeres trabajadoras, tanto cómo a las organizaciones que se preocupan por los servicios y la productividad. Es sin duda de suma importancia contar con información actual que ayude a la mujer trabajadora a conocer sus limitaciones físicas y psicológicas, evitando la carga y exceso de actividades y presiones mentales; encontrando las técnicas de relajación y métodos de trabajo que eviten los problemas derivados del estrés. Los beneficios son importantes para la mujer trabajadora al convertirse en un ser humano saludable en el área física y psicológica, y para la empresa porque se evitan ausentismos y retardos, mejora el trabajo en equipo, la rentabilidad y productividad.

Se agradece a los directivos de la empresa Nylontex la oportunidad de realizar el presente estudio y a las personas que participaron en la presente investigación por su valiosa colaboración.

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema

Actualmente la crisis económica y la difícil situación laboral que viven la mayoría de familias guatemaltecas, provoca que estas trabajen más tiempo y se reduzca la convivencia en el hogar. Esto causa descuidos en el desarrollo y crecimiento personal de sus hijos. Por ello, fue necesario plantearse interrogantes como saber ¿cuáles son las repercusiones del estrés laboral en la madre?, ¿qué prácticas nocivas se deberían de dejar, de realizar para una mejor salud mental?, ¿cuáles son las dificultades emocionales más comunes que atraviesan las madres trabajadoras en el hogar? y ¿qué técnicas son las más propicias para el buen manejo de estrés en el desempeño laboral?

Para obtener información sobre las incógnitas anteriores, se debe tomar en cuenta, que en el caso de estrés de las madres trabajadoras es indispensable notar que asumen diversos roles laborales, relacionados con problemas como sensaciones de incumplimiento, insatisfacción y pocas expectativas de triunfo y aún más promoción hacia el fracaso. Lo habitual en muchas mujeres es no renunciar a sus diferentes facetas y convertirse en multifuncionales; manteniendo su puesto de trabajo.

La ausencia en el hogar genera en la madre, cambios emocionales, desgaste físico y mental, causando mala organización, hábitos mal enfocados en la forma de abordar las tareas, mala toma de decisiones, problemas de pareja y un desgaste generalizado.

Hoy en día, la industria textil contrata mujeres que tienen entre 18 y 30 años de edad, dando preferencia a las solteras y sin hijos. Las jornadas de trabajo son intensas y la estabilidad o baja rotación es uno de los objetivos que la industria persigue cumplir por las altas cuotas de producción. La falta de seguridad, desarrollo, satisfacción y sobre todo la realización de tareas minuciosas y repetitivas afectan la salud mental de sus operarias contribuyendo al desencadenamiento de enfermedades psicosomáticas contraproducentes en la labor organizacional.

La importancia de la investigación fue identificar los distintos problemas sociales, físicos y psicológicos que afrontan las madres, los cuales se indagarán por medio de las técnicas e instrumentos de recolección de datos, como la observación directa, cuestionario estructurado para evaluar las dificultades y el estrés que atraviesan, lista de cotejo y entrevista con los jefes de departamento en relación al comportamiento de las trabajadoras, el cual se realizó en el mes de agosto 2015, en la empresa Nylontex Internacional, S.A. ubicada en Kilometro 18.5 carretera al Mayan Golf del municipio Villa Nueva.

Según el Dr. Antonio Cano Vindel, presidente de la Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS): “El estrés laboral es una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social, la mayor parte de los cambios que se producen en el organismo cuando está sometida a una reacción de estrés no son susceptibles al ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de reacción.”¹

¹ SEAS, Dr. Cano Vindel Antonio, Estrés Laboral Autor España 2002. [ref de 20 de octubre 2014]. Disponible en Web: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab Fecha de consulta: 2de enero de 2015

1.1.2 Marco teórico

1.1.3 Antecedentes

En el año 2011, los autores Cárdenas Raúl y Castro Arturo, realizaron una investigación sobre “Aspectos psicológicos en las relaciones laborales de madres solteras en el Ministerio de Trabajo y Previsión Social”. El objetivo de la investigación fue proyectar los aspectos psicológicos que vive la madre soltera en base a sus fortalezas sus debilidades amenazas y oportunidades, así como, formular un solo sentir de este grupo vulnerable. Otro aspecto importante en la investigación, fue detectar la responsabilidad por el hecho de ser padre y madre, y llevar la carga económica de su familia. Las técnicas e instrumentos utilizados en la investigación como el Ejercicio de Relajación, Árbol de Problemas, Guía de Observación, la Entrevista y el FODA; facilitando la aportación de datos acerca de las reacciones emocionales de la madre soltera en su situación psicológica, social, económica y familiar. “Se llegó a la conclusión, que los factores emocionales que afectan a las madres solteras en el proceso de separación o abandono de la pareja les ocasiona inseguridad en sí mismas, en la actualidad se ha observado el incremento de madres solteras, dentro del Ministerio de Trabajo y Previsión Social que puede tornarse como un modo de vida, en el cual debe apoyarse psicológicamente para lograr alcanzar una estabilidad emocional a este grupo de mujeres. Es recomendable que existan programas psicológicos que aporten a que la madre soltera tenga el deseo de generar cambio con actitudes y disposiciones que colaboren al buen desarrollo de su trabajo y que demuestren a los empresarios, a la misma sociedad, que el ser padre y madre no es un obstáculo para ser una trabajadora responsable y emprendedora y entre sus principales estímulos se encuentra el poder sacar adelante a sus hijos.” Así mismo, realizaron una investigación sobre “La incidencia del estrés laboral en las relaciones de pareja”. El propósito de la elaboración de esta investigación es determinar de qué forma influye el estrés laboral en las

relaciones de pareja y a su vez brindar la técnicas y estrategias para prevenir y abordar el estrés con el fin de mejorar dichas relaciones. Para lograr este objetivo se trabajó con un grupo de docentes que laboran en el Centro Educativo Aparicio ubicado en la zona 16 capitalina. La muestra tiene como común denominador mantener una relación de pareja en la actualidad. Se aplicó un instrumento psicométrico para medir el estrés laboral que cada uno maneja, posteriormente se les brindó un cuestionario elaborado en base a la información recabada con el fin de contrastar ambos puntajes buscando determinar su correlación. Finalmente se implementaron talleres para dar a conocer aspectos teóricos del estrés y aplicar las técnicas cognitivas y físicas para manejar el mismo. En el transcurso de la investigación se pudieron observar los niveles de estrés que son manejados por la población y como ellos fueron reconociéndolo en su cuerpo y en su entorno. “El principal alcance de esta investigación fue el promover la reflexión sobre la importancia de manejar un estilo de vida más sano, practicando técnicas de relajación que permiten afrontar de mejor manera las exigencias del diario vivir especialmente las demandas laborales. También se confirmó la relación que existe entre el estrés y como éste afecta la convivencia, comunicación y sexualidad con la pareja.”²

González Morales, María Gloria realizó en el año 2006 el estudio “Estrés Laboral, Afrontamiento y sus Consecuencias: El Papel del Género.” Con el objetivo de investigar el estrés laboral desde una perspectiva de género basada en la socialización de género. “Dos de ellos versan sobre el afrontamiento del estrés laboral, y el tercero propone una perspectiva multinivel sin abandonar el enfoque del género. El primer estudio, sobre la relación entre el género del individuo y el rol de género asociado al tipo de afrontamiento. Por lo tanto, se propone un diseño cuasi-experimental con una estrategia transversal de

² García Rojas/Ochoa Girón (2011) La incidencia del estrés laboral en las relaciones de pareja. Escuela de Ciencias Psicológicas Centro de Investigaciones en Psicología -Cieps- “Mayra Gutiérrez” USAC. Pág. 16.

recogida de datos en un solo momento temporal. El segundo estudio se planteó el mismo objetivo que el estudio uno (la relación entre el género del individuo y el rol de género asociado al tipo de afrontamiento), e incluye la exploración longitudinal de las relaciones encontradas en el primer estudio en un contexto organizacional mayoritariamente femenino. Asimismo, el análisis que propone el tercer estudio, de la influencia del clima afectivo del Burnout sobre la satisfacción laboral individual, se plantea desde la lógica longitudinal y en un contexto organizacional mayoritariamente femenino. Por ello, para la realización de los estudios segundo y tercero se ha utilizado un diseño cuasi-experimental con una estrategia longitudinal de recogida de datos, es decir, un diseño de panel con dos momentos temporales. Entre los resultados, se ha añadido evidencia a la literatura existente sobre el papel modulador del género en la eficacia del afrontamiento para reducir las consecuencias del estrés: el afrontamiento de acción directa es eficaz para los hombres y el afrontamiento de apoyo social es eficaz para las mujeres. Recomienda se continúe con investigaciones de género porque, el género es un factor explicativo central en los tres estudios que componen la presente tesis doctoral, por lo que se justifica el uso de una perspectiva de género a lo largo de todos los trabajos que investiguen el afrontamiento y las consecuencias del estrés laboral.”³

Tomando en cuenta los anteriores antecedentes, Berkeffer (1997) indica que la mujer empieza a tener una participación muy importante en la Edad Media, ya que es aquí donde empiezan a florecer algunas industrias textiles, en donde desarrollaba ciertas actividades tales como la de los tejidos, bordados e hilados, aunque aclarando que algunas veces realizan dicha actividad en su residencia sin concurrir a los talleres destinados para ello; este fue el antecedente más cercano que se originó antes que se diera la incorporación

³ González Morales, María Gloria (2006) Estrés Laboral, Afrontamiento y sus Consecuencias: El Papel del Género. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Pág. 37.

masiva de la mujer a la industria, siendo a mediados del siglo XVII, cuando se produce la Revolución Industrial, poniéndose en relieve el trabajo humano, como también la participación de la mano de obra femenina. Zamora y Castillo (1976), justifica “No por aquellas habilidades manuales, sino sencillamente por tener manos que se pagan menos que las de los hombres, los industriales movilizaron el sector femenino de la clase trabajadora en todas las manifestaciones de la industria textil, que integró la avanzada del industrialismo.”⁴

Ahora bien, “El estrés es un síntoma que afecta tanto al hombre como a la mujer. Un cuerpo sometido al estrés produce cantidades excesivas de sustancias químicas que desencadenan nuevos procesos para conservar la energía necesaria. Pero si la presión continúa, a la larga el cuerpo pierde la resistencia y el resultado puede ser el agotamiento y una serie de trastornos.”⁵

Si el estrés es una reacción natural a presiones físicas, emocionales y ambientales, toda la familia se perjudica cuando el estrés de mamá está fuera de control, especialmente los niños pequeños. Se ha demostrado que hasta los fetos responden alterados cuando la madre siente estrés. Bajo la influencia del estrés, la mejor mamá puede descuidar o maltratar a sus hijos. Según crecen, los niños aprenden de los adultos cómo manejar su propio estrés. Por lo tanto, hay que reconocer las señales y síntomas del estrés laboral, para aplicar soluciones sanas que nos permitan evitar sus efectos dañinos a nuestro entorno.

⁴ Zamora y Castillo, Luis Tratado de Política Laboral y Social. Autor. Tomo II, Editorial Eliasta. Buenos Aires Argentina. 1976. Pág. 454

⁵ José, Gay. Enciclopedia de psicología. Grupo Océano. Autor Edición 2006. Madrid España 2008. Pág. 72.

1.1.4 Estrés

“El término estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo.”⁶ Berkeffer (1997) indica que en la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

Se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos disponibles del sujeto. De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales (por ejemplo, del ámbito laboral), variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés.

Según Berkeffer (1997), el estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se desarrollan una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales desagradables, de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión. El estrés no se encuentra ni en la persona, ni en la situación, si no que depende de la relación o transacción que se establece entre ambas.

