

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

“VIDA CONYUGAL EN MADRES TRABAJADORAS”

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

POR

ABILENA ANAYTEE ENRÍQUEZ PALMA

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central shield with a figure on horseback, surrounded by various heraldic symbols like castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALTENSIS INTER" is inscribed around the border.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A. Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



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



C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 173-2015
CODIPs. 2498-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

10 de octubre de 2016

Estudiante
Abilena Anaytee Enríquez Palma
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO QUINTO (15º) del Acta CINCUENTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (59-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el de 07 de octubre de 2016, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“VIDA CONYUGAL EN MADRES TRABAJADORAS”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología , realizado por:

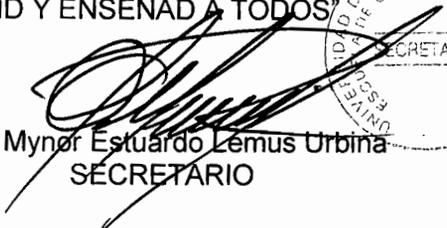
Abilena Anaytee Enríquez Palma

CARNÉ: 2003-20013

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

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

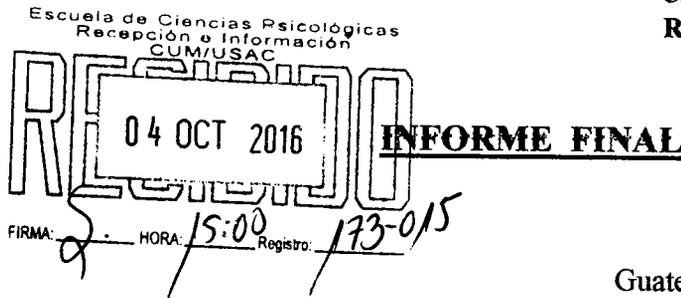

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

CIEPs. 078-2016

REG: 0173-2015



Guatemala, 30 de septiembre de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

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

“VIDA CONYUGAL EN MADRES TRABAJADORAS”.

ESTUDIANTE:
Abilena Anaytee Enríquez Palma

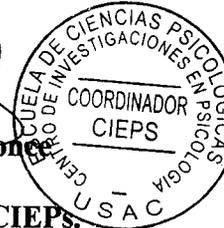
CARNE No.
2003-20013

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 19 de septiembre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 29 de septiembre del 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”





CIEPs. 078-2016
REG. 0173-2015

Guatemala, 30 de septiembre de 2016

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
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:

“VIDA CONYUGAL EN MADRES TRABAJADORAS”

ESTUDIANTE:
Abilena Anaytee Enríquez Palma

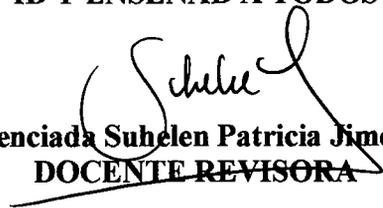
CARNÉ No.
2003-20013

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 19 de septiembre 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISORA



c. archivo

Guatemala, 8 de marzo de 2015

Licda.
Mayra Ponce
Coordinadora
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPS- "Mayra Gutiérrez"
CUM

Estimada Licda. Ponce:

Por éste medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "VIDA CONYUGAL EN MADRES TRABAJADORAS" realizada por la estudiante Abilena Anaytee Enriquez Palma, carné 2003 20013

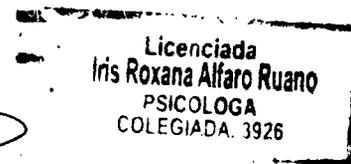
El trabajo fue realizado a partir del mes de mayo, al mes de octubre del año 2015.

Ésta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

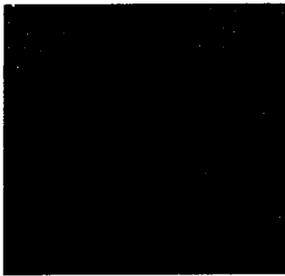
Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,


Iris Roxana Alfaro Ruano
Colegiado: 3,926



Asesora de contenido



Centro de Estimulación Infantil
"MIS TESORITOS"
10ª. Calle 13-78, Zona 6
Tel.: 22703881
E-mail: mis.tesoritos@yahoo.com

Guatemala, 30 de octubre de 2015

M.A.
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPS- "Mayra Gutiérrez"
CUM

Estimado M.A. Velásquez:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio me permito informar que la estudiante: Abilena Anaytee Enríquez Palma, carné 2003 20013; realizó en ésta institución, trabajo de campo para la investigación titulada: "VIDA CONYUGAL EN MADRES TRABAJADORAS" El trabajo fue realizado en el periodo comprendido entre los meses de julio a septiembre del año dos mil quince (2015).

Durante el desarrollo de la investigación, la estudiante aplicó entrevistas, a madres de alumnos del colegio; recogió información para un estudio de casos y desarrolló talleres en beneficio de las mujeres trabajadoras.

Por lo que a solicitud de la estudiante, no tengo ningún inconveniente en firmar y sellar la presente, para su trámite correspondiente.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,




Julia de Pérez
Directora

PADRINOS DE GRADUACIÓN

IRIS ROXANA ALFARO RUANO
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 3923

ACTO QUE DEDICO

A:

DIOS: porque ha mostrado su infinito amor y bondad en cada una de las áreas de mi vida, que la gloria y honra sean siempre para El.

MIS PADRES: Devia Palma y Edgar Enriquez, por aceptarme y amarme como soy, quiero honrarlos con este logro.

MI ESPOSO: Gerardo Aguilar, mi mejor amigo, a quien Dios eligió para complementar mi vida, lo amo, gracias por consentirme, por todo su apoyo, especialmente, en esta meta alcanzada

MIS HIJAS: Paula y Anagheri, mis princesas, ustedes son el mejor regalo que Dios me ha dado.

MIS HERMANOS: Anabril, Aarón y Ariana, por su amor y por toda una vida compartida.

MIS ABUELOS: Juana de Palma, (Q.E.P.D.) José Palma (Q.E.P.D.) y Albertina Figueroa (Q.E.P.D.) por todo el amor que me brindaron.

MIS TIOS /AS Y PRIMOS /AS: por el cariño que me demuestran.

MIS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS: porque he aprendido también de ustedes a lo largo del tiempo de estudios, especialmente a mis amigos y compañeros de práctica.

AGRADECIMIENTOS

A:

Universidad de San Carlos de Guatemala y especialmente a la Escuela de Ciencias Psicológicas; por ser mi hogar y brindarme la oportunidad de tener la preparación académica necesaria.

Docentes que con su enseñanza y experiencia alimentaron mi conocimiento.

Licenciada Roxana Alfaro, por el entusiasmo, dedicación y esmero plasmados en esta investigación.

Licenciada Suhelen Jiménez, por su apoyo, profesionalismo y conocimiento.

Centro de Estimulación Temprana "Mis Tesoritos", por el apoyo y facilitación a esta investigación.

Amigas, por acompañarme en situaciones difíciles y celebrar conmigo los momentos alegres, gracias por que con su cariño y apoyo, más que amigas, son las hermanas que he elegido.

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	04
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEORICO	04
1.1 Planteamiento del problema.....	04
1.2 Objetivos.....	07
1.3 Marco Teórico.....	08
1.3.1 Contexto guatemalteco.....	08
1.3.2 Antecedentes.....	09
1.3.3 Marco institucional.....	11
1.3.4 Vida conyugal.....	12
1.3.5 Función de la vida conyugal.....	15
1.3.6 Dinámica de la vida conyugal en madres trabajadoras.....	16
1.3.7 Vida conyugal saludable.....	16
1.3.8 Salud mental	17
1.3.9 Elementos de la salud mental.....	19
1.3.10 La familia como contexto de la vida conyugal.....	20
1.3.11 Madres trabajadoras.....	21
1.3.12 Historia de la mujer como fuerza laboral.....	22
1.3.13 La sociedad frente a las mujeres trabajadoras.....	24
1.3.14 Impacto del trabajo en la vida conyugal.....	25
1.3.15 Problemas conyugales.....	26
1.3.16 La rutina en la vida conyugal.....	27
1.3.17 La carga laboral y los cuidados de la familia.....	29
1.3.18 Equilibrio entre trabajo y familia.....	32
1.3.19 El tiempo en pareja.....	34

1.3.20	Efectos emocionales en la madre trabajadora.....	35
1.3.21	El estrés.....	38
3.3.22	El estrés laboral.....	38
3.1.23	Efectos del estrés en la vida conyugal.....	42
1.3	Delimitación.....	45
CAPÍTULO II	46
2	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	46
2.1	Enfoque y modelo de investigación	46
2.2	Técnicas.....	47
2.3	Instrumentos.....	50
2.4	Operacionalización de objetivos.....	52
CAPÍTULO III	53
3	PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	
	DE RESULTADOS	53
3.1	Características del lugar y la muestra.....	53
3.1.1	Características del lugar.....	53
3.1.2	Características de la muestra.....	53
3.2	Presentación de resultados.....	54
3.2.1	Presentación y resultados de la observación.....	54
3.2.2	Presentación y resultados de la entrevista.....	55
	Presentación y resultados del estudio de casos.....	62
	Presentación y resultados del desarrollo de talleres.....	65
3.3	Análisis general.....	66
CAPÍTULO IV	69
4	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
4.1	Conclusiones.....	69
4.2	Recomendaciones.....	71
	Bibliografía.....	72

Anexos.....	75
Anexo No. 1: Ficha de datos generales.....	76
Anexo No. 2: Guía de observación	77
Anexo No. 3: Guía de entrevista.....	79
Anexo No. 4: Estudio de casos.....	81
Anexo No. 5: Planificación de talleres.....	82
Anexo No. 6: Criterio de elaboración y evaluación de la observación	83
Anexo No. 7: Criterio de elaboración y evaluación de la entrevista...	84
Anexo No. 8: Ficha para recolectar información de casos.....	85
Anexo No. 9: Criterio para la planificación de talleres.....	86
Anexo No. 10: Resumen de los estudios de casos.....	87

RESUMEN

“Vida conyugal en madres trabajadoras”

AUTORA: Abilena Anaytee Enríquez Palma.

El objetivo general de la investigación describió la vida conyugal en madres trabajadoras cuyos hijos asisten al Centro de Estimulación Temprana Mis Tesoritos durante el ciclo 2015 y 2016. Para las mujeres, madres y esposas abrirse espacio en el sector laboral no es fácil, el porcentaje de trabajadoras, separadas, divorciadas o solteras es elevado.

La metodología es cualitativa y las técnicas utilizadas fueron: la técnica de muestreo intencional, la observación estructurada, la ficha de datos generales, la entrevista, el estudio de casos y talleres informativos. Se trabajó con quince (15) mujeres que están comprendidas entre las edades de veintiún (21) a cuarenta y dos (42) años; todas trabajan fuera de casa en diferentes sectores laborales. Como parte de la metodología de la investigación se hizo un fuerte trabajo de rapport debido a lo personal que resulta el tema y a las personas no les gusta hablar de los problemas que se dan dentro de la relación conyugal.

Durante la investigación se concluye que la vida conyugal de una mujer trabajadora, constituye un esfuerzo excesivo a nivel físico y mental, por patrones pre-establecidos socialmente para los roles de género, el hombre no contribuye en el trabajo del hogar. La mujer desarrolla estrés tanto laboral como dentro del hogar. A causa de esto, el cansancio que experimenta la mujer tiene efectos negativos en la vida emocional y sexual de la pareja.

PRÓLOGO

En una sociedad conservadora como la guatemalteca, basada en un sistema patriarcal vigente y arraigado, las parejas en las que la mujer tiene un cargo profesional o de responsabilidad fuera de casa, tienen más riesgo de separarse que aquellas en las que es el hombre el que cumple ese papel. La mujer que labora fuera de casa se encuentra frente a una doble jornada, el trabajo culmina con la realización de una serie de trabajos domésticos, que la agotan física y mentalmente, restando la atención necesaria en la relación de pareja.

Cuando no existe un equilibrio entre el trabajo y la vida familiar puede ocasionarse daño a nivel psicológico, afectivo y social. La intensa carga que representa para la mujer trabajar fuera de casa, la hace propensa a padecer de estrés laboral; el estrés si no se atiende adecuadamente, afecta la salud mental de la mujer trabajadora y, por consiguiente, la salud mental de la familiar.

En el desarrollo de la investigación, se identificó el impacto del trabajo de la mujer, en la vida conyugal; se analizó la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras, identificando los efectos negativos de su carrera profesional en la relación de pareja y finalmente se propusieron estrategias dirigidas a fortalecer la vida conyugal de madres trabajadoras.

La investigación se desarrolló en el Centro de Estimulación Temprana "Mis Tesoritos" ubicado en 10^a. Calle 13-78, zona 6 de esta ciudad. Se trabajó con madres que por necesidad económica, búsqueda de independencia o realización personal; trabajan fuera de su casa y dejan al cuidado de una institución a sus hijos. El centro de estimulación "Mis Tesoritos", brinda cuidado a niños desde seis meses hasta la edad de seis años; en la institución se encargan

de dar cuidado integral a los niños atendiéndolos desde las siete de la mañana, hasta las seis de la noche.

La investigación aporta a la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala; una base teórica que podrá utilizarse en futuras investigaciones relacionadas con el tema. En la práctica clínica el profesional podrá utilizar los resultados de la investigación para abordar de manera eficiente la terapia de familia; en la práctica social comunitaria, la investigación será una útil herramienta que permitirá a los profesionales el desarrollo de talleres y grupos focales que aborden la problemática conyugal al que se enfrentan las mujeres que trabajan fuera de casa.

Entre las dificultades que se presentaron en el desarrollo de la investigación, estuvo el hecho de que las participantes contaban con poco tiempo disponible; debido al trabajo que desempeña dentro y fuera del hogar; esto llevó a que la recolección de entrevista e información para estudio de casos se obtuviera en varias sesiones. Pese a las dificultades expuestas, se alcanzaron los objetivos planteados al inicio de la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

El problema de investigación se titula, “Vida conyugal en madres trabajadoras”. En Guatemala como en la mayoría de países, sobre todo latinoamericanos, la mujer se enfrenta a una serie de tropiezos cuando se habla de su inclusión a la fuerza laboral; pues, tradicionalmente, las mujeres tienen menos participación en este campo que los hombres.

Según un informe proporcionado por el Banco Mundial “la participación de las mujeres en el mercado laboral se ha incrementado, particularmente en los últimos diez años. Este desarrollo tuvo como consecuencia importantes cambios sociales en la región latinoamericana y una mejora en las condiciones económicas. Sin este incremento de mujeres en puestos de trabajo, la pobreza extrema de la región en 2010 habría sido 30% más alta”¹

Para las mujeres solteras la disponibilidad para el trabajo en una empresa es prácticamente total. El gran reto lo tiene la mujer esposa y madre de familia, que ha de aprender a compaginar el cuidado de la familia, la vida social y la formación profesional. Esta situación para la mujer puede convertirse en un dilema insostenible entre el trabajo y la familia. En este punto, algunas mujeres han debido elegir. Sin embargo, otras no han querido renunciar a sus derechos: han apostado por seguir adelante en su desarrollo profesional y familiar. Sin duda contar con un trabajo fuera de casa implica un doble sacrificio; la mujer debe lidiar con la carga laboral y además cumplir el rol de madre y esposa, esto

¹ Banco mundial. Tema: Las mujeres tienen un papel clave en el avance económico de América Latina. Información disponible en: [http:// www.bancomundial.org](http://www.bancomundial.org) . Publicado en el año 2012. Fecha de visita 10-10-15.

trae consigo una serie de dificultades que deben afrontarse adecuadamente ya que pueden afectar negativamente la relación conyugal.

Para que exista una vida conyugal sana, debe existir un fuerte compromiso mutuo para lograr comunicación, satisfacción de los intereses mutuos y manifestación de afecto por parte de ambos miembros de la pareja, cualquiera de estos factores pueden verse afectados por causas internas o externas y la armonía del hogar puede mermarse significativamente. Además la vida de pareja conlleva responsabilidades y requiere de un esfuerzo bilateral.

De acuerdo con investigaciones realizadas por el Consejo Nacional de Población CONAPO, “existe una creciente tendencia a la ruptura de las uniones conyugales. Entre 1970 y 1997, el porcentaje de mujeres y hombres separados o divorciados se duplicó”². El mayor riesgo de separación se produce durante el primer año de convivencia, periodo en el cual casi diez por ciento de las separaciones ocurre. “El notable aumento de separaciones se debe al grado educativo de las mujeres y su mayor participación económica, pues ello significa que éstas ya no son tan pacientes y sumisas como antes”³. En el pasado la dependencia económica de la mujer debido a las pocas oportunidades en el ámbito laboral la llevaba incluso a soportar maltrato físico y emocional.

Es importante que en la actualidad la mujer disfrute de oportunidades laborales y la independencia económica que el trabajo proporciona; pero también es necesario que exista unión familiar; pues la familia es la base de la sociedad y en un hogar en el que existe integración y armonía, hay una adecuada formación de los hijos. A pesar del papel tan importante que juegan las mujeres en el sector

² RODRÍGUEZ, María. Tema: las mujeres presencia y protagonismo. Información disponible en: <http://www.uaemex.mx/plin/colmena/Colmena%2058/Aguijon>. Publicado en agosto de 2013. Fecha de visita: 03-15-15.

³ Loc. Cit.

laboral guatemalteco, no se han realizado investigaciones que analicen el impacto que la vida laboral de una mujer tiene en su relación de pareja. Para la psicología en general y específicamente para la psicología familiar el presente trabajo aporta conocimientos que permiten entender y abordar de mejor manera la dinámica conyugal.

La investigación se desarrolló en el Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos” ubicado en 10^a. Calle 13-78, zona 6 de esta ciudad. Se trabajó con madres que por necesidad económica, por búsqueda de independencia o por realización personal; trabajan fuera de su casa y tienen la necesidad de dejar al cuidado de una institución a sus hijos. El centro de estimulación “Mis Tesoritos”, brinda cuidado a niños desde seis meses hasta la edad de seis años; en la institución se encargan de dar cuidado integral a los niños atendiéndolos desde las siete de la mañana, hasta las seis de la tarde; se encargan de brindarles desayuno, almuerzo, cena y refacción entre comidas.

Durante el desarrollo de la presente investigación se dio respuesta a las siguientes interrogantes: ¿De qué manera afecta el estrés laboral en la vida conyugal de las madres trabajadoras?, ¿Cómo impacta el trabajo en la vida conyugal de las madres trabajadoras?, ¿Cuál es la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras? Y finalmente ¿Qué estrategias refuerzan la comunicación en la vida conyugal en madres trabajadoras?

1.2 Objetivos

Objetivo general

Describir la vida conyugal en madres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos”.

Objetivos específicos

- Identificar el impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos”.
- Analizar la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos”.
- Identificar los efectos del estrés laboral en la vida conyugal de las madres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos”.
- Proponer estrategias que fortalezcan la vida conyugal de mujeres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos”.

1.3 Marco teórico

1.3.1. Contexto guatemalteco

En Guatemala como en la mayoría de países, sobre todo latinoamericanos la mujer se enfrenta a una serie de tropiezos, cuando se habla de su inclusión a la fuerza laboral. La situación se complica cuando, se trata de una mujer que además es madre y esposa. Para las mujeres trabajadoras el panorama actual no es optimista y el porcentaje de trabajadoras, separadas, divorciadas o solteras es muy elevada.

Esto no quiere decir que familia y trabajo sean incompatibles. Es posible compaginar ambas actividades, pero requiere de esfuerzo, voluntad y mucho apoyo y comprensión por parte de la pareja. En una sociedad conservadora como la de Guatemala, las parejas en las cuales la mujer tiene un cargo profesional y de responsabilidad fuera de casa, tienen más riesgo de separarse que aquellas en las que es el padre de familia el único que provee de los recursos económicos para la satisfacción de las necesidades del hogar. Sin duda alguna, para la mujer, es difícil lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida conyugal.

Entre las dificultades a las que se enfrenta la mujer que trabaja fuera de casa, es que tiene una doble jornada de trabajo, pues al llegar a casa le espera una serie de tareas propias del hogar. Esta investigación analizará como afecta el trabajo fuera de casa en la vida conyugal de las mujeres y que estrategias pueden implementarse dentro del hogar para poder llevar una vida conyugal en armonía, al mismo tiempo que se tiene la oportunidad de desarrollarse profesionalmente.

1.3.2 Antecedentes

Carmen Aidee Dávila García y Juanita Maribel Godoy Quiñones, realizaron la investigación titulada “Influencia de la Satisfacción Marital sobre la Satisfacción Laboral en mujeres Profesionales”, en el año 2012. Se plantearon como objetivo general, identificar la relación que existe entre la satisfacción marital y la satisfacción laboral. Utilizaron como técnicas de investigación la entrevista y la observación, como instrumentos un cuestionario y una guía de observación institucional. En la investigación concluyeron que a mayor satisfacción marital, mayor satisfacción laboral, ya que existe una correlación positiva entre estas dos variables, por lo tanto, puede decirse que la vida familiar ejerce una influencia provechosa en la vida profesional de la mujer. Las autoras recomiendan, realizar otras investigaciones donde la muestra sea más heterogénea, y se pueda evaluar con diferentes cuestionarios el clima organizacional, las habilidades y la personalidad.

Ana Cristina López e Ingrid Yecenia Rodríguez Guzmán, elaboraron el estudio de investigación titulado: “El estrés y su incidencia en las relaciones interpersonales, Un estudio con el personal de la División de Recaudación del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social”, en el año 1998. Plantearon como objetivo general identificar como el estrés laboral afecta las relaciones interpersonales de los trabajadores. Utilizaron como técnicas e instrumentos, la técnica de muestreo no aleatoria y un cuestionario. En esta investigación concluyeron que, el estrés latente en los trabajadores de la División de Recaudación del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social afecta negativamente las relaciones interpersonales. Las autoras recomiendan que la Universidad de San Carlos de Guatemala a través de la Escuela de Ciencias Psicológicas establezca mayor comunicación con instituciones y empresas a fin de que se permita la oportunidad de probar la eficacia de la Psicología Laboral en beneficio de los trabajadores y de las empresas.

Gloria Gonzales Morales realizó la investigación titulada “Estrés laboral, afrontamiento y sus consecuencias: el papel del género” en el año 2006. Se planteó como objetivo general: Investigar el estrés laboral desde una perspectiva de género basada en la socialización de género. Utilizó como técnicas e instrumentos, la entrevista y la encuesta, una escala de medición tipo likert y el análisis estadístico. Esta investigación concluyó que, el papel modulador del género en la eficacia del afrontamiento para reducir las consecuencias del estrés es diferente, que el afrontamiento de acción directa es eficaz para los hombres y el afrontamiento de apoyo social es eficaz para las mujeres. Como recomendación la autora indica que a partir de los resultados obtenidos, se puede resaltar la importancia de tener en cuenta el género de los participantes en los programas de entrenamiento en afrontamiento, ya que sirve de orientación para potenciar la formación al máximo, centrándose en las capacidades positivas desarrolladas en los roles de género.

Carla Michelle Chávez Grajeda, elaboró el estudio de investigación titulado, “Los factores causantes del estrés en la mujer trabajadora inciden en su salud y las relaciones familiares”, Esta investigación se realizó en el año 2012 y se planteó como objetivo general: analizar los vínculos existentes entre el estrés producido por el trabajo y su incidencia en las relaciones familiares y en la salud de las mujeres trabajadoras. En esta investigación se uso como técnicas e instrumentos, un cuestionario mixto y técnicas documentales de fuentes primarias. Como conclusión, se comprobó que el estrés laboral afrontado de manera inadecuada, incide negativamente en las relaciones familiares y en menor medida en la salud física y mental de las mujeres trabajadoras. La autora recomienda que las mujeres trabajadoras deban modificar paulatinamente su estilo de vida para que logren manejar el estrés adecuadamente, a través de la modificación de los malos hábitos para mantenerse felices, mental y físicamente sanas.

Andrea Gabriela Cruz Dardón, realizó la investigación titulada “Factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo”, en el año 2013. Se plateo como objetivo general, determinar los principales factores de estrés en padres jóvenes adultos (de ambos sexos) que estudian y laboran al mismo tiempo. Se utilizó como técnicas e instrumentos de investigación, la observación y un cuestionario de auto aplicación. En ésta investigación se concluyó que las personas no mostraron diferencia estadísticamente significativa entre el área laboral y educativa. Siendo el factor familiar lo que más les produce estrés. Como recomendación el autor indica que para convivir con el estrés en la vida de los padres jóvenes adultos que estudian y laboran es importante establecer estrategias personales para encontrar el balance tanto a nivel familiar como económico, escolar y laboral, para esto se recomiendan actividades familiares, priorizar gastos, crear una rutina de estudio y no exceder los horarios laborales.

1.3.4 Marco institucional

El presente estudio se realizó con las madres de niños que asisten al Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos” ubicado en la 10ª. Calle 13-78 zona 6. Dicho establecimiento privado abrió sus puertas al servicio de madres y padres de familia a partir de enero del año 2005. Los servicios que presta la institución consisten en la educación y estimulación temprana. El horario de atención es de 7 a 6 p.m. se atiende a niños desde los 3 meses de edad hasta los 6 años, contando con los niveles de: angelitos para niños de hasta 12 meses de edad, nivel maternal que atiende a niños de hasta 24 meses de edad, infantil para niños de hasta tres años, pre kínder que atiende a niños de hasta cuatro años de edad, kínder para niños de hasta cinco años de edad y preparatoria, que es el grado en el cual se incorporan los niños de hasta 6 años. El establecimiento cumple además la función de ser guardería, dicho servicio se amplía hasta las 6 p.m, este servicio está dirigido a las familias de los niños cuyos padres laboran

en horario completo. La población de niños es de 50 de las edades descritas anteriormente.