⁶ Cano-Vindel, Antonio. La Naturaleza del Estrés. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, 2014.
http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

1.1.5 El estrés laboral

Los cambios laborales, como la introducción de nuevas tecnologías, o una modificación en los objetivos, pueden provocar estrés. El estrés afecta en las empresas y a sus empleados. Una empresa con ausentismo, rotación de personal, deterioro en las relaciones del trabajo o con los clientes, más accidentes de trabajo de lo normal o un control de calidad pobre, sufre de estrés laboral. Las causas pueden variar, desde asignaciones de tareas poco claras hasta el final de comunicación. Según Hindle (2000), “La estructura de una empresa y las condiciones del lugar de trabajo, pueden afectar a los niveles de estrés en gran medida.”⁷

El estrés laboral, es capaz de causar en los trabajadores muchas consecuencias que quizá en los individuos nunca se había presentado, hasta que entraron al mercado laboral y éste comenzó a exigir más recursos causando un desequilibrio.

- **Tipos de estrés laboral**

Según las características personales del trabajador, así será la respuesta que presentará en momentos de crisis o preocupación. Según Martínez Selva (2004) en su libro Estrés laboral, existen dos tipos de estrés laboral:

- **Estrés episódico**

Es aquel que “ocurre momentáneamente, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los

⁷ Hindle, Tim. El estrés bajo, Autor, Editorial Grijalbo. 2000. Pág. 30.

síntomas que lo originaron, un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando un trabajador es despedido de su empleo.”⁸

- **Estrés crónico**

Que se puede presentar “cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones: ambiente laboral inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteración de ritmos biológicos y/o responsabilidad y decisiones muy importantes.”⁹

Con estos tipos de estrés nos podemos dar cuenta que, sí dos personas realizan las mismas actividades en un trabajo, cada una experimentará un estrés diferente.

1.1.6 Síntomas del estrés laboral

El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad. Los síntomas de ansiedad más frecuentes son:

⁸ Martínez Selva, José María, Autor, Estrés Laboral, Editorial Pearson Educación. 2004 Pág. 32.

⁹ Idem.

- **Nivel cognitivo-subjetivo**

Hindle (2000) indica que es “cuando produce preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.”¹⁰

- **A nivel fisiológico**

“Sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, molestias en el estómago, etc.”¹¹

- **A nivel motor u observable**

“Evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc. El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc.”¹²

¹⁰ Hindle, Tim. El estrés bajo, Autor, Editorial Grijalbo. 2000. Pág. 41.

¹¹ Idem. Pág. 53.

¹² Idem. Pág. 56

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva problemas de salud.

1.1.7 Consecuencia del estrés laboral

Martínez Selva (2004) señala que “inicialmente el estrés puede provocar un proceso de incremento de recursos como es la atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento, etc. que hace aumentar la productividad. Sin embargo, cuando este proceso de activación es muy intenso o dura mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la pérdida de rendimiento.”¹³

Para realizar tareas complejas, o para aumentar la velocidad en tareas simples, se necesita un cierto grado de activación. Sin embargo, un exceso de activación dificulta la realización de dichas actividades. Las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento.

Según Martínez Selva (2004) “el estrés puede influir negativamente sobre la salud por varias vías, como son:

- Por los cambios de hábitos relacionados con la salud,
- Por las alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos (como el sistema nervioso autónomo y el sistema inmune) y
- Por los cambios cognitivos (pensamientos) que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud.”¹⁴

¹³ Tamayo y Tamayo, Mario, mencionando a Martínez Selva (2004) El proceso de la investigación científica. México. Editorial limusa. 1987. 2da Edición. P. 140

¹⁴ Idem. Pág. 142

1.1.8 Factores que desarrollan el estrés laboral

En toda empresa, existen varias situaciones en donde el trabajador está expuesto a momentos estresantes, que lo pueden llevar a un estrés laboral, entre ellas se puede mencionar:

- **El ambiente laboral inadecuado**

García (2011) señala que son los que le exigen al trabajador una doble adaptación como lo es la física y la psicológica, denominados como estresores ambientales, como lo es la iluminación deficiente, alto nivel de ruido, exceso nivel de vibraciones, trabajos en altura de alto riesgo, mal ventiladas, entre otras.

- **La sobrecarga de trabajo**

“Esta puede generar tensión nerviosa, fatiga, irritabilidad, ansiedad, confusión, desconcentración y los más afectados son los trabajadores sometidos a cambios continuos y abundancia de información, víctimas de empleados que deben ingresar información importante a la empresa, o dependan de ellos para su progreso a la misma.”¹⁵

- **La responsabilidad y decisiones muy importantes**

Las personas afectadas señala García son las que se desarrollan con tareas jerárquicas muy importantes con un alto grado de responsabilidad, sus manifestaciones pueden ser: disminución del deseo sexual, impaciencia, pérdida de la iniciativa, trastornos del sueño y adicciones.

¹⁵ Idem. Pág. 144

- **Condiciones laborales inadecuadas**

García (2011), analiza que se puede dar a consecuencia de salarios bajos, una alimentación inadecuada, la ausencia de perspectivas de progreso, las pocas posibilidades de recreación.

- **Ausencia de descriptores de puesto**

“Como pasa en muchas organizaciones, al trabajador no le definen por escrito su ocupación, por lo que el ignora que tareas tiene que realizar, esto le puede ocasionar temor al preguntar o de sufrir algún accidente, por consiguiente aparece el estrés laboral.”¹⁶

1.1.9 Mujer y madre trabajadora

- **La mujer y su revolución**

Acosta (2008) indica que “en la edad media la mujer permanece bajo la absoluta dependencia del hombre y su función en esa sociedad era la de miembro colaborador, ya que se ocupaba de la crianza de los hijos, de las tareas domésticas y ayudaba al marido en la labranza de la tierra y otras tareas agrícolas, su lugar era preciso y muy limitado.”¹⁷

Con el desarrollo del artesanado y la apertura de nuevos talleres se abrieron otras posibilidades a las mujeres, algunas obtuvieron el título de maestras y se emplearon como obreras y aprendices; otras entraban al convento o se empleaban por el sustento en casas de alguna familia pudiente. Pero a fines de la edad media empezó el trabajo a domicilio y la participación de la mujer ya

¹⁶ Idem. Pág. 60.

¹⁷ Acosta Vera, José María. (2012) Gestión eficaz del tiempo y control del estrés. 6ª. Edición. Esic Editorial. Madrid. España

como asalariada propiamente dicha, en unas condiciones de jornada y salarios terribles.

Se considera que en Guatemala los principales problemas en relación con el trabajo de la mujer, es la falta de capacitación que existe en nuestro país. Las posibilidades en una familia de la clase media baja es dar educación a sus hijos varones y las mujeres se colocan hasta de empleadas domésticas. Siendo así, que hay menos campo para la mujer trabajadora, debe buscar otros campos porque el desarrollo industrial de nuestro país no está lo suficientemente desarrollado para incorporar a la mujer. Lo que sugiere Acosta (2008), es que se hagan cursos bien estructurados y con mesas concretas para las mujeres del campo, como industrias caseras de comida, costuras o algunos trabajos que lleven métodos de capacitación para la mujer.

“La mujer empezó a trabajar en las fábricas, cuando la producción manufacturada fue desplazada por la gran industria. Con la invención de la máquina de vapor en 1764, la maquinaria para hilar y tejer algodón e 1785, comenzó el triunfo del trabajo mecánico sobre el manual. Las mujeres fueron las primeras en confrontar este tipo de trabajo, dejando a sus hijos y demás familia, para incorporarse a fábricas en donde serian explotadas y mal pagadas, debido a la falta de preparación cultural.”¹⁸

La situación de la mujer guatemalteca trabajadora padece los mismos problemas de todos, los trabajadores del país; debido a que no se cumple el derecho de: *Igual trabajo, igual salario y condiciones de trabajo*, en algunos centros de trabajo se sustituye el hombre por la mujer.

¹⁸ Sergay, Sanger (1987) Madre que trabaja, Edición Paidós. España. Ley orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código penal. Boletín Oficial del Estado, 24 de noviembre de 1995, núm. 281, p. 124.

La mujer casada que trabaja se encuentra constantemente frente a un dilema en cuanto a su misión de esposa, madre y trabajadora, lo que le produce una preocupación y angustia constante por no cumplir fielmente con su misión.

Muchas veces debe dejar el hogar abandonado porque no existe ningún tipo de organización que pueda proteger y atender a sus hijos. Esta situación trae como consecuente una serie de desórdenes sociales como por ejemplo: la delincuencia juvenil, la desintegración de la familia, madre soltera. La mujer en realidad no pone condiciones, acepta cualquier trabajo, cualquier salario, cualquier horario, por ejemplo el caso de las empleadas domésticas que trabajan de 14 a 16 horas diarias, igualmente las fábricas, comercios, talleres de costura, etc. En su mayoría el salario es muy bajo, lo cual no alcanza a cubrir las necesidades más urgentes de su familia, además constantemente las trabajadoras tiene deuda con la empresa que trabajan, las cuales obligan en muchos casos a permanecer durante mucho tiempo sujetas a condiciones que exigen la empresa.

Sergay (1987), explica que dentro del problema de salario se puede indicar que en algunas empresas hacen contratos colectivos temporales, que duran aproximadamente tres meses y luego las despiden, esto lo hacen para no pagarles el seguro social y las prestaciones de ley.

Por lo anterior se considera que es necesario que la mujer se integre a los diferentes movimientos u organizaciones como un medio para terminar con su actual situación y aceptar el papel que le corresponde en la sociedad. Con lo cual tomará conciencia de su capacidad y valores, para que integrada a la lucha aporte soluciones para lograr una sociedad más justa.

- **El estrés en las mujeres**

Las mujeres que trabajan y son esposas y/o madre viven en un conflicto entre sus roles dentro y fuera de su hogar. No llegan a sentirse satisfechas en ninguno de los dos roles. Cuando están en el trabajo piensan en sus hijos y en los quehaceres del hogar y si no están en el trabajo, tienen la preocupación, que sus actividades se le estarán acumulando para otro día. Puede ser que los hombres y las mujeres hayan sido creados iguales pero desde luego no son idénticos y sobre todo en lo referente al estrés.

“Algunos síntomas que presentan las madres trabajadoras podemos mencionar: que se sientan deprimidas, ansiosas, irritables, infantiles, atemorizadas, abatidas o trastornadas. Provocando una serie de trastornos físicos como lo es: la respiración, se vuelve rápida e irregular, se les ponen frías y húmedas las manos y los pies, se le seca la boca, aumenta la tensión arterial, se duplica su velocidad cardíaca y mantienen problemas digestivos severos. Y en muchos casos pierden el interés por la comida, por las relaciones sexuales y las amistades.”¹⁹

Las madres trabajadoras enfrentan continuamente mensajes exigentes en la sociedad, en donde les exigen que sean mejor cada día, sin importar lo que ellas piensen o sientan, ya que la familia les exigirá que ellas estén disponibles para todos en casa y que rindan también en el ambiente laboral. Pero los beneficios del trabajo van más allá de la creación de un entorno social. Un aumento salarial o alguna bonificación extra, significa para la mujer, un aumento de autoestima, un motivo de orgullo y una posibilidad de independencia. Solo con el hecho de trabajar fuera del hogar, les proporciona por fin una respuesta,

¹⁹ Sergay, Sanger (1987) Madre que trabaja, Edición Paidós. España. Ley orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código penal. Boletín Oficial del Estado, 24 de noviembre de 1995, núm. 281, p. 126.

que le formulan a muchas amas de casa en reuniones sociales preguntar: ¿A qué se dedica? “El estrés femenino deben tomarlo en serio las mujeres, sus familias y sus amigos. Ya que debe ser combatido con comprensión, con autoayuda y de ser necesario con ayuda profesional.”²⁰

Algunas alternativas que han hecho muchas amas de casa es trabajar hasta que sus hijos crezcan, otras madres, el trabajo y el amor son igualmente vitales. Y otras madres trabajan, hasta que sus hijos crezcan para después ellas dedicarse más adelante a su vida personal. Ahora las madres divorciadas, solteras y viudas suelen tener muy poca libertad de elección en cuanto a trabajar o no.