El establecimiento se encuentra ubicado en una propiedad de dos niveles con cinco salones de clases, todos ventilados y equipados con mesas y sillas acordes a la edad de los niños, casilleros, pizarrones, mesa para colocación de mochilas y loncheras. La institución cuenta con cinco sanitarios, tres de estos para el uso de personal administrativo del establecimiento distribuidos dos en la planta baja y uno en la planta alta del inmueble y dos sanitarios para uso de los niños, los cuales se ubican uno en la planta baja y el segundo en la planta alta. El inmueble también tiene un área de sala – cuna en el cual los niños utilizan para la siesta en la tarde, o bien para niños de brazos. Se cuenta también con un área de comedor para los niños que desayunan y almuerzan en el establecimiento. Cabe mencionar que de la totalidad de los niños, 20 se retiran al medio día, al finalizar las clases y los otros 30, se quedan el resto de la tarde hasta aproximadamente las 6pm, a la espera de que sus familias los retiren. Se cuenta también con el área de cocina, dirección y patio de juegos.

Respecto al personal que labora en el establecimiento, se cuenta con la directora del plantel, 8 maestras, tres niñeras, una persona encargada del aseo y limpieza. Como parte del personal de servicio se cuenta también con la colaboración de un pediatra que semanalmente acude a la instalación para el chequeo y control regular de los niños, así como en casos de emergencia.

1.3.4 VIDA CONYUGAL

Socialmente se reconoce la vida conyugal como la vida en pareja compartida, producto del matrimonio, según la Real Academia Española, “el matrimonio es una institución social que crea un vínculo conyugal entre sus miembros. Este lazo es reconocido socialmente, ya sea por medio de disposiciones jurídicas o

por la vía de los usos y costumbres. El matrimonio establece entre los cónyuges, una serie de obligaciones y derechos que también son fijados por el derecho, que varían, dependiendo de cada sociedad”⁴.

Roberto Roche da otro concepto en el que, la unión conyugal no solo toma en cuenta la legalidad del matrimonio sino también aspectos subjetivos, según él “Es la convivencia socialmente reconocida entre un hombre y una mujer, que puede ser una pareja dentro del marco del matrimonio o la unión libre. Conformada por una pareja como unidad sistémica vincular de carácter socio afectivo y con un proyecto de vida en común”⁵.

La pareja es el antecedente de todo tipo de grupo humano. Los grupos humanos en el transcurso de la historia y en el hecho de convivir en un mismo lugar han creado gradualmente una forma particular de sobrevivir como grupo y construido una manera de crecer y de ser. En la mayor parte de las sociedades se ha protegido a la pareja y la familia como una forma de asegurar la continuidad de la especie y el progreso de la civilización. La pareja cubre funciones biológicas, psicológicas y sociales sin las cuales la posibilidad de existencia de la especie humana no sería posible.

Historia del matrimonio

La unión institucionalizada entre hombre y mujer ha cambiado sensiblemente desde que fuese documentada por primera vez en la Mesopotamia del año 4.000 a.C. En la tablilla donde se dejaba por escrito el pacto entre hombre y mujer aparecían reflejados los derechos y deberes de la esposa, el dinero que obtendría la mujer en caso de ser rechazada y el castigo en caso de infidelidad.

⁴ Real Academia Española. «matrimonio». Diccionario de la lengua española. 23.ª edición. España: RAE, 2004.

⁵ ROCHE, Roberto. Psicología de la Pareja y de la Familia: Análisis y Optimización. 2ª. Edición. España: Editorial Universidad Autónoma de Barcelona, 2006, Página 102.

Stephanie Coontz, autora de uno de los grandes ensayos de referencia sobre la *Historia del matrimonio*. Afirma que algunas de las cosas que la gente considera tradicionales son en realidad innovaciones relativamente recientes. Como, por ejemplo, la tradición según la cual el matrimonio tiene que ser aprobado por el Estado o santificado por la Iglesia, una novedad de 2.000 años de antigüedad. Pero, al mismo tiempo, muchos aspectos que la gente cree que no tienen precedentes, en realidad no son nuevos. Es el caso de las relaciones extramatrimoniales o los nacimientos fuera del matrimonio, más comunes y más aceptados en un pasado que hoy en día.

Los antropólogos se han preguntado a menudo por qué tantas sociedades reproducen una institución semejante. Claude Lévi-Strauss recordaba que los estudiosos sociales del siglo XIX habían mantenido dos teorías, a las que califican de simplistas: o bien se trataba de una estructura social que aparece con el avance de las sociedades, o bien se trata de un fenómeno universal. ¿Por qué se formalizaría por primera vez la relación entre hombre y mujer? Probablemente, como control social de la pareja y con el objetivo de desarrollar un contexto que favoreciese la crianza de niños, y con ella, la conservación de estructuras sociales superiores (familias, grupos social) establecidas alrededor del matrimonio. Pero, rápidamente, este comenzó a transformarse en una herramienta por la cual las élites mantenían el poder. Los vínculos sociales y la expansión de territorios se establecían a través de los matrimonios, que reforzaban alianzas mediante los herederos comunes.

La visión que a partir del siglo XX se conformó sobre el matrimonio difiere bastante de aquella que se mantuvo durante los milenios precedentes y ha venido determinada por dos factores esenciales. Por una parte, la adquisición de los derechos de la mujer, ya en igualdad de condiciones con el hombre; por otra,

la desacralización de dicha unión, en sintonía con la progresiva pérdida de peso de las religiones en la vida privada.

1.3.5 Funciones de la unión conyugal y la familia

Según la ONU, la familia es considerada como la célula base de la sociedad, y su papel en el cumplimiento de importantes funciones socioeconómicas es justamente reconocido. La familia está en el marco natural donde sus miembros, en particular los niños, se benefician del apoyo afectivo, financiero y material indispensable para el crecimiento y la expansión. La familia llena la función esencial de preservación y transmisión de los valores culturales. La familia puede ser una institución que educa, forma, motiva y ayuda a sus miembros y de esta manera invierte en su expansión y constituye una contribución preciosa al desarrollo.

"El matrimonio y la familia proporcionan un sentido de dependencia, el sentido de amar y ser amado, de ser absolutamente esencial para la vida y la felicidad de los demás. Esto da una perspectiva diferente para afrontar los problemas que uno encuentra, porque hay personas que dependen de ti, que cuentan contigo o se preocupan de ti"⁶.

"La unión conyugal estable tiende a cumplir varias funciones"⁷ Entre estas funciones están:

El logro de un lugar, un status y un apoyo en la red social amplia; el apoyo e incremento de fuerza al unirse a un compañero, incluyendo lo económico; el colmamiento narcisista en el enamoramiento y formación de un sistema de confirmación e identidad externos en la pareja y; finalmente el establecimiento de un sistema defensivo interpersonal mediante la elección de la pareja.

⁶ WAITE, Linda y GALLAGHER, Maggie. The Case for Marriage. New York: Doubleday, 2000 página 60.

⁷ CAMPUZANO, Montoya. Pareja Humana: Su Psicología, sus conflictos y su tratamiento. Segunda edición. México: Paidós, 2008, página 39.

1.3.6 Dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras

Actualmente es cada vez mayor el número de parejas en la que ambos cónyuges mantienen un trabajo remunerado. “En épocas anteriores era habitual que la mujer, al casarse, abandonara su puesto de trabajo para dedicarse completamente al hogar y a sus demandas, y solo mantenía su empleo si sus ingresos eran necesarios para la economía familiar”⁸. Los campos laboral y familiar se mantenían separados responsabilizándose cada cónyuge del que le correspondía. Sin embargo, en los últimos años, se ha mantenido una dinámica social que reitera para la mujer la posibilidad de desarrollar una vida laboral y profesional compatible con la opción de una vida en pareja y la formación y cuidado de una familia.

Sin embargo, el estereotipo establecido para hombre y mujer, ha tenido muy pocos cambios, la mujer que trabaja fuera de casa, sigue cumpliendo con las responsabilidades de una ama de casa, es decir llega de la calle cansada y debe atender las tareas domésticas y el cuidado de los niños. Esto representa un doble esfuerzo tanto físico como mental, que genera problemas a nivel individual y sobre la relación conyugal.

1.3.7 Vida conyugal saludable

Cuando se habla del término saludable, se dice que es algo que posee salud, se considera a la salud como “bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo”⁹.

⁸ ADROHER, Salome y NUÑEZ, Juan Pedro. Familia y Trabajo. Primera Edición. España: 2003, pp37.

⁹ OBLITAS, Luis. Psicología de la Salud. Tercera Edición. Editorial Cengage Learning Editores. México, 2009, página 3.

En relación al concepto anterior, una vida de pareja saludable, es una vida en la que existe armonía y bienestar mutuo. La pareja goza de distintos elementos para lograr su funcionamiento y adaptación ante distintos fenómenos o acontecimientos. Una pareja con una vida armoniosa tiene la capacidad necesaria para enfrentar los problemas de la vida cotidiana y ha desarrollado ante todo la comunicación efectiva.

1.3.8 Salud mental

La organización Mundial de Salud define la salud mental como “un estado de completo de bienestar físico, mental y social y no únicamente la ausencia de enfermedad o invalidez. Los elementos que componen la salud, son el bienestar físico, mental y social, estos relacionados entre sí, cada uno influye sobre los otros. Cuando se gozan de todas las anteriores se dice que la salud es total o integral”¹⁰.

Erich Fromm relaciona la salud mental con su función social para él la salud mental se refiere al funcionamiento pleno y armonioso de toda la personalidad, es aquel estado de la totalidad de su ser, que le proporciona coordinación de sus facultades y capacidades, en la que sus potencialidades psíquicas se desarrollan de la manera más perfecta para obtener sus fines, tanto presentes como futuros. Se considera la salud mental como parte esencial de la salud integral porque es en el ámbito de la subjetividad e intersubjetividad, en donde se pueden modificar los estilos de vida no saludables, mediante el desarrollo de potencialidades individuales, familiares, comunitarias, sociales e institucionales, que garanticen el bienestar sostenible en la dimensión o ámbito físico, psicológico, social y cultural.

¹⁰ Organización Mundial de la Salud. Tema: Promoción de salud mental. Información disponible en: www.organización.mundialdela.saludginebra.2010. Publicado en: febrero de 2014. Fecha de visita: noviembre de 2015.

Características fundamentales de la normalidad psíquica:

- a. Es dinámica, no es estática; experimentará fluctuaciones como consecuencia de las modificaciones del medio ambiente.
- b. La salud mental afecta el funcionamiento de todo el organismo, ya que la salud mental y la física, van unidas. Los trastornos mentales repercuten en el cuerpo y viceversa.
- c. La salud mental no es la misma para todos. Hay variaciones en su grado. Por ejemplo, cierto estado de agitación en una persona nerviosa, será normal, pero la misma agitación en un flemático, puede ser síntoma de perturbación.
- d. La salud mental es algo más que una ausencia de síntomas; a eso se refería el “funcionamiento eficiente” de la definición del doctor Cavanagh¹¹.
- e. La herencia física no tiene nada que ver con la enfermedad mental. La herencia social si es importante. La enfermedad o trastorno mental es un estado psicológico adquirido, y estos estados adquiridos no se transmiten por herencia.
- f. En la salud mental, la actividad debe ser dirigida a un fin, sea una aspiración material o sobrenatural.

La salud mental constituye el bienestar físico, social, emocional y mental, los cuales conforman la salud integral, estos hacen posible que el individuo reaccione y enfrente de la mejor manera a todas las situaciones que se le presentan en el momento indicado. La salud en la pareja se refiere a la salud mental de cada una de las partes y la disposición de cada uno a la comunicación, al afecto, a la búsqueda del bien y crecimiento mutuo para convivir en una atmósfera de armonía.

¹¹ACEVES, José. Psicología General. México: Publicaciones Cruz, 2014. Página 38.

1.3.9 Elementos de la salud mental

Como se mencionó anteriormente cuando se habla de salud mental, se habla de una salud integral en la que el ser humano se percibe como un ser biopsicosocial conformado por tres elementos, el físico, el psicológico y el social. Estos elementos están íntimamente relacionados y la ausencia de uno tiene efectos negativos sobre los otros.

a) Salud física

Es el óptimo funcionamiento fisiológico de todos los órganos del cuerpo humano. Es la condición general de las personas en todos los aspectos. Es también un nivel de eficacia funcional y/o metabólica del organismo. Es la capacidad de funcionar de acuerdo a la forma en que el cuerpo ha sido diseñado para funcionar.

b) Salud psicosocial

Se refiere a la capacidad y habilidad que tiene todo individuo para relacionarse de forma efectiva con los demás, para desenvolverse de manera exitosa en un entorno y para encajar dentro de la sociedad, de manera que pueda desarrollar todas sus habilidades. El pertenecer a un grupo, ya sea en una iglesia, en un club o en el ambiente laboral, es un factor que contribuye a la salud psicosocial.

c) Salud emocional

Es la habilidad que tiene todo individuo para controlar y manejar sus emociones de forma efectiva de manera que pueda enfrentar cualquier situación en cualquier tiempo y espacio. Se refiere también a la capacidad de reconocer las emociones propias y las de quienes están alrededor.

La ausencia de uno de los elementos anteriores deteriora la salud mental. Estos elementos se encuentran en una especie de círculo en el que el deterioro de uno afecta a los demás. Cuando existe daño emocional puede verse afectado

el estado físico debido a que las personas tienden a somatizar los problemas, si existe carencia en el estado psicosocial este afecta el estado psicológico. De esta manera es importante velar por que cada uno de estos elementos esté en perfecto funcionamiento.