- **Madre que trabaja fuera de casa**

En estos días, una verdadera legión de madres pone los pies fuera de casa todas las mañanas, en dirección a su puesto conquistado en el mercado de trabajo. Es al regresar al hogar, cuando muchas lo hacen con un sentimiento de culpa por haber dejado a los hijos con otra persona, como que esperan encontrar toda la casa hecha un caos en su ausencia.

El hecho de que la mujer trabaje fuera, da a su vida un toque de independencia. Así como ella tiene un lado personal que funciona muy bien sin la presencia de su hijo, el niño también crecerá viviendo este aprendizaje de autonomía que puede ser muy beneficioso para todos.

La madre que trabaja fuera, puede ser participante activa en la vida diaria de sus hijos, sin que esto signifique estar presente las 24 horas del día. Al final, lo que está en juego es algo mucho más importante que la cantidad de tiempo que ella

²⁰ Witkin-Lanoil, Georgina PH. D. El estrés de la mujer. (2ª. Edición) Editorial Grijalbo, S.A. Barcelona, España. 2007, p. 313

tiene para dedicarle a su hijo. Se trata de la calidad de la relación entre madre e hijo, y cómo este tiempo, por menor que sea, va a ser aprovechado.

Cuando la relación es buena, la madre probablemente no se va sentir culpable por salir a trabajar. Es más, una mujer satisfecha profesionalmente, será una madre dispuesta a establecer con sus hijos una relación placentera.

- **La madre que se queda en casa cuidando a los hijos**

“El que una madre trabaje fuera de la casa y otra no, puede crear diferentes formas de relación con el esposo y con los hijos, también actitudes distintas frente a la educación de éstos. La crianza de los hijos no es la simple presencia de la madre en la casa, sino la actitud que ésta adopte frente a ellos.”²¹

Lo importante es que la mujer lleve un tipo de vida acorde con sus gustos: sintiéndose realizada y feliz será una buena madre aunque no permanezca todo el día junto a sus hijos. Abandonar el trabajo y dedicarse sólo a ser madre y ama de casa es una elección muy respetable. Pero tiene que ser el resultado de una decisión personal y no de una imposición.

Cuando se elige no trabajar fuera para poder ser madre, se corre el riesgo de frustrar una parte muy importante de la vida. Y probablemente ésta frustración será "derramada" en los hijos y el marido, a través de una actitud irritada de quien quería trabajar pero está dejando su profesión. Pero si una mujer opta por vivir los dos roles sólo hay que saber cómo administrar esta disposición para ser madre y también profesional.

²¹ Witkin-Lanoil, Georgina PH. D. El estrés de la mujer. (2ª. Edición) Editorial Grijalbo, S.A. Barcelona, España. 2007, p. 313

- **Mujer y madre satisfecha**

Una mujer puede trabajar fuera, tal vez hasta el día entero, pero no por eso deja a un lado su rol de madre cuidadora, dispuesta a atender las necesidades e intereses de los hijos. Es posible hacerlo; exige un esfuerzo diario de creatividad y espíritu práctico para organizar la vida de los hijos en su ausencia. Pero el resultado compensa. Esa madre será una mujer plena y realizada.

“La mujer que trabaja fuera del hogar, está en contacto con un mayor número de personas y participa de manera más activa en los acontecimientos que ocurren a diario en el mundo. Por lo tanto es mayor su capacidad para analizar, comprender y aceptar los cambios en las costumbres, para asimilar las nuevas concepciones de la vida y asumir una actitud frente a ellas.”²²

El diálogo es tan importante, dentro como fuera del ámbito hogareño, la mujer no puede permanecer mentalmente limitada por su vida en la casa. Reunirse periódicamente con las amigas para cambiar ideas, destinar un par de horas diarias a la lectura de un buen libro, conversar con el marido sobre los problemas actuales; son hábitos agradables que dan a la mujer los conocimientos necesarios para poder dialogar con su esposo y con sus hijos de igual a igual. Esto es muy importante dentro de las relaciones familiares y ninguna mujer debe olvidarlo, trabaje o no fuera de su casa.

Algo más de lo cual no se debe prescindir es el sentirse realizada: la mujer sólo lo logrará si sus actividades cotidianas coinciden con sus gustos e intereses. Ella desempeña un papel muy importante dentro del núcleo familiar, aún cuando se ausente algunas horas diarias para ir a trabajar. Las funciones y los deberes de la

²² Idem. Pág. 80

esposa y de la madre no son incompatibles con el trabajo, ni es indispensable su permanencia en la casa para lograr la armonía hogareña.

Trabajar fuera de la casa no implica solamente una conveniencia económica: importa, realmente, que la mujer desarrolle una actividad que satisfaga sus deseos, ambiciones y le proporcione el equilibrio necesario para cumplir del modo más eficiente posible su papel de esposa y de madre.

- **Beneficios del trabajo fuera de casa**

“A pesar que el esfuerzo de dejar a sus hijos y desatender la casa es estresante, los beneficios que deja la madre al trabajar son enormes. Le puede proporcionar contactos sociales y una sensación de integración en la sociedad, debido al hecho de pasar tantas horas compartiendo objetivos, trabajo duro, ansiedades y victorias, las hacen sentir que forman parte de un equipo, un departamento, una compañía, una industria o una profesión, satisfaciendo así una necesidad fundamental de integración.”²³

“Por otro lado, las relaciones de trabajo, los problemas y el dialogar con otras personas de otro nivel económico ayudarán a que la madre pueda entender la conducta de otras personas y ser más flexible en su pensamiento.”²⁴

El ambiente laboral también proporciona confidentes, personas a quien le confiarán sus frustraciones o satisfacciones laborales o personales.

- **Momentos de culpabilidad**

Los niños son perfectamente capaces de comprender que la madre, cuando sale para trabajar, no está abandonando a sus hijos. Muchas mujeres trabajan

²³ Idem. Pág. 88

²⁴ Gay, José.op. cit. p. 480

fuera aún cuando no exista una necesidad financiera para ello. Algunas madres compensan con decirles a sus hijos que les traerán algún regalo o que les concedan algún permiso, para que no se quede llorando. En otras ocasiones las madres salen de la casa escondiéndose, para que no las vean, Estos son caminos erróneos para quien pretende que su hijo encare con naturalidad su ausencia diaria.

“Lo que se recomienda, es que les dediquen a los hijos el tiempo que tenga en la casa o libre del trabajo. Y que los pocos minutos bien aprovechados valen mucho más que horas de juegos forzadas. Los beneficios del trabajo van más allá de la creación de un entorno social.”²⁵

Entrar en un lugar de trabajo con las capacidades y que estas sean alagadas y remuneradas hacen a una mujer con una autoestima saludable y una madre que al llegar a su hogar, lo transmitirá con su pareja e hijos, de una manera positiva para bien de todos. En el libro, el autor expresa “Que algunas madres no han aprendido a organizar las tres esferas de la vida que permiten a una mujer cambiar su parte materna y su parte laboral en un único rol más amplio: el de madre que trabaja siendo estas:

- Conseguir un sistema de apoyo firme
- Reconsiderar los objetivos
- Aprender a estructurar el tiempo con mayor eficacia.”²⁶

Algunas razones por las cuales la madre no debería sentirse culpable por trabajar:

- Culpa porque no cumple en forma adecuada las funciones maternas.

²⁵ Witkin-Lanoil, Georgia Ph D. El Estrés de la mujer, Ediciones Grijalbo, S. A. 1987, Segunda edición. Pág. 91.

²⁶ Idem. p. 341

- Culpa por no estar presente cuando el niño da sus primeros pasos o dice su primera palabra.
- Culpa por tener que dejar al niño enfermo.
- Culpa porque la niñera es más competente que la madre.
- Culpa porque encuentra que hay cosas más interesantes que el cuidado de los hijos.
- Culpa por volver a trabajar demasiado pronto.
- Culpa por dejar al hijo cuando se va de vacaciones.”²⁷

1.1.10 Abandono de hogar por alguno de los padres

El fallo del sistema de apoyo de una mujer en mayor de los casos es el padre o conviviente, no coopera en los queceres de la casa y el tiempo que tuviera disponible para dedicarles a los hijos, lo ocupa para dicho oficio.

Las mujeres que trabajan afuera tienen que seguir trabajando cuando llegan a casa, ya que tienen que ocuparse de los hijos, el marido, cocinar, limpiar y otras tareas, lo cual provoca un gran estrés y además deja a la madre totalmente agotada.

Con la incorporación de la mujer al mundo del trabajo, el cuidado de los hijos ha sido con niñeras, guarderías, colegios o algún familiar cercano. Las mujeres se han convertido en súper mamás que intentan abarcarlo todo: ser las mejores madres a la vez que ascendían en su trabajo y obtener reconocimiento profesional.

²⁷ Sanger Sergay, Yesenin, Madre que trabaja, Paidós, Argentina, 1987.

- **La responsabilidad de los hijos**

“El abandono de los padres a su labor está poniendo en riesgo la estabilidad emocional de sus hijos e hijas. Estos se sienten abandonados a su suerte con relación a sus actividades diarias y carentes de afectos, sienten que no son tan buenos o tan perfectos para ser tomados en cuenta y amados.”²⁸

Debido a la carga de trabajo en el hogar y en el trabajo, llegan a la conclusión que como pareja ya no se comprenden. El esposo busca fuera de su hogar otra persona que lo atenderá, mientras que en los hijos, ninguno de los padres piensa.

En algunos casos llegan a la separación y los hijos se quedarán con alguno de los padres, no importando que sean ellos, los más afectados en la relación.

“Dentro de los problemas latentes en nuestro país, los niños con problema de disciplina más frecuente son:

- Mal comportamiento relacionados con ausencias prolongadas de la madre
- Múltiples fuentes de disciplina frecuentemente con niños que van a guarderías o jardines infantiles
- Mal comportamiento en la guardería o el jardín de infancia.”²⁹

Algunos mitos que se identifican en la sociedad actual son:

- Creencia en que las madres tienen que actuar siempre de manera impecable.

²⁸ Witkin-Lanoil, Georgina. El estrés de la mujer. 2ª. Edición, Editorial Grijalbo, S.A. Barcelona, España. 2007, p. 344.

²⁹ Idem. Pág. 345

- La creencia de que el deber fundamental de toda madre que trabaja, es proteger a su hijo de la tensión.
- La creencia de que la madre debe saberlo todo.
- **Guarderías o personas apropiadas para el cuidado de los hijos**

En nuestros días, quien ha visto a muy tempranas horas de la mañana a un niño pequeño enfundado en un abrigo, entrando en una guardería, acompañado por uno de sus padres, instantes antes de que esté acuda a su puesto de trabajo.

Posiblemente este sacrificio que se impone al niño, y también al adulto que va con él. Es la única solución que se ha encontrado, ante la imposibilidad de dejar el trabajo, sobre todo teniendo más gastos que antes que naciera el hijo, lo cual hace imposible que se deje de ingresar cualquiera de los dos sueldos de la pareja.

Son muchas las soluciones alternativas que se proponen, como por ejemplo que las empresas, con ayuda quizá de la administración, cuenten con guarderías en las que las mujeres puedan dejar a sus hijos mientras están trabajando, unos pisos más arriba. Esta cercanía posibilitaría además que el contacto entre los niños y las madres no se adujera a unos minutos por las mañanas o por las noches.

Según el Ministerio de Trabajo en su Código de Trabajo en el Artículo 155 dice literalmente: “Todo patrono que tenga a su servicio más de treinta trabajadoras queda obligado a acondicionar un local a propósito para que las madres alimenten sin peligro a sus hijos menores de tres años y para que puedan dejarlos allí durante las horas de trabajo, bajo el cuidado de una persona idónea designada y pagada por aquél. Dicho acondicionamiento se ha de hacer

en forma sencilla dentro de las posibilidades económicas del patrono, a juicio y con el visto bueno de la Inspección General de trabajo.”³⁰

Pero lamentablemente en la actualidad, este artículo muchas fábricas lo evaden, porque esto generaría un costo adicional para la organización. En este sentido, expertos en pediatría expresan la conveniencia de que el niño pase el mayor tiempo posible con su madre, durante los tres primeros años de edad. Estos expertos ponen de manifiesto que en los casos en los que las madres no trabajan, los niños al no tener que acudir a la guardería desde primeras horas de la mañana, duermen más y están menos nerviosos.

Ante esto existe la realidad, en la que algunos padres afortunados cuentan con la ayuda de algún familiar para el cuidado de los niños mientras están trabajando. Los que más se ven obligados a introducir a los más pequeños de la casa en los horarios propios de la edad adulta.

El temor a la separación es algo normal en los niños pequeños. La ansiedad ante la separación se inicia alrededor de los dos meses, se intensifica hasta alcanzar su punto culminante justo después de cumplir un año, y va menguando progresivamente durante los próximos tres años.

1.1.11 Fábrica textil

Es el nombre que se da al sector de la economía dedicado a la producción de ropa, tela, hilo, fibra y productos relacionados. Los textiles son productos de consumo masivo que se venden en grandes cantidades. La industria textil genera gran cantidad de empleos directos e indirectos, tiene un peso importante en la economía mundial.

³⁰ Ministerio de Trabajo. Código de trabajo, Capítulo segundo, Edición 2011 Pág. 69

- **El lado negativo de las fábricas textiles**

En Guatemala las autoridades del Ministerio de Trabajo y organizaciones que velan por los derechos de la mujer trabajadora, reconocen que hay empresas en las que verdaderamente se respetan sus derechos, pero lamentan en la mayoría de fábricas, los abusos, humillaciones, explotación y violación de sus derechos laborales, es una constante. En la mayoría de mujeres padecen trastornos de estrés, debido a que las obligan a trabajar más de ocho horas al día; si no cumplen con las metas que les fijan los supervisores, reciben denigrantes maltratos verbales, trabajando con una enorme presión, las insultan, y cuando al jefe le da la gana las despide. En muchas fábricas está prohibido embarazarse, dirigirse al servicio sanitario más de dos veces al día, e incluso tomar agua durante la jornada de trabajo. También está vedado quejarse o faltar un solo día por enfermedad. Estas razones, son justificantes de despido para las guatemaltecas que laboran en la industria textilera de este país centroamericano, en establecimientos dirigidos por: coreanos, tailandeses, estadounidenses o guatemaltecos.

Según las estadísticas del Ministerio de Trabajo, en el 2012, había un poco más de cien mil mujeres que son empleadas en más de 800 fábricas de ensamble de ropa en todo el país, cuyas edades oscilan entre los 18 y 35 años.”³¹

El Ministerio de Trabajo había recibido el año pasado aproximadamente mil ochocientas quejas en relación a los malos tratos y los pagos no realizados, por sus empleados y que sus reclamos no progresan debido al poco interés que les ponen ambas partes. A la mujer guatemalteca no se le da la debida

³¹ Ministerio de Trabajo Estadísticas Año 2012. Dirección en internet: www.elpais.com

importancia al trabajo que realiza, por lo que provoca la apreciación de que su trabajo no es tan serio como el del hombre, obteniendo poca oportunidad de superación y un salario, menor, aún con el mismo tipo de trabajo que el de sus colegas varones, creando insatisfacción ya que no hay percepción de equidad, de manera que se pone en funcionamiento un círculo vicioso ya que esta desigual remuneración y oportunidad laboral reduce el sentido profesional de la mujer y contribuye a que el proceso de evolución sea a largo plazo.

- **Seguridad industrial**

Las condiciones en todas las instalaciones de una empresa deben ser seguras y limpias para evitar que sufran accidentes o causen enfermedades. La empresa debe proveernos del equipo de protección personal como lo son las mascarillas, guantes, etc., según nuestro tipo de trabajo, y como trabajadores tenemos la obligación de hacer uso del mismo.

“La seguridad industrial evalúa estadísticamente los riesgos de accidentes mientras que la parte de higiene industrial se encarga de analizar las condiciones de trabajo y como pueden estas afectar la salud de los empleados.”³² Por lo que Agexport, tiene un departamento encargado de darle asesoría, capacitaciones y supervisiones periódicas a las fábricas afiliadas con La Gremial de Exportadores.

Ramírez (2010), señala que dentro de la Gremial, existe la comisión de la industria de vestuario y textiles Vestex, quien representa el 12% del trabajo formal con más de 120,000 colaboradores distribuidos en cerca de 490 empresas dedicadas a producir, empacar y exportar productos de calidad, principalmente, hacia los mercados de Norte y Centro América. Su principal objetivo es cumplir con las expectativas de sus clientes que invierten y creen en

³² Ramírez, Rodolfo. Vestex. Industria de Vestuario. 2000 Fecha de consulta: 7 de marzo 2010. Disponible en: www.vestex.com.gt

la industria textil guatemalteca, que sirve de base para el desarrollo industrial, a través de la creación de puestos de trabajo con mejores ingresos y mayor formación profesional. Su función es crear programas de cumplimiento laboral, formación y profesionalismo como lo es: el Código de Conducta.

El código de conducta es un conjunto de principios de observancia laboral y ambiental que las empresas de la industria deben cumplir. Estos principios están basados en:

La constitución política de la República de Guatemala

- Código de trabajo
- Convenios fundamentales de la organización internacional del trabajo OIT
- Declaración universal de Derechos Humanos
- Reglamento de higiene y seguridad en el trabajo.

Los nueve principios de observancia laboral y ambiental son los siguientes:

No discriminación, libertad de asociación, igualdad, trabajo de menores, salarios y jornadas, salud y seguridad ocupacional, prohibición de trabajo forzado, preservación del medio ambiente, respeto a la integridad física y moral de las personas. Esta comisión ayuda a la empresa a estar informada para cumplir con las leyes, multiplicar sus oportunidades de exportación y crear más empleos.

Hoy en día Guatemala se ha visto beneficiada por los capitales del exterior, los cuales vienen a contribuir al desarrollo de la población, creando fuentes de trabajo y gracias a la promoción turística, también se han ido creando fuentes de ingresos para la población que ve en las divisas una forma de vida.

- **La mujer en la fábrica textil**

En este tipo de empleo desempeñado mayoritariamente por mujeres, se tiene que mejorar la satisfacción laboral como por ejemplo: Estructuración de tiempo: darle a la trabajadora sus horarios de comida y descansos necesarios durante el día, para así aprovechar la mano de obra al cien por ciento. Fuente de Actividad: es importante no caer en la monotonía, de que el empleado se aburra de lo que hace diariamente. Contacto social u compartir experiencias: es importante que los empleados tengan una relación amigable con todos, porque el contacto con otros es beneficioso y preferible que el aislamiento. Proporcionando apoyo social que es importante para enfrentar el estrés. Creatividad y realización personal: cuando la persona desempeña su profesión

El clima organizacional es de gran interés, la mejora del clima laboral aumenta el rendimiento, la calidad de los productos y servicios, y en último extremo el volumen del negocio o de ventas, por lo que es de mucha importancia que se sepa cuál es el clima laboral de la empresa y que se puede esperar de ello.

Según Cooper existen cinco factores dominantes en el clima laboral:

- Grado de autonomía en el puesto de trabajo
- Grado de estructura impuesta u relaciones jerárquicas y horizontales
- Recompensas y gratificaciones
- Consideración, apoyo y trato al empleado
- Participación en la toma de decisiones, que es mayor en los niveles superiores de la jerarquía de la organización

Los objetivos de una adecuada evaluación del clima laboral son proporcionar a los directivos una imagen detallada de los problemas más

significativos, establecer donde residen los problemas y dar guías fiables para establecer las soluciones más adecuadas, por lo que es importante que se tenga conocimiento de distintas formas de evaluar el clima laboral, además de conocer cómo mejorarlo para mejoras en la satisfacción de cada trabajador de la empresa.

- **Motivación laboral**

El aumento de la motivación laboral es importante en cualquier organización, porque disminuye el estrés entre los trabajadores. Un trabajador desmotivado o enfadado con la empresa hablará mal de ella y será un vendedor perjudicial, lo peor es que como pertenece a la organización se le escuchara y se le dará credibilidad, por el contrario si un trabajador está contento con la empresa será un buen elemento para la misma.

El principal elemento motivador es la retribución, pero el dinero no lo es todo, a los empleados les gusta sentirse identificación con la empresa y saber cuáles son sus proyectos a corto y largo plazo, sus prioridades y las perspectivas de futuro en forma de promoción o de formación.

- **Medidas para aumentar la motivación laboral**

Dentro de las medidas podemos mencionar: mejora de las condiciones laborales, enriquecimiento del trabajo, la adecuación a la persona en el puesto de trabajo, la participación y delegación, el reconocimiento del trabajo efectuado, evaluación del rendimiento laboral, el establecimiento de objetivos.

- **Consejos para manejar el estrés laboral**

La comunicación: es la única posible solución, buscar ser amable, exponer la situación y procurar no enfadarse, la persona que sufre estrés debe

dominar su temperamento, no tiene nada que perder y mucho por ganar. Cuando hay problemas laborales es aconsejable dialogar sobre el problema con la persona responsable de departamento de recursos humanos, además mantener la mente ocupada únicamente en aquellos asuntos que estén bajo su control. Según Nylontex, S. A (2013)

“Realizar actividades que contribuyan a la distracción y salud mental y física como:

- Hacer deporte
- Practicar técnicas de relajación
- Tomar un descanso, comer sano”³³

Si se padece de ansiedad, hay que respirar de modo lento y profundo, unas cuantas veces, intentando relajar la mente y concentrándose en la respiración. De este modo, se obliga al corazón a latir más lentamente y se reducirán tus niveles de ansiedad. Ésta sencilla pero efectiva técnica de relajación, puede ayudar en caso de emergencia con el manejo del estrés laboral.

El hecho de que la mujer trabaje fuera, da a su vida un toque de independencia. Así como ella tiene un lado personal que funciona muy bien sin la presencia de su hijo, el niño también crecerá viviendo este aprendizaje de autonomía que puede ser muy beneficioso para todos.

La madre que trabaja fuera puede ser participante activa en la vida diaria de sus hijos, sin que esto signifique estar presente las 24 horas del día. Al final, lo que está en juego es algo mucho más importante que la cantidad de tiempo que ella tiene para dedicarle a su hijo. Se trata de la calidad de la relación entre madre e

³³ Trifoliar de Nylontex para trabajadores, 2013 Nylontex Internacional, S. A. Recursos Humanos.

hijo, y cómo este tiempo, por menor que sea, va a ser aprovechado. Según Nylontex, S. A. (2013)

La situación económica conlleva en la actualidad muchas responsabilidades y el esposo necesita la mayoría de veces que la esposa trabaje para darle educación digna a los hijos y solventar los gastos de la casa, la mujer tiene que adaptarse a esta situación. La mujer de hoy, estudia, trabaja y lleva el hogar de manera eficiente, siempre y cuando trate de contralar y utilizar herramientas para combatir el estrés.