1.3.10 La familia como contexto de la vida conyugal

La familia es uno de los pilares básicos de la sociedad, es una entidad superior a la suma de los intereses específicos de cada uno de sus miembros, pues como tal es capaz de satisfacer las necesidades de cada uno y lo prepara en todos los aspectos importantes de la vida desde el nacimiento. Como base integral de la sociedad, la familia representa una pieza indispensable en el desarrollo de una comunidad para el futuro de un país, debido a ello es necesario que las distintas instituciones y organizaciones públicas la protejan a través de leyes y tratados que garanticen su bienestar y desarrollo. “Corresponde a poderes públicos promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas; remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social”¹².

Actualmente, la vida de pareja, como la familia está experimentando una profunda transformación debido a:

- a. El pluralismo actual de las formas de vida conyugal y familiar. Se refiere al aumento de la coexistencia de diversas formas de convivencia como las familias agregadas o binucleares o monoparentales, la cohabitación, fenómeno reservado hasta ayer a colectivos sociales marginales o poco

¹² GALDEANO, Jesús Ma. La Vida de pareja, evolución y problemática actual. Editorial San Estéban. España, 1995, páginas 10 y 11.

- representativos y hoy en creciente extensión entre los jóvenes y parejas reconstituidas.
- b. Los cambios estructurales y funcionales en la misma convivencia familiar, con la incorporación de la mujer al mundo laboral, el reparto de las tareas domésticas, la nueva relación entre las generaciones y la revisión de los roles conyugales y parentales. En consecuencia se han perdido los modelos de referencia compartidos. Y se han quedado obsoletos o hay que recrear los recibidos en la primera socialización familiar, escolar o social.

1.3.11 MADRES TRABAJADORAS

“En Guatemala el 55% de las madres trabajan para realizarse profesionalmente y el 36% lo hace por motivos económicos”¹³. A esto se suma que en Guatemala día a día crecen oportunidades gerenciales para ellas. De acuerdo a datos del Banco Mundial hasta el año 2013, “la tasa de población femenina activa mayor de 15 años, es decir, las mujeres laboralmente activas económicamente es de 49%”¹⁴. Se puede decir entonces que la mayoría de mujeres busca profesionalización e independencia a través de un empleo. Aun cuando la motivación más importante para la búsqueda del empleo en mujeres y madres, seguirá siendo la necesidad económica para la satisfacción de necesidades básicas, la independencia personal y la búsqueda de realización a nivel profesional seguirán siendo también factores de importancia para la búsqueda y permanencia en el mercado laboral esto les permite sentirse plenas y productivas, sentir que pueden aportar su potencial hacia una institución y hacia sí mismas, pero es allí donde se enfrentan las prioridades de toda madre: su

¹³CARLE y Andrioli. Tema: Estudio Características Diferenciales de la Mujer Gerente. Disponible en [www//porde/geneva //group.org](http://www.porde/geneva//group.org). publicado en enero de 2013. Fecha de visita: septiembre de 2015.

¹⁴ Banco Mundial. Tema: Mujeres trabajadoras. Disponible en: [http:// datos.bancomundial.org/indicador/ SL.TLF.CACT.FE.ZS](http://datos.bancomundial.org/indicador/SL.TLF.CACT.FE.ZS). Publicado en febrero de 2015. Fecha de visita: agosto de 2015.

esposo, hijos y el hogar y su deseo como mujer e individuo: la realización personal.

“Sin embargo el deseo de realización no es la única motivación que lleva a la mujer a la búsqueda de oportunidades laborales. La tasa de incidencia de la pobreza en Guatemala es del 53.7%”¹⁵, esto origina en la población femenina la búsqueda de empleos que permitan aportar recursos económicos que brinden la satisfacción de necesidades básicas en el hogar.

1.3.12 Reseña histórica de la mujer como fuerza laboral

La división de tareas que hombres y mujeres realizan, no han sido siempre la misma a lo largo de la historia, ni tampoco es la misma en todo el mundo, han cambiado según las exigencias económicas y las necesidades sociales.

Durante la prehistoria, en las sociedades recolectoras, parece que eran los hombres los que tenían asignada la actividad de caza de animales grandes. Era una actividad muy prestigiosa, pero con unos resultados poco garantizados. Las mujeres recogían legumbres y frutos y se encargaban de la caza de los animales pequeños, además de dedicarse a la pesca, cuando era el caso, igual que los hombres. Aseguraban la alimentación del grupo y su contribución productiva era verdaderamente importante en estas sociedades.

Durante la Edad Media, mujeres y niñas campesinas participaban en las actividades agrícolas, cultivaban el huerto, recogían la leña menuda, cuidaban de los animales, cocinaban, cuidaban los hijos y realizaban con exclusividad los trabajos de la casa. Las que vivían en núcleos urbanos también realizaban actividades productivas mediante su trabajo en talleres artesanos y

¹⁵ Ídem

comercializando sus productos. Ellas también tenían a su cargo los trabajos de limpieza, alimentación y cuidado de la familia.

Durante la edad Moderna, las mujeres que no pertenecían a la clase alta trabajaban regularmente fuera de casa: eran comerciantes, se empleaban como niñeras, lavanderas eventuales o trabajaban en talleres. Un dato importante es que estaba mal visto que una mujer se dedicara a amamantar a sus hijos e hijas, de este modo las mujeres de la clase alta pagaban a otras mujeres con menos recursos económicos como amas de cría, para que los alimentaran. Esta situación no cambió mucho en la Europa industrializada. La producción textil, en este la industrial, continuó siendo un empleo eminentemente femenino, pero, debido a los bajos salarios que ofrecía y al pago en función de las piezas, las mujeres que realizaban este trabajo apenas podían subsistir.

La burguesía trajo un panorama algo distinto que les daba a las mujeres pequeñas posibilidades de acercarse al trabajo como forma de ayudar en el sustento de su hogar. Pero no fue sino hasta 1918, con la Primera Guerra Mundial, cuando éste panorama empezó a tomar un camino distinto. La coyuntura de la guerra obligó a las mujeres a salir de sus casas con el consentimiento de sus esposos y padres. Los hombres debían ir a la guerra y alguien debía encargarse de las tareas que antes eran exclusivas para los hombres. Esto se acentuó en 1942 en el marco de La Segunda Guerra Mundial. Las mujeres entonces empezaron a ser visibles en otros campos que al final de la guerra fueron complejos de retroceder.

Durante siglos, las mujeres han participado activamente en los trabajos productivos, pero de una forma invisible, recibiendo los salarios más bajos del mercado y socialmente menos valorados. Del mismo modo, tradicionalmente las mujeres también se han estado ocupando de realizar los trabajos reproductivos.

Este trabajo empieza a ser reconocido gracias al esfuerzo de las asociaciones de mujeres y de economistas que están poniendo de manifiesto el valor económico que tiene esta actividad.

En la actualidad, es más aceptado que las mujeres accedan a trabajos remunerados fuera del hogar, sin embargo, los hombres siguen participando en menor medida en las actividades reproductivas.

El acceso de las mujeres a trabajos asalariados se ha producido por diferentes factores, entre ellos los cambios en las estructuras familiares, el retraso de la edad del matrimonio y del primer hijo, el mayor acceso a la formación o a los cambios en las necesidades económicas.

1.3.13 La sociedad frente a las mujeres trabajadoras

La discriminación en sus distintas modalidades históricas ha hecho que las mujeres guatemaltecas se vean excluidas del pleno goce los beneficios del desarrollo nacional; así como en la participación plena en los correspondientes espacios de adopción de decisiones. Según la secretaría Nacional de la mujer en Guatemala, las mujeres “Siguen teniendo dificultades para poder ejercer sus derechos en las esferas económica y laboral. Son desproporcionadamente más pobres que los hombres guatemaltecos. En tanto que el índice de desarrollo humano de la población en conjunto es de 0.54, el de las mujeres es tres veces menor (0.17)”¹⁶.

“Aunque el número de mujeres que actúan en el mercado laboral ha aumentado en forma sostenida, su remuneración por igual tarea, sigue siendo considerablemente inferior que la de los hombres. Esta disparidad se ha

¹⁶ Secretaria Presidencial de la Mujer de Guatemala, Trigésima Asamblea de Delegadas de la Comisión Interamericana de Mujeres. Informa Nacional sobre la situación de la mujer guatemalteca y cambios a partir del último informa, 2002.

pronunciado más desde la última década”.¹⁷ En tanto que en 1989 el salario promedio de una mujer equivalía al 87% del de un hombre, en 2000 la proporción era de apenas 50%. Los informes indican que la disparidad entre hombres y mujeres que trabajan se hace más pronunciada a medida que aumenta el nivel de educación.

En marzo del 2003, la comisión recibió información actualizada de varias entidades referente a la continua discriminación de la mujer en los sectores de maquiladoras y de trabaja doméstico, de parte de sus empleadores y a veces del gobierno

1.3.14 Impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras

Existe un impacto positivo en la sociedad desde que las mujeres ingresaron al mercado laboral, dicho cambio ha sido favorecedor tanto para ellas, como para la sociedad así como para el sector industrial. Debido a la auto percepción que ha provocado en la mujer la apertura de espacios laborales que antes se destinaban únicamente a los varones, hoy en día, las empresas no solo las toman en cuenta como una fuerza laboral más, sino también han destinado espacios de trabajo diseñados por ellas y para ellas. La posibilidad de que su género no las delimite únicamente a las tareas del hogar, les permite sentirse útiles dentro de una sociedad que se mueve alrededor de la economía, así como ser una competencia dentro del marco industrial y empresarial. Sin embargo, este impacto puede no ser únicamente positivo, pues a pesar de que la mujer en la actualidad tiene acceso no solo a educación y a oportunidades laborales, no se ha permitido desatender sus tareas dentro del hogar y más importante aún, descuidar su relación conyugal, y es aquí donde sus roles se ven un tanto afectos.

¹⁷ PNUD, Quinto Informe Nacional, Supra, Resumen Ejecutivo

1.3.15 Problemas conyugales en la madre trabajadora

- a) *Las grandes y pequeñas diferencias.* Estas pueden ser en maneras de pensar distintas respecto a cómo debe hacerse determinada acción en el hogar, respecto a los hijos, o incluso en el trato o actitud hacia el otro miembro de la pareja. Estas diferencias tienen mucho que ver con la relación de competencia y poder entre las partes. Es natural que cada uno de los miembros de la pareja tienda a dominar, en determinado aspecto, al otro, dependiendo de sus propias capacidades e intereses. Sin embargo, de una manera u otra, en cada pareja se establece un intento de liderazgo por cada uno. Lo normal y lo deseable es que se establezca un equilibrio. Por supuesto, a mayores diferencias, más precario será este equilibrio y las posibilidades de desavenencias aumentan.
- b) *La insatisfacción sexual,* Esta es una consecuencia muy ligada al empleo de la mujer, en la mayoría de los casos, pues la mujer además de laborar fuera de casa, tiene, en muchos casos, que ocuparse de la administración del hogar, esto no le permite dar un espacio a la intimidad sexual de la pareja ocasionando frustración en ambos.
- c) *La comunicación negativa o carencia de comunicación.* Nos referimos, en primer lugar, a los pensamientos sin fundamento que algunos tienen, en el sentido de que piensan que su pareja. La negativa a la comunicación, a expresar por prejuicios propios los verdaderos sentimientos. Otro aspecto de la comunicación negativa es la falta de atención entre los miembros de la pareja:

- d) *Horarios fuera de los reglamentarios.* Cuando uno o los dos miembros de la pareja trabajan horarios extra, la otra parte reclama falta de atención y abandono.
- e) *¿Quién se ocupa del hogar?* La distribución de las cargas de las tareas del hogar, siempre genera conflicto. En la actualidad, las mujeres demandan igualdad en las labores caseras y los hombres, generalmente se resisten a aceptarlo. Vuelve a mencionarse nuevamente el tema respecto al trabajo de la madre, pues debe lidiar de alguna manera en como administra su tiempo para dedicarse así también a las tareas del hogar.
- f) *La negativa a terminar con el aburrimiento y la rutina.* No hay disposición en la pareja a nuevas experiencias que puedan nutrir la relación porque no existe o no se busca el tiempo entre las obligaciones laborales y del hogar...
- g) *Los problemas económicos a causa de diferencia en el salario de ambos:* Competencia de logros profesionales por sus respectivos medios laborales.

1.3.16 La rutina en la vida conyugal

La mayoría de mujeres que trabajan se ven obligadas a sacrificar algo, casi siempre ocurre con el tiempo con la familia, pero es allí donde los profesionales de la familia y los niños introducen el término tiempo de calidad, y es aquel que se le brinda a la familia no importando la cantidad de tiempo que se tenga para convivir siempre y cuando sea un tiempo de afecto de atención, de interés por los demás, por las vivencias de cada quién en el hogar.