En la actualidad por el estilo de vida todo acontecimiento puede producir estrés, el tráfico, el trabajo, la relación familiar, una mentalidad negativa, programas de televisión con violencia, los noticieros, la situación económica y política. El ser humano tiene que aprender a sobrevivir en el siglo XXI, buscando estrategias viables para no sufrir de estrés. Tomando la vida con calma y decidir sobre sus actividades, amistades y recreación.

1.2 Delimitación

La investigación está enfocada al estrés de la madre trabajadora de la empresa Nylontex Internacional dedicada a la fabricación de prendas de vestir femeninas en Guatemala. La unidad de análisis fueron 40 madres trabajadoras que laboran en el edificio de Nylontex, el cual tiene una planta en el primer nivel y en el segundo nivel están las oficinas, está ubicado en Villa Nueva Km 18.5 Carretera al Mayan Golf Villa Nueva, Guatemala.

Los factores que se investigaron fueron el estrés laboral, siendo este un mal que aqueja en la actualidad a los trabajadores de las empresas industriales y en especial a las mujeres trabajadoras que ejercen su rol de madres, amas de casa y trabajadoras. El estrés laboral puede presentarse de diferentes maneras y

niveles generando diferentes consecuencias como se mencionó en el marco teórico presentado con anterioridad.

Los estudios sobre el estrés laboral de la presente investigación se identificaron dependiendo del área específica de trabajo de cada una de las madres trabajadoras, debido a que trabajan a base de metas de producción diaria y al mismo tiempo les exigen reglas de calidad, en donde no pueden tener tiempos muertos, desde que ingresan al departamento a trabajar, inicia la presión psicológica, en terminar el día con la meta establecida por su jefe de área, de no cumplirlo, son sancionadas con llamadas de atención por bajo rendimiento y son archivadas en sus expedientes personales y de ser frecuentes pueden llegar a ser despedidas. Por ello la importancia de los estudios sobre el tema para contribuir a que puedan ejercer adecuadamente el rol de madre y trabajadora, la responsabilidad de llevar un hogar en donde no tiene horario, es un trabajo constante y al mismo tiempo no perder de vista el educación de sus hijos. Asimismo las empresas para que desarrollen una mejor productividad, deben de desarrollar técnicas para contrarrestar el estrés en sus trabajadores.

CAPÍTULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas

➤ Técnica de muestreo

Se trabajó con una muestra de 40 madres trabajadoras de la fábrica Nylontex Internacional, S.A. comprendidas entre las edades de 18 a 50 años de edad, de los departamentos de costura y empaque, provenientes del municipio de Villa Nueva, departamento de Guatemala. Dicha muestra es de tipo no aleatoria, considerando frecuencia en ausentismo, permisos personales, bajo rendimiento laboral y relaciones interpersonales con sus compañeras de trabajo.

➤ Técnicas de recolección de datos

- Entrevista:

La entrevista dio inició el día 20 de julio del 2015, en el horario de 12:00 a 13:00 p.m. (hora de almuerzo del personal) y de 16:00 a 17:00 p.m., con una duración de 15 minutos por persona, en el área de la cafetería, con el fin de identificar las principales repercusiones del estrés laboral en la madre trabajadora, se identificó si padecen de enfermedades derivadas al estrés diario, qué tan frecuente asisten al médico, si toman medicamentos de por vida y cuán frecuentes son las ausencias laborales, en donde el entrevistador estuvo formulando a la madre trabajadora.

- Cuestionario A:

Para determinar las prácticas nocivas que inciden negativamente en la salud de la madre trabajadora, se les aplicó una encuesta de 15 preguntas, el

día 27 de julio del 2015, en el área de cafetería de la empresa, en el horario de almuerzo de 12:00 a 13:00 p.m. Sin límite de tiempo.

- Cuestionarios B:

Se realizó para conocer las dificultades más comunes que atraviesan las madres trabajadoras en el hogar, se les proporciono un cuestionario de 16 preguntas de selección múltiple, el día 28 de julio del 2015 en el horario de 12:00 a 13:00 horas, sin límite de tiempo, en el área de cafetería.

- Taller-charla:

Se impartió para brindar apoyo psicológico y técnicas propicias para mejorar el desempeño laboral y psicológico de las madres trabajadoras impartiendo una charla denominada “Estrés laboral”, la cual estuvo enfocada a las 40 madres el día 30 de julio del 2015, en el salón de usos múltiples de la empresa Nylontex Internacional, ubicada en Villa Nueva, Guatemala, en el horario de las 16:00 a 17:00 p.m., con el fin de identificar sus roles que le afectan en su vida diaria y proponerles una lluvia de ideas para una mejor salud mental.

2.2 Técnicas de análisis de datos

Con los resultados obtenidos por medio de los instrumentos aplicados Guía de entrevista, Cuestionario A, Cuestionario B, se ordenó y se clasificó la información de manera manual, después se introdujeron los datos al programa Excel, luego se elaboró un resumen con gráficas identificando las repercusiones del estrés laboral, las prácticas nocivas que inciden negativamente en la salud y las dificultades más comunes que atraviesan las madres trabajadoras.

2.3 Instrumentos

✓ **Guía de entrevista:** Con el fin de recaudar información de las principales repercusiones del estrés laboral en la madre trabajadora, se elaboró una guía de 10 preguntas de opción múltiple y una pregunta en donde el entrevistador describiera lo más relevante de la entrevista, con una duración de 15 minutos por persona.

✓ **Cuestionario A:** Estuvo dirigido a las 40 madres trabajadoras de los departamentos de costura y empaque. Elaborado por 15 preguntas de opción múltiple, sin límite de tiempo, en donde se determinó las prácticas nocivas que inciden en la salud de la madre.

✓ **Cuestionario B:** El cuestionario consta de 15 preguntas de opción múltiple y una pregunta abierta, sin límite de tiempo, adaptado para las madres que tienen dificultades en el hogar como lo es: cuidado de sus hijos, la relación de pareja y como es la relación madre e hijo.

✓ **Plan de actividades Taller-Charla:** Se realizó un Taller-Charla, en donde se elaboró una planificación estructurada, los cuales el objetivo principal es que la madre reconozca sus dificultades, y repercusiones que le están afectando en su vida diaria y tome la decisión de cambiar su rutina que la afecta día con día. Además se les proporcionó un trifoliar el cual contiene una breve explicación de lo que es el estrés laboral enfocado en la madre trabajadora, los tipos de estrés que existen y algunos consejos prácticos para contra restarlos.

CAPÍTULO III

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

Nylontex Internacional S. A. “es una empresa guatemalteca fundada en 1963, lanza como primer producto la media Corazón, es su primer producto y actual marca líder. En 1968 lanza en C.A. y El Caribe el primer Panty Hose de Nylon, llamado Visión. Entre los años 1980 y 1998, hizo varias innovaciones en sus productos: Lycra, Extra Fino y Compresión Graduada. En el año 2002 introduce una línea de ropa íntima Seamless.”³⁴

Su misión: “ser líder en la producción, distribución y venta de productos de alta calidad, para satisfacer las necesidades de belleza y comodidad en el vestir de nuestros consumidores, que buscan estar a la altura de la moda, brindando la total garantía en nuestros productos. Su visión: Ser una empresa líder, sólida y bien organizada con productos textiles de alta calidad de clase mundial.”³⁵

El Departamento de Recursos Humanos de Nylontex informó que el edificio de Nylontex tiene una planta en el primer nivel y en el segundo nivel están las oficinas, está ubicado en Villa Nueva Km 18.5 Carretera al Mayan Golf Villa Nueva, Guatemala. Cuenta con todos los servicios para los empleados y visitantes, baños, cafetería, salas de espera y oficinas equipadas. Cuenta con 6 kioscos de venta en la ciudad de Guatemala y uno en Cobán.

³⁴ Nylontex Internacional, S. A. Recursos Humanos. Disponible en: <http://www.nylontex.com.gt/es/nosotros> Fecha de consulta: septiembre 2015.

³⁵ Idem.

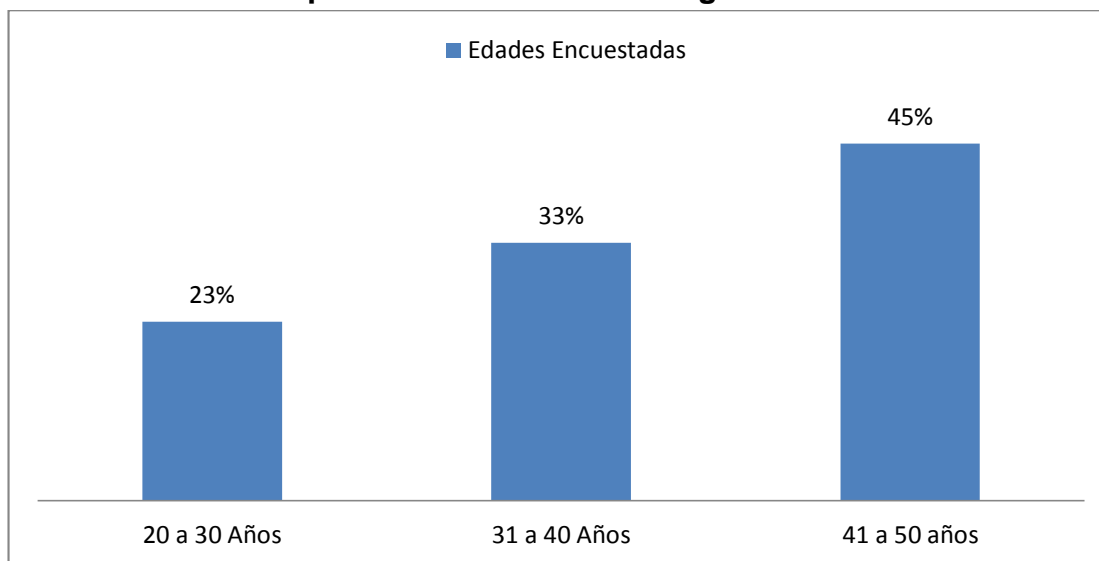
3.1.2 Características de la población

La población de la empresa Nylontex, “es de 280 empleados, incluyendo 35 trabajadores en el departamento de administración y 50 empleados en el área de ventas, los 195 empleados restantes son de planta, el 60% son mujeres ladinas, en su mayoría viven en el sector de Villa Nueva. El nivel socioeconómico es variado, de diferentes creencias religiosas.”³⁶

3.1.3 Presentación de resultados

El análisis e interpretación de los resultados recabados en el trabajo de campo de la investigación para analizar la incidencia del estrés en el rendimiento laboral de las madres trabajadoras en una empresa textil guatemalteca, se realizó de la siguiente forma.

Gráfica No. 1
Repercusiones del estrés según edad

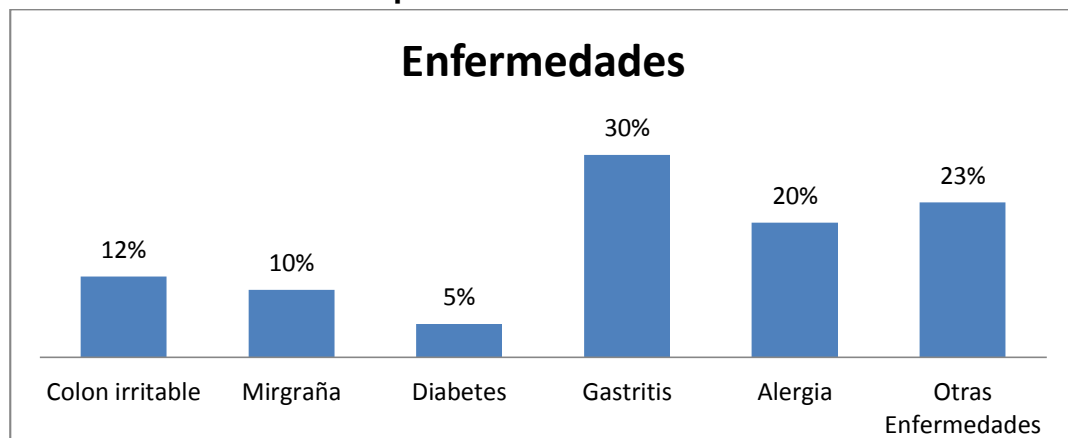


Fuente: Cuestionario A, aplicados a trabajadoras de la empresa Nylontex. Agosto 2015

³⁶ Idem.

De acuerdo a los resultados de la aplicación del cuestionario, la mayoría de las encuestadas está en un rango de 41 a 50 años de edad, en menor cantidad de 31 a 40 años de edad y en un rango más bajo de 20 a 30 años. Este dato indica que las mujeres son en su mayoría mujeres adultas con una edad en donde suceden cambios hormonales como la menopausia, lo que puede afectar su sistema nervioso y cambios físicos que afectan su calidad de vida.

Gráfica No. 2
Tipos de enfermedades



Fuente: Entrevista estructurada, aplicada a trabajadoras de la empresa Nylontex Agosto 2015

Las participantes de la investigación manifiestan rasgos de diferentes tipos de enfermedades, en su mayoría padecen gastritis que puede derivarse de un sistema nervioso desequilibrado o una alimentación desordenada, una rango menor padece otras enfermedades y un nivel alto alergias, las otras enfermedades que indicaron son colon irritable, migraña y diabetes en un rango muy bajo. Las enfermedades anteriores pueden ser provocadas por estrés, por la menopausia o malos hábitos alimenticios.

Así también se obtuvieron los datos sobre si las trabajadoras de Nylontex visitan continuamente al médico para identificar repercusiones del estrés, en su mayoría indicaron que una vez cada dos meses visitan al médico, es un nivel alto, en segundo rango indicaron que visitan al doctor una vez cada tres meses, los rangos anteriores son preocupantes pero es probable que se deba a chequeos derivados de su edad (menopausia). En menor cantidad visitan dos veces al año y un mínimo una vez al mes, que puede deberse a embarazos. Además, las trabajadoras indicaron en su mayoría que asisten al IGSS, lo que muestra que hacen uso de su derecho a la asistencia médica por el seguro que pagan a la institución. Así también a cada paciente se le otorga un carnet y se le lleva un chequeo periódico. Una menor cantidad paga un doctor particular posiblemente porque tienen posibilidades económicas para hacerlo. Un grupo reducido de trabajadoras señalan que se auto-medica.

Prácticas nocivas:

Gráfica No. 3
Trabajo en casa

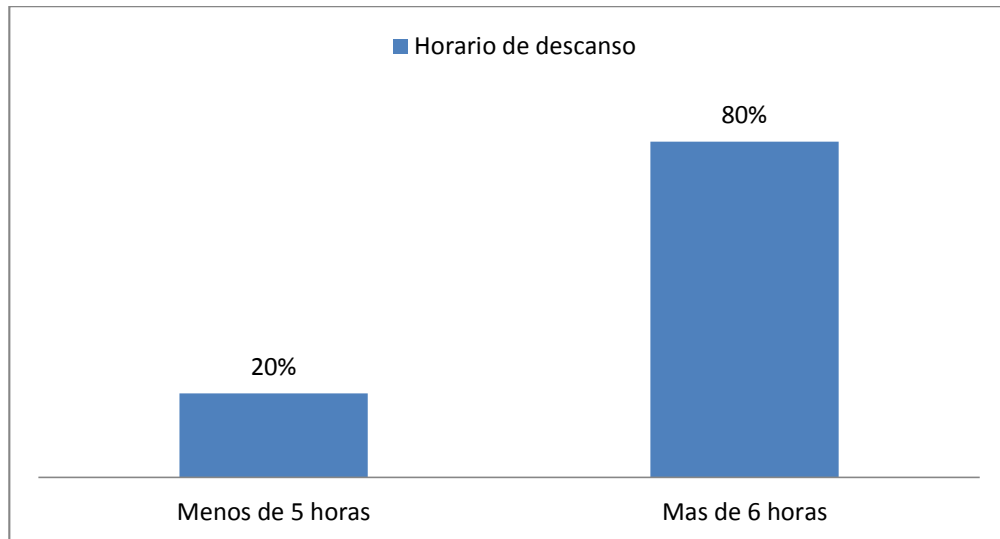


Fuente: Cuestionario A, aplicados a trabajadoras de la empresa Nylontex. Agosto 2015

La mayoría de las trabajadoras respondieron que en casa cocinan y lavan ropa, este factor es negativo para la salud de la mujer porque labora ocho horas en la empresa y después sigue trabajando en casa, algo que afecta a su salud y provoca estrés, un grupo menor de trabajadoras ayuda con las tareas a los hijos

y otros oficios. El estrés de trabajar en casa y fuera de ella, crea una actitud distinta en la trabajadora porque afecta su salud, rendimiento laboral y familiar.

Gráfica No. 4
Horario de descanso



Fuente: Cuestionario B, aplicados a trabajadoras de la empresa Nylontex. Agosto 2015

Las trabajadoras de Nylontex en su mayoría exteriorizaron que toman más de 6 horas de descanso, lo normal son 8 horas, por lo que este factor es posible que afecte pero en menor grado a provocar estrés, un grupo muy bajo sí tienen problemas de deficiencia en el descanso, menos de 5 horas, por lo que este factor sí puede incidir y provocar estrés al presentarse a laborar débil por no haber descansado lo suficiente.

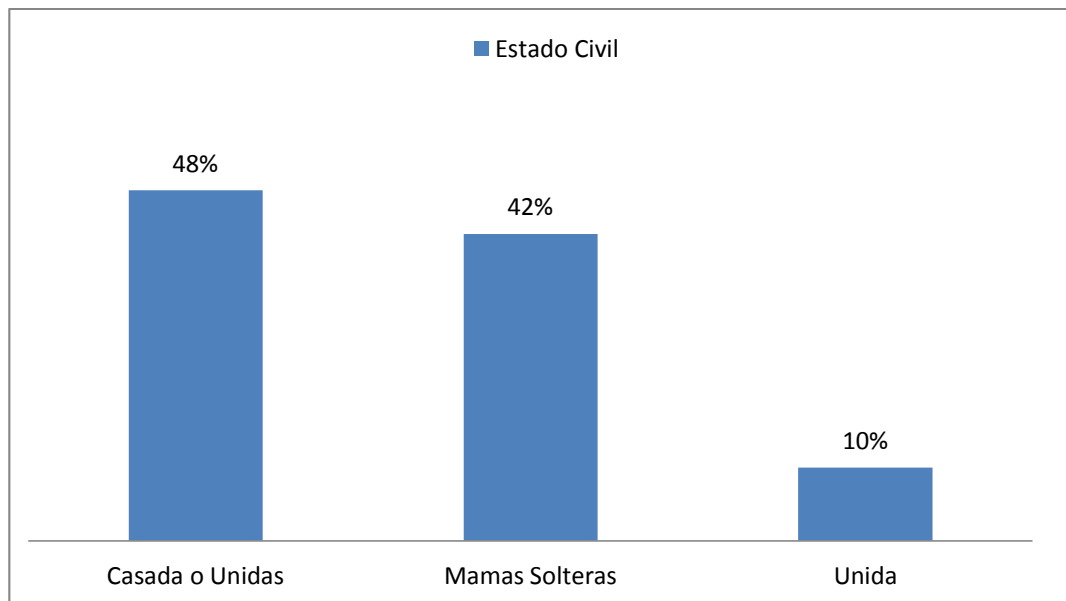
De acuerdo a los datos recabados por la investigación el cuidado de los hijos de las madres trabajadoras de Nylontex, los lleva a cabo en su mayoría la mamá o suegra, un grupo alto indicó que los deja solos, puede ser por la edad que ya están de edad para quedarse solos y un rango parecido los cuida un familiar cercano, ninguna madre trabajadora utiliza guardería. Este dato señala

que solventa la madre trabajadora, la dificultad del cuidado de los hijos con el apoyo familiar en su mayoría.

Conforme los resultados de la investigación la mayoría de madres trabajadoras comparte con sus hijos solamente los fines de semana, y el grupo siguiente en la cena, un nivel muy bajo en el desayuno. Este dato es importante porque a pesar de que la madre trabaja, los atiende a los hijos y dialoga con ellos durante la cena o bien se esfuerza por estar con ellos el fin de semana. Siempre es una situación que o bien quita el estrés porque se distrae con la familia o bien lo provoca porque no descansa físicamente.

Emociones más comunes:

Gráfica No. 5
Estado civil

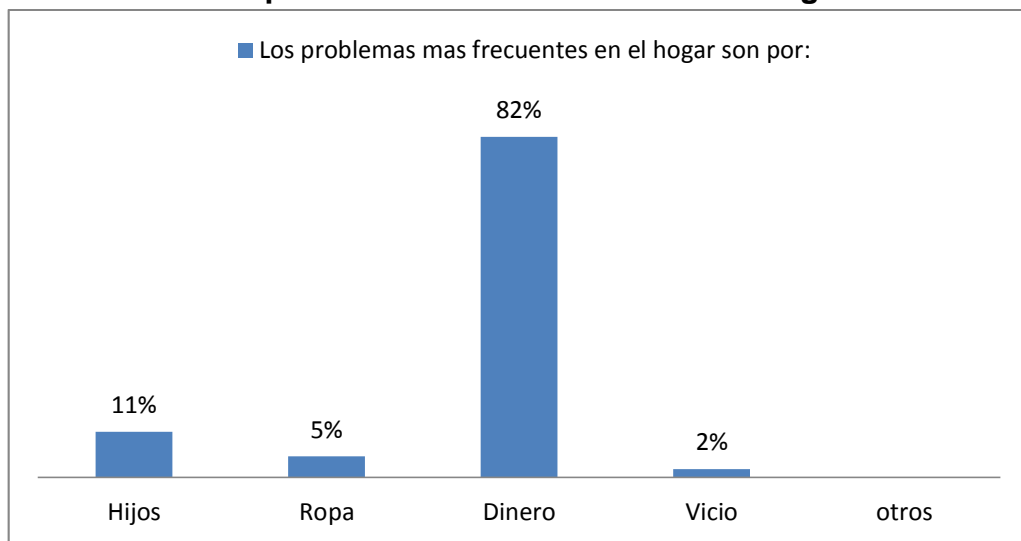


Fuente: Cuestionario B, aplicados a trabajadoras de la empresa Nylontex. Agosto 2015

Los resultados muestran que la mitad de las trabajadoras de Nylontex son casadas, un grupo casi igual son madres solteras, y uno muy bajo están unidas.

Esta situación sobre el estado civil afecta a la mujer porque si son madres solteras sufren de situaciones sociales problemáticas que afectan su salud y provocan estrés. O bien las casadas si sufren violencia intrafamiliar, eso afecta su salud y provoca desórdenes físicos y psicológicos porque un hogar sin armonía es estresante.

Gráfica No. 6
Los problemas más frecuentes en el hogar



Fuente: Cuestionario B, aplicados a trabajadoras de la empresa Nylontex. Agosto 2015

La encuesta realizada a las madres trabajadoras de Nylontex indica que el problema más frecuente en el hogar es por dinero, un grupo mucho más bajo señala los hijos y la ropa, lo positivo es que el vicio es lo más bajo. Esta situación provoca un nivel de estrés muy alto que afecta la salud de la madre trabajadora y por ende de toda la familia.