La rutina de la mayoría de madres en Guatemala empieza desde muy tempranas horas, tienen que despertar a los niños arreglarlos y llevarlos al colegio, ocuparse de la atención del esposo proporcionándole sus alimentos y

vestuario, tomarse un tiempo al arreglo propio y dirigirse hacia el lugar de trabajo. Desempeñar allí sus actividades diarias con eficacia, terminar la jornada y regresar a casa para revisar tareas, compartir las experiencias escolares con los hijos, así como ocuparse de los quehaceres del hogar, sean estos mínimos. Lo complicado acá es encontrar el equilibrio y la armonía interior para realizar lo que se puede y hacer lo que se debe hacer, sin sentir culpa, ni manejar sentimientos de auto rechazo.

Por otro lado, cuando se habla de equilibrio no se habla únicamente de la relación y convivencia con los hijos, la pareja es también una prioridad para las esposas o al menos debería serlo, el estrés y el cansancio laboral hacen de la relación conyugal una relación monótona pues se sabe encontrar el tiempo necesario para dedicar a la pareja, hacer de la relación un nuevo reto día a día dentro de un ambiente de armonía y crecimiento personal a través de los lazos afectivos conyugales.

La motivación de la búsqueda de la pareja se ve impulsada por los lazos afectivos del amor e ilusión, pero ese encanto puede perderse en el día a día con la rutina, llegando al tedio, llegando incluso al límite de dudar de los sentimientos hacia el otro, cuando se confrontan las expectativas acompañadas del entusiasmo del inicio de toda relación, con la realidad.

Otra etapa en la que debe prestársele mucha atención es en la llegada del primer hijo pues todas las atenciones que se concentraban en la pareja vienen a dirigirse hacia el nuevo bebé, y esto es porque se confunden las funciones parentales con las conyugales, quedando estas relegadas a un último plano de importancia.

“Como emoción negativa, el aburrimiento nos lleva a percibir la vida vacía y sin sentido, como actitud personal, conduce al bloqueo mental y paraliza la posibilidad de emprender iniciativas para salir de una situación rutinaria y se da cuando se tienen sensaciones sin fundamento de depresión, desconexión e inquietud”¹⁸. El sentirse aburrido puede ser una sensación esporádica, relacionada con la apatía y la pobreza de la vida afectiva y social, pero es capaz de nublar las perspectivas de futuro, reduce las relaciones personales y disminuye el interés hacia el entorno, por eso es de vital importancia tratarlo. De la personalidad de la pareja dependerá mucho salir del aburrimiento o rutina, pues si son de un interior dinámico, a través de la comunicación y el diálogo auténtico se traten de introducir variables que hagan la convivencia una relación agradable y armoniosa.

1.3.17 La carga laboral y los cuidados de la familia

La madre desempeña múltiples funciones en el hogar, culturalmente se delega el papel de la crianza y el cuidado de los hijos a ella. Se valora su presencia, especialmente cuando éstos son pequeños, particularmente en las familias de menores recursos. La madre es la principal generadora de afecto y comprensión, a la vez que educadora de los hijos, una función primordial es el de lograr la unión y la unidad de la estructura familiar pues es la unidad entre padre e hijos, muchas veces hace de “puente” entre estos. La mayoría de las veces la mamá es quien se preocupa de la alimentación de los hijos, de su salud, educación, aseo y comportamiento social. El ama de casa en general, considera que su papel como madre es una responsabilidad a tiempo completa. Esto incluye asegurarse de que sus hijos y esposo tengan ropa limpia, una comida sana y un entorno de juego educativo pero enriquecedor. La crianza y cuidado de los niños requiere que se le dedique una gran cantidad de tiempo. Cuando sus hijos están

¹⁸ SALGADO, Camila. El desafío de construir una relación de pareja. Primera Edición. Colombia, 2003, página 122.

despiertos debe centrarse en sus necesidades y en inculcarles disciplina. Cuando están dormidos o en la escuela, una madre puede centrarse en las tareas del hogar, la limpieza o los mandados, tales como el pago de facturas o realizar las compras.

En la actualidad muchas madres ven la función de ser también soporte económico a su familia, sea porque la economía lo ha exigido dado que el sueldo que el padre provee resulta insuficiente o bien como una necesidad de esta, sentirse productiva y poder desarrollar sus capacidades y habilidades en el mercado laboral; o bien porque pueda ser madre soltera o viuda, es en este caso la principal fuente de ingresos en el hogar. Las madres que trabajan contribuyen económicamente a la familia para pagar las cuentas y cubrir las necesidades físicas del niño. Estas madres deben hacer esfuerzos para dedicarle tiempo a su familia y, al mismo tiempo, a sus relaciones personales a lo largo de sus carreras. Algunas madres educan a sus hijos, dándoles no sólo alimentos y cuidados sino también ocupando el rol de educador.

Cuando está el padre presente, lo cual es deseable, madre y padre constituyen un equipo con igualdad de derechos y responsabilidades con relación a la funcionalidad y operatividad de la familia como totalidad, y con los hijos en especial.

En el contexto actual, la mujer debe llevar adelante varios roles simultáneamente. El rol de madre trabajadora puede ser elegido o ser solo resultado de la necesidad por ser jefas del hogar en su condición de mujeres viudas, madres solteras o divorciadas, o familias donde el varón se encuentra desempleado o bien porque el salario que este devenga, se hace escaso, pero, aún en este último caso, el hecho de ser madre y trabajadora puede no ser sentido como una doble carga (aunque por cierto lo es) si la mujer logra,

mediante el trabajo, una realización personal, más allá del esfuerzo extra que implica. La carrera laboral de la mujer evoluciona de modo diferente a partir del momento de la maternidad. A su vez, es importante que la mujer, frente al dilema madre en el hogar o madre trabajadora, pueda llevar adelante su propia elección, al igual que respecto del tipo de carrera laboral que desea encarar.

El trabajo fuera del hogar será para la mujer siempre una doble carga, pero puede constituirse, además en una fuente de satisfacción para protegerse de eventuales situaciones desagradables provenientes incluso del seno de la propia familia.

Si bien el empleo o desarrollo profesional trae grandes satisfacciones personales, a la vez provoca inmensas angustias y sentimientos de culpa porque obliga a apartarse de los hijos durante largas horas del día. Cuando el trabajo de la mujer es imperativo por razones económicas o porque a la madre le es indispensable su realización profesional, lo importante no es sentarse a atacar o a defender esta realidad, sino analizar cuidadosamente sus ventajas e inconvenientes, siempre teniendo cuenta que el bienestar de los hijos y de la familia debe tener absoluta prioridad. La tarea de la mujer en el hogar es administrar el lugar en el cual habitan, realizando así las tareas de limpieza y aseo de la casa donde cohabitan, velar porque haya, en los períodos requeridos, los alimentos necesarios para la subsistencia de los miembros del hogar. Verificar en todo momento, la existencia del vestuario y calzado para los hijos y el padre de familia, administrar los recursos con los que se estime se solventen las necesidades de los miembros del hogar: alimentación, vestuario, salud y recreación. Es la madre de familia la que, proporciona el equilibrio y soporte afectivo al hogar, pues su capacidad de sensibilidad la convierte en una persona capaz de ser el sostén moral y emocional del hogar, directamente del padre de familia y de los hijos del hogar. La madre a la vez vela por la realización de los

deberes que delega en los miembros de la familia, los hijos específicamente, la realización de las tareas escolares y la provisión de los insumos para la realización de los mismos.

Los roles de la mujer que trabaja se puede sintetizar en cinco: laboral, conyugal, material, como administradora del hogar, y el íntimo rol de ser mujer. La armonización de las diferentes funciones será una tarea diaria y personal de cada una de nosotras.

Equilibrio entre familia y trabajo

Existe una realidad muy conocida por todos los padres y madres de familia en lo que respecta a las dificultades que representa la separación entre trabajo y hogar, así mismo en lo que dificulta a las mujeres la búsqueda de equilibrio y separación entre empleo y labores domésticas, pero no se limita únicamente a las labores del hogar, se refiere también al tiempo que debe destinarse a la importante convivencia entre los hijos y la pareja. Sin embargo esto no es exclusivo de la mujer únicamente, en la actualidad se incrementa el número de padres de familia que buscan encontrar soluciones para que pueda ser él también participe de las actividades de los hijos escolares o extracurriculares que antes eran competencia únicamente de la mujer.

Es evidente que el reto de conciliar la vida familiar y laboral afecta tanto a hombres como a mujeres pero la realidad evidencia que hasta el momento es un problema que le ha tocado resolver básicamente a las mujeres que han soportado la carga de la doble jornada que produce esta situación, así como los efectos que esto implica en su acceso y promoción laboral. “Teniendo en cuenta los datos de que se dispone hay que reconocer que el trabajo doméstico sigue

siendo realizado exclusivamente por las mujeres”¹⁹. Esta responsabilidad casi exclusiva de ellas en la organización de la vida privada es una importante dificultad para su avance en los distintos ámbitos.

Estas evidencias crean estereotipos. “La mujer es considerada una supermujer que lo hace todo o por lo menos lo intenta, pero tiene también que superar ciertos obstáculos y dificultades que le impiden desarrollar aspectos de su propia personalidad. Su salud también se ve afectada, los datos médicos señalan que la mujer sufre más depresiones que el hombre y también tiene pero también tiene mayores trastornos psicosomáticos que el varón”.²⁰

Implica un reto diario el buscar equilibrio entre la familia y el trabajo, pero el desafío implica creer que puede haber un equilibrio, también mantener y encontrar el entusiasmo que da el ver realizadas las expectativas de cada uno en el hogar. Es necesario planear con antelación las tareas del hogar que pueden ser compartidas entre los miembros de la familia, para ello es necesario el diálogo y la negociación en la que todas las partes puedan salir ganando. No perder la ilusión y el entusiasmo por la familia y la pareja, tener siempre fe en ella. Aceptar que hay labores dentro del hogar que no se pueden hacer, aceptar las propias limitaciones acerca de lo que pensamos que debería hacerse, sacrificar esas labores por la calidad del afecto y experiencias que resultan de la convivencia familiar. Es necesario ser siempre sinceros, honestos consigo mismo y con los demás, manifestar en todo momento la propia opinión o el desacuerdo.

¹⁹ LÓPEZ, Puig y Acereda. PNUD. 2003

²⁰ MALDONADO, Ingrid. Tema: La mujer y sus múltiples facetas. Disponible en <http://www.datosmacro.com/demografia/esperanza-vida/guatemala>. Publicado en el año 2013. Fecha de visita junio de 2015.

1.3.19 Tiempo para compartir con la pareja

Muchas mujeres dirían que no hay tiempo para compartir tiempo de calidad con la pareja debido a la cantidad de cosas que hay por hacer en el día, sin embargo todas o la mayoría compartirán la idea de cómo la ausencia de esos momentos y espacios perjudican en gran manera la calidad de su relación conyugal. Es esencial lograr tiempo para pasarlo en pareja e, incluso en momentos de crisis familiares o parentales, dedicar tiempo a estar con los amigos y con la pareja conservará los cimientos de cariño y la confianza que requieren los momentos difíciles. “El ver la relación adulta con su esposa como un lugar al que sólo pertenecer los dos es valiosísimo, así que debe tener cuidado y separar las dificultades de educación de los hijos del tiempo para disfrutar con la pareja²¹”.

Se dice que el tiempo se hace, no se tiene, es preciso entonces, aprovechar de esos momentos libres o menos cargados de quehacer, en los que los niños hacen tareas o duermen, buscar momentos durante el día para mantener comunicación afectiva y asertiva con la pareja, transmitir al otro cónyuge, tanto hombre como mujer, que se mantiene al pendiente de él o ella, de sus necesidades, de querer compartir con él sus vivencias, no transmitir la carga laboral ni llevar consigo las presiones laborales u hogareñas, sino que sea un medio de compartir de alguna manera la vida del otro, conocer sus inquietudes.

Crear y buscar momentos de intimidad en el hogar y fuera del mismo exclusivamente para la pareja, y no se refiere al sexo exclusivamente, más si, se considera este como una variable importante. Crear intimidad es conversar las ideas del otro, compartir y descubrir nuevas interioridades, que se disponga siempre que sea posible de palabras afectuosas y halagos, que se ponga de

²¹ Olsen, David y Stephens, Douglas. Manual de Supervivencia para Parejas. Todo lo que usted puede hacer para que su matrimonio funcione. Primera Edición. Editorial Amat. España, 2003, 290 – 295 pp

manifiesta la confianza mutua, la creencia en las capacidades del otro. Arriesgarse a buscar nuevas experiencias aunque estas no se encuentren bajo un control común y total, tener la voluntad, disposición y la actitud positiva.

Por otro lado, aprender también, que como pareja, siguen siendo individuos, con gustos distintos y quizá aficiones diferentes, el darse momentos para compartir en círculos sociales distintos, proporciona a la vida conyugal la confianza en el otro que permita la sensación de satisfacción y la plenitud en la relación de compromiso que busca la satisfacción de las necesidades en común, dándole nuevos aires de dispersión a cada quién, quienes aún compartiendo con amigos en distintos momentos podrán seguir unidos en un mismo sentir y pensar.