Un rango casi total de trabajadoras que perciben un ingreso menor de Q 4,000.00 utilizan su salario como ingreso y aporte para el hogar, lo que indica que trabajan para mantener a la familia, porque el 30% de ingresos familiares

proviene de esposo. Otro grupo menor de trabajadoras indican que solamente ellas aportan el ingreso para el hogar y ganan un salario mayor de Q 4,000.00. Lo anterior es una práctica nociva que provoca estrés porque la canasta básica está subiendo cada día y no alcanza para actividades recreativas que necesita la madre y los hijos. Lo que puede incidir negativamente en la salud no solo el de la trabajadora sino también de los hijos.

Resultados del Taller-Charla

Se realizó un taller-charla, con una planificación estructurada y pasos a seguir, el objetivo era que identificaran los problemas más comunes que atraviesan las madres trabajadoras y poder proponerles cambios de rutina para mejorar su salud mental.

El taller dio inicio con la bienvenida a las 40 madres trabajadoras, dando su nombre y cuál era el departamento a que pertenecían, muy puntuales para la actividad, se realizó una dinámica de relajación, en donde muchas de ellas nunca habían realizado algo similar, seguidamente la exposición del tema. Ya para finalizar se realizaron 5 grupos de 8 participantes cada uno y expusieron las dificultades más comunes que atraviesan cada día antes de venir a trabajar, durante las horas laborales y sus compromisos al llegar a casa. El trabajo de cada una de ellas es similar, todas con sus obligaciones y responsabilidades dentro del hogar y al mismo tiempo hacer cada día mejor su trabajo. Se pudo observar que se contó con la anuente participación de todas las madres que participaron en el estudio, dentro de la empresa Nylontex, nunca se habían realizado charlas en donde ellas fueran escuchadas y se pudo constatar en sus rostros que se sintieron muy queridas. El Jefe de Planta felicitó por la actividad a su organizadora.

3.2.1 Análisis global

Según los instrumentos utilizados en la investigación que fueron la entrevista y cuestionarios A y B, que proporcionaron los resultados del estudio correspondiente, se presenta el siguiente análisis global. La incidencia del estrés en el rendimiento laboral de las madres trabajadoras, se manifiesta alta en algunos aspectos conforme la bibliografía del presente estudio, derivado de la situación de madre y madre trabajadora fuera de casa, porque cuando las madres trabajan fuera de casa y después se dirigen a su domicilio y continúan trabajando en labores domésticas.

Así también, si las mujeres son en su mayoría mujeres adultas con una edad en donde suceden cambios hormonales como la menopausia, esto afecta su sistema nervioso y puede ser un factor que provoque estrés. La enfermedad que manifiesta la muestra estudiada son gastritis, alergias, colon irritable y migraña que son enfermedades detectadas como factores que desarrollan estrés laboral, como lo indica la bibliografía. Asimismo la muestra manifiesta que una vez cada dos meses visitan al médico, o una vez cada tres meses, los rangos anteriores son preocupantes pero es probable que se deba a chequeos derivados de la edad o embarazos. La investigación también muestra varios rasgos que provocan estrés: déficit de descanso, falta de comprensión en el hogar y bajos salarios, tanto madres casadas como solteras. Debido a su salario, en la totalidad de la muestra no continuaron sus estudios, la mayoría terminó solamente los estudios primarios, un grupo menor concluyeron el diversificado y la minoría terminó básico, existe falta de una motivación profesional como señala la bibliografía. Existe poca diferencia en la muestra entre madres casadas y solteras, como señala la bibliografía sobre abandono del hogar por uno de los padres, las madres solteras tienen la responsabilidad total del cuidado de los hijos, por cual lo lleva a cabo en su mayoría la mamá o suegra, un grupo alto

indicó que los deja solos y un rango parecido los cuida un familiar cercano, solo comparten con sus hijos los fines de semana o en la cena, siempre es una situación que o bien elimina el estrés porque se distrae con la familia o bien lo provoca porque no descansa físicamente.

En general, la encuesta realizada mostró que las madres trabajadoras se ven afectadas por el problema más frecuente en el hogar, que es por dinero, un grupo mucho más bajo señala los hijos y la ropa, lo positivo es que el vicio es lo más bajo. Esta situación provoca un nivel de estrés muy alto que afecta la salud de la madre trabajadora y por ende de toda la familia, todos se ven afectados por el factor dinero. Esto se debe porque un rango casi total de trabajadoras percibe un ingreso menor de Q 4,000.00 y utilizan su salario como ingreso y aporte para el hogar, lo que indica que trabajan para mantener a la familia, porque el 30% de ingresos familiares provienen de esposo. Otro grupo menor de trabajadoras indican que solamente ellas aportan el ingreso para el hogar y ganan un salario mayor de Q 4,000.00. Lo anterior, demostró ser es una práctica nociva que provoca estrés porque la canasta básica está subiendo cada día y no alcanza para actividades recreativas que necesita la madre y los hijos. Con este estudio se pretende dejarles a los ejecutivos de la empresa Nylontex, los motivos más frecuentes del posible bajo rendimiento laboral y mismo tiempo a que realicen actividades en donde se le proporcione algún tipo de acompañamiento psicológico al personal.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Posteriormente a una amplia revisión bibliográfica, aplicación de los instrumentos y análisis de resultados obtenidos de esta investigación, se enlistan las siguientes conclusiones que dan respuesta a los objetivos planteados durante la investigación.

- En las repercusiones del estrés laboral de la madre trabajadora, la población estudiada mostró que las enfermedades que originan el estrés son físicas y que cada una experimenta síntomas diferentes, siendo estas las principales: gastritis, alergias, colon irritable y migraña. Muchas de ellas se auto recetan y no asisten al médico, porque no quieren salir perjudicadas en su salario y esto da por resultado que las enfermedades se conviertan en crónicas y en el correr del tiempo sean afectados los órganos vitales.

- Se encontró que las prácticas nocivas que inciden negativamente en la salud de la madre trabajadora son la falta de descanso, trabajar fuera de casa, llegar a realizar labores domésticas y falta de recreación. Lo anterior puede provocar agotamiento físico y mental, bajo rendimiento en la productividad laboral de la madre y dentro del núcleo familiar, una serie de desordenes sociales como por ejemplo la delincuencia juvenil, la desintegración familiar por parte del padre, la infidelidad entre pareja y el poco tiempo de convivencia de la madre con sus hijos.

- Entre las dificultades emocionales más comunes que atraviesan las madres trabajadoras en el hogar, la muestra manifiesta lo siguiente: que debido a los salarios bajos, sin incentivos económicos adicionales, estos no llegan a cubrir las necesidades principales del hogar y se sienten desmotivadas, desesperadas por no cubrir los gastos en casa, y en el lado laboral, sin deseos de hacer un buen trabajo, el ritmo acelerado de las exigencias de día por parte del jefe de área, las descontrola emocionalmente, la responsabilidad total o parcial de la familia y en la mayoría de los casos la falta de oportunidad se seguir estudiando.

- Con respecto a las técnicas propicias para el buen manejo de estrés en el desempeño laboral, se brindo un taller-charla para otorgar apoyo psicológico y conocer técnicas que mejoraran el desempeño laboral y psicológico de las 40 madres trabajadoras de la empresa Nylontex Internacional. Durante el taller se pudo observar que desde un inicio ellas ingresaron al salón muy tímidas y calladas, muchas de ellas nunca habían recibido una charla motivacional dentro de la empresa, pero cuando se inicio con la relajación, todas participaron, se identificaron en el tema, realizaron lluvias de ideas e identificando sus debilidades para mejorar su ambiente social.

4.2 Recomendaciones

- Para evitar que el estrés repercuta en la madre trabajadora se les debe de brindar el conocimiento de la importancia del contacto social y compartir experiencias, deben de mantener una relación amigable con todos sus compañeros de trabajo para que su ambiente sea adecuado.
- Para mejorar el rendimiento laboral se recomienda propiciar actividades recreativas para la madre trabajadora, enseñarles a organizarse de la mejor manera en casa, en donde incluya a los miembros de la familia con responsabilidades que ayudarán a la madre a contrarrestar el estrés que la aqueja.
- Capacitarlas para un buen manejo de presupuesto, accionar para evitar las dificultades emocionales durante las horas laborales y fomentarles el deseo de seguir estudiando, ya sea cursos libres o terminar sus estudios.
- Es muy importante continuar brindando apoyo psicológico como charlas, talleres en donde ellas participen y se sientan queridas por la empresa, capacitaciones constantes para mejorar el desempeño laboral. Y lo más importante es que reconozcan que es lo que les afecta emocional y físicamente, para trabajar esa debilidad y tener una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta Vera, José María. (2012) **Gestión eficaz del tiempo y control del estrés**. 6ª. Edición. Esic Editorial. Madrid. España
- Cárdenas González, Raúl/Castro Meza, Arturo (2011) **Aspectos psicológicos en las relaciones laborales de madres solteras en el Ministerio de Trabajo y Previsión Social**. Escuela de Ciencias Psicológicas. USAC.
- García Rojas/Ochoa Girón (2011) **La incidencia del estrés laboral en las relaciones de pareja**. Escuela de Ciencias Psicológicas Centro de Investigaciones en Psicología -Cieps- "Mayra Gutiérrez" USAC.
- González Morales (2006) **Estrés Laboral, Afrontamiento y sus Consecuencias: El Papel del Género**. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
- José, Gay, **Enciclopedia de la Psicología**, Editorial Océano 2,006, Barcelona España.
- Witkin-Lanoil, Georgia Ph D. **El Estrés de la mujer**, Ediciones Grijalbo, S. A. 1987, Segunda edición.
- Grados Espinoza Dr. Jaime, **Inducción, reclutamiento y selección**, Editorial, El Manual moderno, S.A. de C.V. 2002. Guatemala. p.32

Hindle, Tim. **El estrés Bajo Mínimo**, Editorial Grijalbo, Barcelona España
2,000. p. 402

Instituto Centroamericano Guatemala, **Mujer y lucha social**, Ediciones 1979

Tamayo y Tamayo, Mario. **El proceso de la investigación científica**.

México. Editorial limusa. 1987. 2da Edición. P. 148

Martínez Selva, Jose María (2004) **Estres Laboral**, Pearson Educación.

Sergay, Sanger. **Madre que trabaja**, Edición Paidós 1987

España. Ley orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código penal.

Boletín Oficial del Estado, 24 de noviembre de 1995, núm. 281, p. 87

Legislación

Guatemala. **Código de trabajo**, Decreto 1441 del Congreso de la República
de Guatemala. Edición 2010. p. 23

Guatemala. Ministerio de Trabajo. **Código de trabajo**, Capítulo segundo,
Edición 2011 Pág. 69

Fuentes electrónicas

La Naturaleza del Estrés. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad

y el Estrés, 2014.

http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

Madres trabajadoras, Edición 2006, Disponible en:

http://www.redparaellas.com/maternidad_y_familia/madres_trabajadoras.html Fecha de consulta: 15 de enero de 2014.

Ministerio de trabajo, Disponible en: www.mintrabajo.gob.gt Fecha de consulta: 27 de junio de 2014.

Trifoliar del programa de desarrollo laboral para las empresas y trabajadores de la industria Exportadora de vestuario y textiles “Vestex” . Disponible en: [www.vestex.com.gt./](http://www.vestex.com.gt/) Fecha de consulta: 11 de julio de 2014.