1.3.20 Efectos emocionales en la madre trabajadora

“La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad”²². Es el reconocimiento de la eficacia y la valía personal, que se expresan en el juicio que cada quien hace sobre su capacidad para enfrentar los retos de la existencia y en la percepción de sí mismo como alguien con derecho a ser feliz. Cuando el estrés afecta a una persona, su autoestima se alterada de forma significativa pues se ven afectados su estilo de vida, sus emociones, su identidad, su autoimagen, su visión, sus capacidades, su independencia y falta de control personal en su comunicación y control de sus emociones, el auto concepto puede verse lastimado en gran manera.

Cuando no existe un aprecio hacia el propio ser, una aceptación de la persona en todos sus aspectos existen sentimientos de insatisfacción e

²² BRANDEN, Nathaniel. La Psicología de la Autoestima. Argentina: Editorial Paidós, 2001. Página 7

infelicidad que generan una actitud derrotista que lleva a la frustración y que se refleja en el cuerpo con malestares físicos y mentales como la depresión. Una persona con depresión sea esta en períodos cortos o de forma permanente, es incapaz de trazarse metas, plantearse propósitos para lograr sus metas

Una madre con autoestima baja tendrá sentimientos de culpa ante la sensación de no poder hacer todo lo que quisiera o lo que su trabajo y hogar le requieren, una sensación de frustración continúa o permanente por la no aceptación de sí mismo, como mujer, porque no se es lo que se quisiera ser, en todos sus ámbitos. Negación a establecer relaciones sociales en sus labores y en su vecindario, relaciones conflictivas, incapacidad de comunicarse con los miembros de la familia.

Todo estos aspectos podrían originar ansiedad permanente en una persona, ya que le preocupan o le alteran las situaciones que cree, no poder controlar, situaciones que quizá no están en sus manos, pero que cree, no puede manejar, la ansiedad no le permitirá tener un enfoque y una atención exclusiva hacia lo que realiza, nuevamente en el trabajo y en su hogar, puede mantenerse de mal humor, de mal genio, puede presentar constantemente una necesidad de desahogarse, esto, en el caso de ser consciente de cuál es su necesidad, de que es lo que le afecta o le molesta. La ansiedad en períodos largos y frecuentes puede llevarla a desarrollar depresión, esta puede iniciar en períodos cortos y quizá esporádicamente, pero sin un tratamiento podría prolongarse y desarrollarse en un efecto permanente y largo.

Cuando se piensa en la salud mental del individuo, se piensa en la forma en que el individuo se ajusta a su mundo, y con los demás, y en la manera particular de resolver sus problemas cotidianos. La necesidad de la salud mental en la mujer /madre y su desarrollo personal armonioso hacia una plena madurez

humana, está en la raíz de todo cambio positivo que pueda contribuir al mejoramiento en la historia de la humanidad.

Las madres que tienen su autoestima alta son capaces de ver con realismo el mundo y sus situaciones, por difíciles que parezcan, se sienten seguras de sí mismas, seguras de cada paso que den, se sentirán capaces de experimentar en todas sus facetas con valentía y confianza, enfrentan los desafíos y retos del trabajo y del hogar, buscan esas situaciones de desafío y las observan como oportunidad de desarrollo y crecimiento. Su positivismo al enfrentar estos retos y poder alcanzarlos alimentará aún más su autoestima. Tiene la capacidad de relacionarse de forma exitosa con las personas a su alrededor, y experimentar y explorar nuevos mundos y círculos, busca el crecimiento a nivel personal y el de los demás, el de su familia, de su pareja y sus hijos.

Una madre que conoce su valor y sus habilidades, es capaz de comunicarse eficazmente con sus hijos, transmitir sus conocimientos sin temor, fomentando en ellos la misma autoestima, haciéndoles conocimiento de sí como personas, buscando la manera de descubrir en ellos sus debilidades, que existe un fracaso, pero no el miedo a ellos, se comunica con amor, educa y corrige sin perder el control, fortalece la capacidad de sus hijos en sus ámbitos académicos y social, es el pilar fundamental de la familia, es la voz consciente en situaciones adversas. Existen menos riesgos de sufrir enfermedades y trastornos de tipo mental. Armonía en la dinámica de la familia, sensación de apego, pertenencia e identidad hacia la familia por parte de todos y cada uno de los miembros de esta, el hogar y la casa en la cual conviven es un lugar seguro y agradable para vivir, el hogar es un lugar al que aman y en el que añoran estar. Los miembros de una familia donde hay autoestima alta, son miembros capaces de ser independientes en lo que hagan, en los ámbitos escolar, laboral y social.

1.3.21 EL ESTRÉS

En medicina, el origen del estrés fue adoptado por el médico húngaro Hans Seyle (premio Nobel), cuando todavía era estudiante de medicina en Prada, observó que los pacientes con una amplia variedad de enfermedades, al ser admitidos en el hospital en que trabajaba, parecían compartir síntomas como: fatiga, pérdida de peso y distintos dolores. Desde 1935 inició prácticas experimentales en animales de laboratorio, definiendo el estrés como respuesta del organismo a toda exigencia. El trabajo realizado por Seyle mostraba la asombrosa capacidad que posee todo organismo para adaptarse al medio. Seyle encontró la relación entre la alteración del funcionamiento orgánico y las situaciones de presión que provocan desequilibrio emocional.

“El Estrés es una respuesta natural del organismo a distintos estímulos frente a una situación o acontecimiento especial de tensión y estado anímico excitado, lo que conlleva a la intolerancia y a la irritabilidad”²³. El organismo reacciona con aumento de las palpitations del corazón, respiración fuerte, tensión de los músculos. Además se presentan manifestaciones sociológicas y cambios de conducta. En síntesis, el estrés produce en la persona tensión emocional y altera la forma normal de su comportamiento. La persona que experimenta estrés percibe altos niveles de tensión lo que la conducen al agotamiento. El estrés origina desajustes en el organismo, provoca actitudes agresivas y constantes conflictos a nivel personal, familiar, social y laboral.

1.3.21 El estrés laboral

El estrés laboral o estrés en el trabajo es un “estado patológico crónico ocasionado por las condiciones habituales de trabajo en las que se encuentran

²³ DUQUE, Hernando !Como Prevenir y Manejar el Estrés! Síndrome del Siglo XXI, Primera Edición. Editorial Paulinas. España, 1999, pp25

una persona²⁴, es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo.

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas. Algunos de sus síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y/o mental.

El estrés en el trabajo está asociado con una reducción de la productividad de las empresas y un descenso de la calidad de vida de aquellos que lo sufren, pudiendo incluso ser motivo de baja laboral en los casos más graves, por lo que es conveniente aprender cómo combatirlo, y conocer técnicas eficaces para su manejo. También es útil la realización de determinados ejercicios para eliminar la tensión y la escucha de música anti estrés.

En cuanto a sus causas, el estrés laboral puede estar originado por una excesiva carga de trabajo, por un elevado nivel de responsabilidad que pone a prueba la capacidad del individuo o por unas relaciones sociales insatisfactorias en el puesto de trabajo. Si bien cualquiera de estos tres factores puede originar estrés laboral, en ocasiones una combinación de los mismos puede resultar en situaciones más graves que a larga son más difíciles de tratar. Además a estos tres factores se añaden otros que pueden generar situaciones estresantes, como la mala planificación de turnos u horarios o una remuneración inadecuada del trabajador.

²⁴ Acosta, José. Gestión del Estrés: Como entenderlo, como controlarlo y como sacarle provecho. Primera edición. España, Profit Editorial, 2008, página 36.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), “el estrés laboral es una enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo; perjudicando a la producción, al afectar a la salud física y mental de los trabajadores”²⁵

Una definición más universal del estrés laboral como un conjunto de reacciones físicas y mentales que sufre un empleado cuando se ve sometido a diversos factores externos, que superan su capacidad para enfrentarse a ellos. Estas reacciones pueden ser fisiológicas, cognitivas, conductuales o emocionales y por lo general van acompañadas de agotamiento físico y/o mental, angustia y sensación de impotencia o frustración ante la incapacidad del individuo para hacer frente a la situación o situaciones que generan ese estrés. Un ejemplo clásico de estrés laboral sería el síndrome de Burnout²⁶ o síndrome del trabajador quemado, que suele darse en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención al público.

Los puestos que requieren de atención al público, en muchas ocasiones van acompañados de una sobrecarga laboral (por ejemplo por una exposición continua a reclamaciones o quejas de clientes), lo que genera una situación de estrés permanente y acumulativo en el empleado. Finalmente el trabajador pierde toda motivación y se produce una dinámica mental negativa que le hace percibir cada nueva jornada laboral como interminable.

En realidad, el estrés es una respuesta fisiológica natural del ser humano, pues actúa como un mecanismo de defensa que prepara nuestro organismo

²⁵ Organización Internacional del Trabajo. Tema: ¿Qué es estrés laboral?. Disponible en: Web <http://www.estreslaboral.info/> n.p. / n.d. Publicado en agosto de 2014. Consultado en septiembre de 2015.

²⁶ Padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presenten en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

para hacer frente a situaciones nuevas, que presentan un nivel de exigencia superior o que se perciben como una amenaza (si lo desea puede aprender más sobre el estrés aquí). El problema se da cuando esta respuesta natural del organismo se activa en exceso, lo que puede dar lugar a problemas de salud en el medio y largo plazo, y determinados entornos, como el laboral, pueden ser propicios para ello. No obstante, es conveniente señalar que no todos los trabajadores reaccionan ante el estrés laboral de igual modo, ni un factor que genere estrés en un individuo tiene necesariamente por qué generarlo en otro, o con la misma intensidad.

De este modo, pueden darse dos situaciones bien distintas de estrés laboral:

Eustress (positivo):

Su función principal es la de proteger al organismo y prepararlo frente a posibles amenazas o situaciones que requieren de todas nuestras capacidades físicas y mentales para realizar satisfactoriamente una determinada tarea. Es un estado en el que el organismo logra enfrentarse a las situaciones difíciles e incluso puede llegar a obtener sensaciones placenteras con ello. En el contexto laboral sería la situación ideal de equilibrio.

Distress (negativo):

“El distress se da como resultado de una respuesta excesiva al estrés o prolongada en el tiempo, que puede dar lugar a desequilibrios físicos y mentales, saturando nuestro sistema fisiológico. Además, esta respuesta excesiva, acaba por reducir nuestra capacidad de atención, de decisión y de acción, perjudicando también nuestras relaciones con los demás, al modificar nuestro estado de ánimo”²⁷.

²⁷ DE FILIPPIS, Gustavo. Desafío de Bienestar: Viviendo más allá del Stress. Primera edición. España, 2009. Página 19.

1.3.22 Efectos del estrés laboral en la vida conyugal

a) Apatía e insatisfacción laboral

“Es una respuesta negativa o desgano del trabajador hacia su propio trabajo”²⁸. Esta respuesta negativa o rechazo dependerá, en gran medida, de las condiciones laborales y de la personalidad de cada persona y hace referencia al estado de intranquilidad, de ansiedad o incluso depresivo al que puede llegar una persona que se encuentra insatisfecha laboralmente.

b) Depresión

Es el diagnóstico psiquiátrico que describe un trastorno del estado de ánimo, transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, además de provocar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana. Los trastornos depresivos pueden estar, en mayor o menor grado, acompañados de ansiedad.

c) Ansiedad

Es una anticipación de un daño o desgracia futuros, que se acompaña de un sentimiento desagradable y/o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. La ansiedad es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes.

²⁸ DUQUE, Hernando. “¡Cómo prevenir y manejar el estrés!: síndrome del Siglo XXI”. Segunda Edición. Editorial Paulinas, España, 1999. Página 11.

d) La irritabilidad

Es la capacidad de un organismo o de una parte del mismo para identificar un cambio negativo en el medio ambiente y poder reaccionar. Pero principalmente la irritabilidad es la capacidad homeostática que tienen los seres vivos de responder ante estímulos que lesionan su bienestar o estado. Esta característica les permite sobrevivir y, eventualmente, adaptarse a los cambios que se producen en el ambiente.

e) Trastornos del sueño

Los trastornos del sueño o desórdenes del sueño (también conocidos con el nombre de enfermedades del sueño o incluso trastornos del dormir, según el país hispanohablante de que se trate) son un amplio grupo de padecimientos que afectan el desarrollo habitual del ciclo sueño-vigilia, Algunos trastornos del sueño pueden ser muy graves e interferir con el funcionamiento físico, mental y emocional del individuo.

Estos pueden ser:

- Apnea del sueño
- Enuresis
- Insomnio
- Síndrome de piernas inquietas
- Terrores nocturnos
- Sonambulismo
- Narcolepsia

f) Fatiga

La fatiga puede ser una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o a la falta de sueño. La fatiga es un síntoma

común y por lo regular no se debe a una enfermedad seria, pero puede ser un signo de un trastorno físico o mental más grave.

Otros efectos:

- Cambios en la tensión arterial
- Aumento ritmo cardiaco
- Elevación colesterol sanguíneo
- Cefaleas – Lumbalgias
- Dificultades respiratorias
- Síntomas gastrointestinales
- Problemas dermatológicos
- Cambios conductuales o comportamentales

1.4 DELIMITACIÓN

Delimitación de espacio

La investigación se realizó en el Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos” ubicado en 10ª. Calle 13-78 zona 6. El centro de estimulación “Mis Tesoritos”, brinda cuidado a niños desde seis meses hasta la edad de seis años; en la institución se encargan de dar cuidado integral a los niños atendiéndolos desde las siete de la mañana, hasta las seis de la tarde.

Delimitación de tiempo

El trabajo de investigación se inicio en el mes de mayo del año dos mil quince (2015) periodo durante el cual se recolecto información teórica y se realizaron las primeras visitas a la institución; la recolección de historias de vida y entrevistas se realizaron entre el mes de julio a octubre del mismo año.

Delimitación de población

Se trabajo con una muestra de quince (15) mujeres, con edades comprendidas entre veintiún (21) y cuarenta y dos (42) años. Las mujeres con las que se realizó la investigación trabajan en diferentes sectores laborales. Todas están casadas y tienen entre uno y tres hijos.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación

Se utilizó el enfoque de investigación cualitativa; este enfoque permitió analizar los significados que están detrás del problema de investigación. “La investigación cualitativa es aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema”²⁹. En esta investigación se pudo realizar una descripción holística, de cómo el trabajo fuera de casa, afecta la relación conyugal, cuando no existe apoyo por parte de la pareja.

La investigación cualitativa más que determinar la relación de causa y efectos entre dos o más variables, se interesa en saber cómo se da la dinámica o cómo ocurre el proceso en que se da el asunto o problema.

El tipo de investigación utilizado es descriptivo, la investigación descriptiva consiste, en la caracterización, de un hecho, fenómeno, individuo o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento. La investigación descriptiva busca la medición, o identificación de variables independientes: Su interés es observar e identificar detalladamente la modificación o cambios de una o más características en un grupo, sin establecer relaciones entre éstas.

Esta investigación consiste en conocer un determinado objeto o problema, analizando las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

²⁹ VERA, Lamberto. La investigación cualitativa. España: editorial Paidós, 2005. Página 43.

2.2 Técnicas

2.2.1 Técnica de muestreo

La población en el centro de estimulación “Mis tesoritos” es de ochenta (80) niños; según datos proporcionados por la directora del lugar, todos viven con sus madres; sin embargo aproximadamente el 20 por ciento son madres solteras; por lo que se tomó una muestra de quince (15) mujeres que sí viven en pareja. Las mujeres con quienes se trabajó están comprendidas entre las edades de veinte (20) a cuarenta y ocho (48) años y todas laboran fuera de casa en diferentes sectores. Dejando a sus niños al cuidado de esta institución.

El tipo de muestreo utilizado fue el intencional: Este tipo de muestreo se caracteriza por un esfuerzo deliberado de obtener muestras representativas mediante la inclusión de personas que por sus características puedan brindar información relevante al problema de estudio.

2.2.2 Técnicas de recolección de datos:

Descripción de las técnicas

Se utilizaron como técnicas para recolectar la información:

- a. Ficha de datos generales
- b. La observación
- c. La entrevista
- d. Estudio de casos
- e. Talleres informativos

a. Ficha de datos generales

Este instrumento se utilizó para la recolección de los datos personales, dicho instrumento fue útil para el registro eficiente de la información general de las participantes. Permitió conocer, el lugar de origen, la condición económica, la religión que practican entre otros aspectos.

La recolección se llevó a cabo en el Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos”; la información se registró durante el día sábado, se hizo de forma individual dedicando media hora a cada persona. Se dividió a las participantes en dos grupos. El horario de recolección fue durante las tardes, comenzando a la 1:00 pm.

b. La observación:

A través de la observación fue posible identificar las emociones que las participantes experimentaron durante la entrevista y los talleres, se identificó que la mayoría de participantes se tuvo una conducta relajada y muy participativa mientras solo un pequeño número estuvo reticente e inquieto.

La observación se llevo a cabo durante el desarrollo de los talleres, y durante la aplicación de la entrevista. Al final de cada una de las actividades mencionadas se registraron las observaciones de cada caso.

c. La entrevista:

La entrevista se aplicó a través de un dialogo, en el que gracias al rapport que se construyo a lo largo de las visitas a la institución, se pudo obtener información que contribuyo a responder a los siguientes objetivos: identificar el impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras, analizar la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras y a identificar los efectos del estrés laboral en la vida conyugal de las madres trabajador.

La recolección de entrevista se llevo a cabo en el Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos”; la información se registro el día sábado durante las tardes a partir de la 1:00 pm, se obtuvo de forma individual dedicando una hora a cada persona. Se realizaron cuatro entrevistas por sábado. Siendo necesario cuatro sábados para obtener la información.

d. Estudio de casos

El estudio de casos, se utilizó como técnica cualitativa; con esta se logró analizar a fondo la dinámica familiar de las mujeres que trabajan fuera de casa. Esta técnica permitió profundizar en cada caso y comprender de mejor manera los efectos que el trabajo fuera de casas tiene sobre la relación conyugal.

La información para el estudio de casos se obtuvo de la observación, las fichas de datos generales, las entrevistas y una hoja de registro de información. El lugar, día forma y horario, corresponde al mismo en que se realizaron esas actividades.

e. Talleres informativos

Los talleres informativos se desarrollaron en base a los objetivos que se plantearon en la investigación.

Los talleres se desarrollaron en el Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos”; se llevaron a cabo los días sábados, durante las tardes. Cada taller duró un máximo de dos horas. Se trabajaron cinco temas, uno por cada objetivo planteado. El desarrollo de los talleres fue de forma grupal. El horario fue durante las tardes, comenzando a las 2:00 pm.

2.2.3 Técnicas de análisis estadísticos de los datos

Dado que la investigación es de tipo descriptiva se utilizaron cuadros y graficas de frecuencia y porcentaje para presentar la información obtenida.

2.3 Instrumentos

a. Ficha de datos generales

Se elaboró una guía, para la recolección de datos generales. Los datos que se pidieron son necesarios para llevar un registro de las personas que participaron en el estudio y comprender mejor cada caso (ver anexo No. 1).

b. Guía de observación:

La guía de observación tuvo como objetivo, identificar las emociones y reacciones físicas que expresaron las madres, durante la recolección de entrevistas y el desarrollo de los talleres. Estas emociones se identificaron a través de las reacciones físicas, entre estas reacciones que se registraron están: movimiento de manos, pies, sudoración, rubor en las mejías, cambios en el tono de voz etcétera.

b. Guía de entrevista:

Los objetivos que se respondieron gracias a la entrevista fueron los siguientes: Identificar el impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras, analizar la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras e identificar los efectos del estrés laboral en la vida conyugal de las madres trabajador

c. Estudio de casos:

El estudio de casos tuvo como objetivo cconocer a profundidad los efectos que tiene el trabajo fuera de casa sobre la relación conyugal de mujeres trabajadoras.

A través de del estudio de casos se analizó y describió la siguiente información: los datos generales de las participantes, la historia personal, la historia familiar, las fortalezas y debilidades de la relación y los efectos del trabajo en la relación.

d. Planificación de talleres informativos:

Para el desarrollo de los talleres se planteó como objetivos: analizar la vida conyugal en madres trabajadoras, identificar el impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras, analizar la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras, identificar los afectos del estrés laboral en la vida conyugal de madres trabajadoras, proponer estrategias que fortalezcan la vida conyugal de madres trabajadoras.

Los temas que se desarrollaron fueron los siguientes: La vida conyugal en madres trabajadoras, el impacto del trabajo en la vida conyugal, la dinámica en la vida conyugal en madres trabajadoras, el estrés laboral y su efecto en madres trabajadoras y estrategias enfocadas al fortalecimiento de la vida conyugal en madres trabajadoras.

2.4 Operacionalización de objetivos

OPERACIONALIZACIÓN		
Objetivo	Categorías	Técnicas e instrumentos
Describir la vida conyugal en madres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del centro de estimulación temprana “Mis Tesoritos”.	Vida conyugal en madres trabajadoras: Se refiere a la dinámica que viven las mujeres frente al manejo del hogar y el estrés que provoca el trabajo fuera de casa.	Guía de observación Guía de entrevista Estudio de casos Talleres informativos
Identificar el impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del centro de estimulación temprana “Mis Tesoritos”.	Impacto del trabajo en madres trabajadoras: Son los efectos que el trabajo fuera de casa tiene sobre la dinámica conyugal.	Guía de observación Guía de entrevista Estudio de casos Talleres informativos
Analizar la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del centro de estimulación temprana “Mis Tesoritos”.	Dinámica en la vida conyugal en madres trabajadoras: Estudia como es el desarrollo de la vida diaria en una mujer que trabaja fuera de casa.	Guía de observación Guía de entrevista Estudio de casos Talleres informativos
Determinar la manera en que afecta el estrés laboral en la vida conyugal de las madres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del centro de estimulación temprana “Mis Tesoritos”.	Estrés laboral y su efecto en madres trabajadoras: Se refiere a las repercusiones del estrés laboral en la vida conyugal.	Guía de observación Guía de entrevista Estudio de casos Talleres informativos
Proponer estrategias que fortalezcan la vida conyugal de mujeres trabajadoras, que laboran en diferentes sectores y dejan a sus hijos al cuidado del centro de estimulación temprana “Mis Tesoritos”.	Estrategias que ayuden al fortalecimiento de la vida conyugal en madres trabajadoras: Estrategias que ayudan al fortalecimiento de la vida conyugal en madres trabajadoras para permitir un equilibrio entre la vida laboral y la conyugal.	Guía de observación Guía de entrevista Estudio de casos Talleres informativos

CAPÍTULO III

PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la muestra

3.1.1 Características del lugar

La investigación se realizó en el Centro de Estimulación Temprana “Mis Tesoritos” ubicado en 10^a. Calle 13-78 zona 6.

El centro de estimulación “Mis Tesoritos”, brinda cuidado a niños desde seis meses hasta la edad de seis años; en la institución se encargan de dar cuidado integral a los niños atendiéndolos desde las siete de la mañana, hasta las seis de la tarde; se encargan de brindarles desayuno, almuerzo, cena y refacción entre comidas. La atención que les da el centro permite que las madres puedan trabajar fuera de casa con la seguridad de que sus hijos serán bien atendidos.

3.1.2 Características de la muestra

Se trabajó con madres que por necesidad económica, por búsqueda de independencia o por realización personal; trabajan fuera de su casa y tienen la necesidad de dejar a sus hijos al cuidado de una institución. Las entrevistas se dirigieron a las madres de los niños que estudian en la institución. Se entrevistó a quince (15) mujeres con edades comprendidas entre veintiuno (21) y cuarenta y dos (42) años. Las mujeres son personas que trabajan en diferentes sectores, todas en la ciudad capital de Guatemala.

3.2 Presentación, análisis e interpretación de resultados

3.2.1 Presentación y resultados de la observación:

La observación fue muy útil en el desarrollo de la investigación, permitiendo detectar las emociones y el estado de ánimo de las mujeres trabajadoras.

Tabla No. 1

Resultados de la observación	
Área a observar:	Actitud de las personas
El estado anímico de las participantes, a través de las reacciones físicas: movimiento de manos, pies inquietos, sudoración, rubor en las mejías, cambios en el tono de voz.	Del total de las mujeres entrevistadas, 12 personas mostraron una conducta relajada y muy participativa.
	Solo 3 se mostraron ansiosas y renuentes al responder algunas preguntas de la entrevista.
Análisis de resultados: Al investigar sobre el tema de la relación conyugal, se indagan temas muy íntimos y eso provoca cierta resistencia por parte de las personas entrevistadas. Generalmente las personas no desean hablar de los problemas que se viven dentro de la relación. Sin embargo el trabajo de rapport previo a la recolección de datos contribuyó a que la mayoría de las entrevistadas se mostraran anuentes y muy colaboradoras con la investigación.	

Fuente: Datos obtenidos de la observación aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

3.2.2 Presentación de las entrevistas:

A continuación se presentan los resultados de los datos obtenidos en la entrevista. Para permitir una fácil comprensión de los resultados; éstos se presentaron a través de gráficas. Se elaboró una gráfica por cada pregunta y al final se hizo el análisis e interpretación de los resultados que corresponde a cada pregunta.

La entrevista permitió indagar sobre, La razón principal por la que las mujeres trabajan, las dificultades a las que se enfrenta una mujer trabajadora, los efectos del trabajo en la relación conyugal, el apoyo del esposo en las tareas del hogar, la existencia de tiempo necesario para compartir momentos de esparcimiento con la pareja, el estrés que experimenta una mujer en el lugar de trabajo y como éste afecta negativamente la relación conyugal y finalmente como el estrés laboral afecta la vida sexual de las mujeres trabajadoras.

La información que proporcionaron las personas entrevistadas, permitió conocer cuál es el impacto del trabajo de la mujer, en la vida conyugal; cómo es la dinámica de una pareja en la que la mujer trabaja fuera de casa y cuáles son los efectos del estrés laboral en la relación de pareja.

Resultados de la entrevista:

Pregunta No. 1

¿Cuál es la razón por la que usted trabaja?

De las mujeres entrevistadas 10 indicaron que la razón principal por la que laboran fuera de casa es para apoyar a la economía del hogar, mientras solo 5 dijeron que la razón principal, es la búsqueda de desarrollo personal. Es importante hacer notar que tanto el desarrollo personal como el apoyo a la economía del hogar, son motivo para la búsqueda de empleo; sin embargo, a las entrevistadas se les solicitó elegir una de las dos, como la de más peso.