SEAS, Dr. Cano Vindel Antonio, **Estrés Laboral** Autor España 2002. [ref de 20 de octubre 2014]. Disponible en Web: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab Fecha de consulta: 2 de enero de 2015

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CUM
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: EL ESTRÉS LABORAL,
WINDA XIOMARA GUERRA ÁLVAREZ, ESTUDIANTE
INVESTIGADORA



Guía para la entrevista estructurada

Nombre: _____

Edad: _____ Religión: _____

Nivel Académico: _____

Depto. donde labora: _____

Profesión u oficio: _____

1. *¿Padece alguna enfermedad, como las siguientes?*
 - a. *Dolores musculares*
 - b. *Diabetes*
 - c. *Hypertension*
 - d. *Dolores de cabeza frecuentes*
 - e. *Otro*

2. *¿A qué medico asiste?*
 - a) *Del Igss (Instituto Guatemalteco de Seguridad Social)*
 - b) *Medico particular*
 - c) *Se automedica*

3. *¿Al mes cuantas veces visita al médico?*
 - a) *1 a 3 veces*
 - b) *4 o más*

4. *¿La medicina que toma es de por vida?*
 - a) *Si*
 - b) *No*
 - c) *Temporal*

5. *¿Cuántas ausencias tiene usted por enfermedad al mes?*
 - a) *1 a 3*
 - b) *4 o más*

6. *¿Cree que la enfermedad que padece le afecta en su vida laboral?*

- a) *Si*
- b) *No*

7. *¿Practica algún deporte?*

- a) *Si*
- b) *No*

y si práctica cuál?_____

8. *¿Le gusta su puesto de trabajo?*

- a) *Si*
- b) *No*

9. *¿Se siente satisfecha por lo que gana?*

- a) *Si*
- b) *No*

10 *¿Le gusta el ambiente laboral?*

- a) *Si*
- b) *No*

11. Describir la información relevante de la entrevista:

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CUM
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: EL ESTRÉS LABORAL,
WINDA XIOMARA GUERRA ÁLVAREZ, ESTUDIANTE
INVESTIGADORA



Cuestionario laboral "A"

Nombre:

Edad: _____ Religión: _____

Departamento de: _____

Soy estudiante de último año de la carrera de psicología y quisiera solicitarle su apoyo con una investigación para la cual le estamos trasladando el siguiente cuestionario. Le pedimos contestar con toda sinceridad las siguientes preguntas

INSTRUCCIONES: Subraye la respuesta que usted desea:

1. *¿Cuántas horas duerme al día?*
 - a) *menor de 5 horas*
 - b) *más de 6 horas*

2. *¿Toma bebidas alcohólicas?*
 - 1) *Si*
 - b) *No*

3. *¿Qué tan frecuente toma bebidas alcohólicas?*
 - a) *Solo Fines de Semana*
 - b) *Entre semana*
 - c) *Nunca*

4. *¿Digiere alguna droga?*
 - a) *Si*
 - b) *No*

5. *¿Toma algún medicamento para dormir?*
 - a) *Si*
 - b) *No*

6. ¿Llega usted a realizar oficios en casa como por ejemplo: comida, lavado de ropa?

- a) Si
- b) No

¿Cuál? _____

7. ¿Su jornada de trabajo es de:

- a) 8 horas o menos al día
- b) 9 horas o más

8. ¿Estudia actualmente?

a) Si

¿En qué grado?

b) No

9. ¿A qué horas sale usted de su casa por la mañana?

- a) Antes de las 5:00
- b) Antes de las 7:00

10. ¿A qué horas regresa a su casa?

- a) Antes de las 7:00 pm
- b) Después de las 7:00 pm

11. ¿Siente usted que le estresa el jefe inmediato?

a) Si

b) No

12. ¿Ha tenido llamadas de atención por su comportamiento?

a) Si

b) No

13. ¿Dentro de su núcleo familiar hay algún miembro de la familia que sea alcohólico?: Si _____ No _____ o drogadicto: Si _____ No _____

14. ¿A parte de su salario, hay otra persona que aporta en casa?

- a) Esposo _____
- b) Hermanos _____
- c) Hijos _____

15. ¿Los ingresos son aproximadamente de:

menor de Q4,000.00 _____ b) mayor de 4,001.00 _____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CUM
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: EL ESTRÉS LABORAL,
WINDA XIOMARA GUERRA ÁLVAREZ, ESTUDIANTE
INVESTIGADORA



Cuestionario laboral "B"

Nombre: _____

Edad: _____ Departamento de: _____

Soy estudiante de último año de la carrera de psicología y quisiera solicitarle su apoyo con una investigación para la cual le estamos trasladando el siguiente cuestionario. Le pedimos contestar con toda sinceridad las siguientes preguntas.

INSTRUCCIONES: Subraye la respuesta que usted desea:

1. *¿Cuántas horas duerme al día?*
 - a) *menor de 3*
 - b) *mayor de 4 horas*

2. *¿Cuántos hijos tiene?*
 - a) *1 o 2*
 - b) *3 o más*

¿Cuántos? _____

3. *¿En qué edades están comprendidos sus hijos?*
 - a) *de 0 a 4 años*
 - b) *5 años a 15 años*
 - c) *Mayores de 16 años*

4. *¿Estado civil?*
 - a) *Soltera*
 - b) *casada*
 - c) *viuda*

5. *¿Quién le cuida a sus hijos?*
 - a) *Mama o suegra*
 - b) *Los deja solos*
 - c) *Familiar cercano*
 - d) *Guardería*
 - e) *No familia*

6. *¿Ha tenido problemas con el comportamiento de su hijo en dónde?*
 - a) *Escuela o colegio*
 - b) *Casa*
 - c) *En la calle*

7. *¿El hecho que usted labore, ha bajado el rendimiento escolar de su hijo?*
 - a) *Si*
 - b) *No*

8. *¿Usted hace algún tiempo de comida con sus hijos?*
 - a) *Desayuno*
 - b) *Almuerzo*
 - d) *o Solo fines de semana*

9. *¿Ayuda en las tareas a sus hijos?*
 - a) *Si*
 - b) *No*

10. *¿Vive actualmente con su esposo o conviviente?*
 - a) *Si*
 - b) *No*

11. *¿Su pareja cree que usted le es fiel?*
 - a) *Si*
 - b) *No*

12. *¿Cómo es la comunicación con su pareja?*
 - a) *Buena*
 - B) *Regular*
 - c) *Mala*

13. *¿Ha tenido problemas de horario por el trabajo con su esposo o conviviente?*
 - a) *Si*
 - b) *No*

14. *¿Cuánto tiempo lleva de casada o unida?*
 - a) *menos de 5 años*
 - b) *de 6 a 15 años*
 - c) *más de 16 años*

15. *Los problemas más frecuentes en el hogar son por:*

- a) *Los hijos*
- b) *La ropa*
- c) *El dinero*
- d) *Vicio de el*
- e) *Vicio de ella*
- f) *Otro, especifique*

16. *¿Dejaría de trabajar si su pareja se lo pide?*

- a) *Si*
- b) *No*

Fotografías del Taller-Charla



ANEXOS



PLAN DE ACTIVIDADES

Empresa: Nylontex Internacional, S.A
Kilómetro 18.5 carretera Mayan Golf Villa Nueva, Guatemala

Nombre de la Actividad: Taller Estrés en la madre trabajadora

Lugar: Empresa : Nylontex Internacional, S.A., Villa Nueva

Fecha: 30 Julio 2015

Responsable: Winda Xiomara Guerra Alvarez

OBJETIVO GENERAL: Identificar los problemas más comunes que atraviesan las madres trabajadoras y poder proponerles cambios de rutina para mejorar su salud mental.

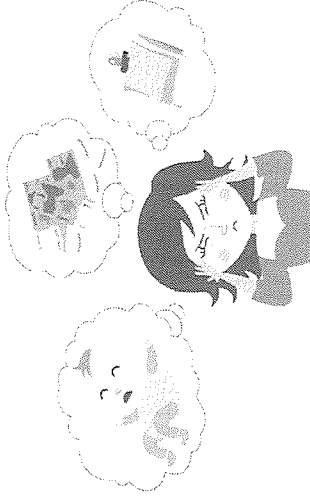
OBJETIVO ESPECIFICO: Brindar apoyo psicológico y técnicas propicias para mejorar el desempeño laboral y psicológico de las madres trabajadoras

ACTIVIDAD	METODOLOGIA	RECURSOS UTILIZADOS	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a las madres y presentación de la expositora • Dinámica de relajación • Exposición del tema sobre Estrés en la madre trabajadora • Dialogo con los participantes • Dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos con la bienvenida y diciendo nuestros nombres • Dinámica “Vengo de viaje” • Exposición del tema y participación con los asistentes • Lluvia de ideas y experiencias de los asistentes. 	<p>Recursos Humanos Madres participantes Y la expositora</p> <p>Recursos Materiales Salón de usos múltiples, mesas, sillas carteles, hojas, lápices, cañonera con diapositivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Participación • Dinámica.



Estrés laboral

Es una respuesta fisiológica natural del ser humano, que actúa como un mecanismo de defensa, el cual prepara nuestro organismo para hacer frente a situaciones nuevas. Estas reacciones pueden ser fisiológicas, cognitivas, conductuales o emocionales y por lo general van acompañadas de agotamiento físico y mental.

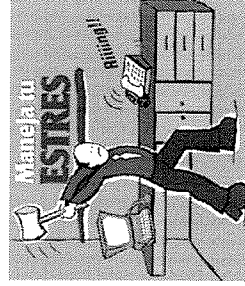


Una mujer puede trabajar fuera, tal vez hasta el día entero, pero no por eso deja de lado su rol de madre cuidadosa, dispuesta a atender las necesidades e intereses de los hijos. Esto se da sin ninguna duda, es posible hacerlo; exige un esfuerzo diario de creatividad y espíritu práctico para organizar la vida de los hijos en su ausencia. Pero el resultado compensa. Esa madre será una mujer plena y realizada.



Tipos de estrés laboral

- *A nivel cognitivo: la preocupación, temor, inseguridad, miedo, dificultad para decidir.
- * A nivel fisiológico: sudoración, tensión muscular, palpitaciones, temblor, taquicardia, sequedad en la boca, dolor de cabeza, molestias en el estomago, entre otras.
- * A nivel motor u observable: tartamudear, llorar, intranquilidad, fumar, comer en exceso, entre otros.



Manejo de estrés laboral

El manejo del estrés laboral engloba todas aquellas recomendaciones que tienen por objeto mantener bajo control las situaciones de estrés en el entorno laboral.

Algunos consejos para manejar el estrés:

*La comunicación: es la única posible solución. se amable, expón la situación y procura no enfadarte, no tienes nada que perder y mucho por ganar. Si la otra u otras personas continúan con su actitud, ése ya no es tu problema, y debes mantener tu mente ocupada únicamente en aquellos asuntos que estén bajo tu control.

- *Haz deporte
- *Practica técnicas de relajación
- *Tomate un descanso, come sano

Y si nada de esto funciona y la ansiedad se apodera de ti ¡respira! Pero cuidado, ¡no debes respirar como si acabases de sufrir un ataque de pánico!, debes respirar de modo **lento** y profundo, unas cuantas veces, intentando relajar tu mente y concentrándote en tu respiración. De



este modo, obligarás a tu corazón a latir más lentamente y se reducirán tus niveles de ansiedad. Esta sencilla pero efectiva técnica de relajación, puede ayudarte en caso de emergencia con el manejo del estrés laboral.

El hecho de que la mujer trabaje fuera, da a su vida un toque de independencia. Así como ella tiene un lado personal que funciona muy bien sin la presencia de su hijo, el niño también crecerá viviendo este aprendizaje de autonomía que puede ser muy beneficioso para todos.

La madre que trabaja fuera puede ser participante activa en la vida diaria de sus hijos, sin que esto signifique estar presente las 24 horas del día. Al final, lo que está en juego es algo mucho más importante que la cantidad de tiempo que ella tiene para dedicarle a su hijo. Se trata de la calidad de la relación entre madre e hijo, y cómo este tiempo, por menor que sea, va a ser aprovechado.



Universidad de San Carlos de
Guatemala
Centro Universitario
Metropolitano
-CUM-

Escuela de Ciencias Psicológicas



ESTRÉS LABORAL DE LA MADRE TRABAJADORA

Expositora:
Winda Xiomara Guerra Alvarez