En Guatemala un gran porcentaje de mujeres se ven en la necesidad de trabajar fuera de casa. La situación económica del país lo exige; de otra manera no sería posible cubrir las necesidades del hogar. Por otro lado las mujeres que indicaron que la motivación personal es la razón principal para tener un empleo, explicaron que es parte de la superación personal como mujeres y madres el contar con un empleo que permita satisfacer sus necesidades y sentirse productivas en el aspecto económico.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 2

¿Cuál es la principal dificultad a la que se enfrenta al ser una mujer trabajadora?

Desde que el ser humano ha tenido que trabajar para satisfacer sus necesidades, paso mucho tiempo hasta que la mujer pudo incorporarse a este mundo laboral, cosa que ocurrió de forma paulatina y con trabajo duro, pues se ha enfrentado a diversas dificultades dentro del campo laboral y éstas son algunas de ellas.

Cuando se les pregunto a las entrevistadas, cuales son las dificultades a

las que se enfrentan 9, indicaron que la doble jornada de trabajo que consiste en trabajar fuera de casa y además realizar el trabajo doméstico y 6 indicaron que la principal dificultad es el manejo del tiempo. Los dos factores mencionados anteriormente están íntimamente relacionados; el exceso de trabajo hace difícil contar con el tiempo necesario para dedicarlo a actividades conyugales y el no tener el tiempo para compartir con la pareja puede generar problemas familiares.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 3

¿Considera que el trabajo fuera de casa afecta su relación conyugal?

De las mujeres entrevistadas 9 indicaron que el trabajar fuera de casa, sí afecta negativamente la relación conyugal y solo 6 dijeron que no.

Los efectos negativos que el trabajo tiene sobre la relación conyugal están relacionados con el hecho de que al salir del trabajo, la mujer sigue con la responsabilidad de atender el hogar. Al tener la mujer una jornada laboral a tiempo completo igual que su pareja y no ser apoyada en el trabajo del hogar; la mujer siente que está, en una posición de desventaja, en la que en lugar de compartir las responsabilidades del hogar, además debe atender las necesidades de su pareja. Esta situación afecta definitivamente la relación conyugal.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 4

¿Considera qué, si no trabajara fuera de casa, su relación conyugal sería mejor?

De las personas entrevistadas 11, consideran que de no trabajar fuera de casa, la relación conyugal sería mejor y solo 6 dijeron que según ellas no cambiarían nada.

Cuando a las personas entrevistadas se les pidió que explicaran la respuesta indicaron que de no trabajar fuera de casa tendrían más tiempo para compartir y atender a su pareja y verían el trabajo del hogar como una tarea que les corresponde; es decir mientras el hombre, trabaja fuera de casa la mujer lo hace dentro de la misma. Esta respuesta justifica el hecho de que las mujeres al trabajar fuera de casa y no obtener el apoyo del esposo en las tareas del hogar, se sienten sobrecargadas tanto física como emocionalmente.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 5

¿Recibe apoyo por parte de su esposo para realizar las tareas del hogar?

De las mujeres entrevistadas 13 indicaron que no obtienen apoyo por parte de su pareja en las tareas del hogar y solo 2 contestaron que sí.

Como se puede observar en los resultados, el porcentaje de mujeres que no obtiene apoyo del esposo en las tareas del hogar es muy alto, este resultado evidencia la necesidad de crear conciencia en la relación y generar una atmosfera en la que se puedan compartir las responsabilidades. El apoyo del esposo permite por una parte que la pareja disponga de más tiempo para compartir; pero lo más importante es que con el apoyo de su pareja, la mujer obtiene un sentimiento de seguridad y bienestar que alimenta positivamente la relación de pareja. Sin embargo, la no participación del hombre en las tareas del hogar tiene su origen en los prejuicios de culturas tradicionales como la nuestra.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 6

¿Cuenta con el tiempo necesario para compartir momentos de esparcimiento con su pareja?

De las mujeres entrevistadas 15, indicaron que no tienen el tiempo necesario para compartir con su pareja y solo el 3% respondió que sí.

El tiempo en la pareja es primordial para que la relación funcione, si no existe el tiempo necesario, se dejan de lado espacios para la comunicación o actividades de esparcimiento y convivencia que contribuyan a la salud mental de pareja. Es una realidad que compartir tiempo en pareja se convierte en una dificultad en un hogar en el que los dos trabajan jornadas a tiempo completo incluso en diferentes horarios (uno en el día y otro en la noche). Sin embargo sí existe la intención y voluntad de la pareja es posible generar espacios que estimulen la comunicación y momentos de esparcimiento con el cónyuge.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 7

¿Necesita más apoyo por parte de su cónyuge en el hogar?

De las personas entrevistadas 14 indicaron que no reciben el apoyo necesario por parte de su cónyuge, mientras que solo 1 dijo que sí.

Compaginar la carrera y la vida personal de las mujeres ha sido un reto asumido desde la lucha contra la desigualdad de géneros. No hay porqué asociar el éxito laboral con el fracaso matrimonial, habría que asumir el compromiso mutuo en la pareja y compartir un proyecto en común. El apoyo del cónyuge es clave para que la otra parte alcance su desarrollo personal; sin embargo por condiciones sociales arraigadas y patrones de crianza antiguos y tradicionales, los hombres dan muy poco apoyo a las mujeres, cuando se habla del trabajo en el hogar

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 8

¿Se estresa con frecuencia en su lugar de trabajo?

De las mujeres entrevistadas 12 indicaron que el trabajo le genera estrés laboral y solo el 3 dijeron que no. Las investigaciones indican que las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir de estrés laboral, esto está relacionado con la responsabilidad que la mujer tiene ante su hogar.

El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social; además de producir ansiedad, puede producir síntomas como, enfado, irritabilidad, tristeza y agotamiento. Si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales. En definitiva los problemas provocados por el estrés repercuten en la salud mental no solo de quien lo experimenta sino de quienes le rodean, los cuales tienen efectos negativos en la relación conyugal.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 9

¿El estrés laboral afecta negativamente su relación conyugal

De las personas entrevistadas 13 indicaron que el estrés laboral afecta negativamente su relación conyugal, en tanto que solo 2 dijeron que no.

El estrés laboral es una de las principales causas de conflicto en las parejas. Las personas a menudo llevan el estrés a sus hogares, lo que afecta el ambiente familiar. La presión de trabajar hasta tarde, los plazos o los viajes constantes por cuestiones laborales pueden dejar poca disponibilidad para los compromisos maritales. Cuando ambas personas trabajan, el estrés puede duplicarse. Las investigaciones indican que las mujeres que tienen matrimonios felices pueden lidiar mejor con el estrés laboral. La comunicación es clave para sobrellevar este problema, abordar directamente el tema del estrés laboral con la pareja es la mejor manera de combatirlo en lugar de ignorarlo.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Pregunta No. 10

¿Afecta el estrés laboral su vida sexual?

De las personas entrevistadas 13, indicaron que el estrés que experimentan en el trabajo afecta su vida sexual, mientras solo 2 respondieron que no. El porcentaje de mujeres afectadas es muy alto.

Uno de los efectos negativos del estrés, es el cansancio físico; este agotamiento puede producir desgano y falta de interés en la vida sexual. Es importante resaltar que hombre y mujer tienen una percepción distinta en relación a la sexualidad; el hombre le da una valoración muy alta al área sexual. La mujer por su lado, coloca al sexo, en una escala muy por debajo, de la familia y los quehaceres domésticos. La mujer evita el sexo a raíz del cansancio, la tensión diaria y esto puede originar desgaste en la relación y llegar a un punto de rutina.

Fuente: Datos obtenidos de la entrevista aplicada a madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

Resultados de estudio de casos:

Tabla 2

Tabla que expresa las fortalezas y debilidades dentro de las relaciones de pareja, de mujeres que laboran fuera de casa

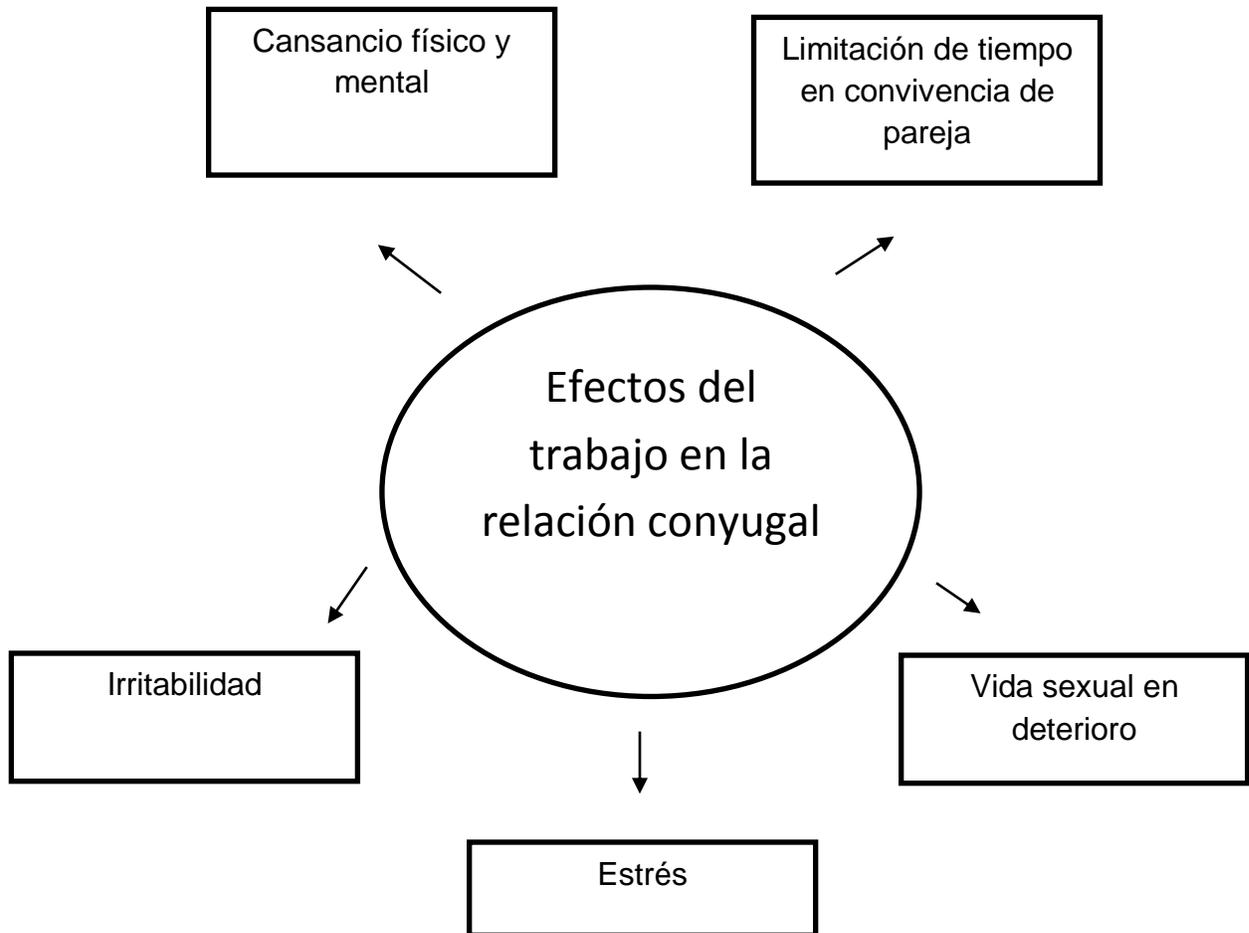
CASO	FORTALEZAS	DEBILIDADES
1	Padre responsable, expresivo y detallista.	Diferencia en ambos horarios laborales, no hay colaboración por parte del esposo en la realización del quehacer doméstico.
2	Apoyo y compromiso mutuo.	Diferencia en carácter de ambos. Horario laboral extenso.
3	Confianza.	Poco tiempo a la convivencia familiar. Falta de orden en las prioridades por parte del padre.
4	Afectividad.	Consumo regular de alcohol por parte del padre. Poca colaboración en los oficios de casa, cuidado y atención de los niños.
5	Facilidad de comunicación.	Falta de responsabilidad económica por parte del esposo. Diferencia de horarios laborales.
6	Responsabilidad y compromiso mutuo.	Inseguridad y desconfianza por parte del esposo. Negativa a la colaboración de las tareas domésticas por parte del esposo.
7	Afectividad y paciencia por parte del esposo.	Poco control de las emociones en situaciones de estrés y aspectos económicos, por parte de la esposa.
8	Excelente actitud y compromiso.	Extenso horario laboral de la esposa. Falta de apoyo del esposo en las tareas del hogar.

9	Buena actitud y apoyo mutuo en los compromisos laborales de ambos.	Poco control en las emociones de la esposa en ciertas situaciones.
10	Mucha afectividad por parte de los cónyuges.	Inseguridad por parte del esposo.
11	Apoyo mutuo en los compromisos laborales de ambos.	Poca disposición a la ayuda en los oficios domésticos por parte del esposo.
12	Manifiestan mucho cariño y afectividad entre los cónyuges.	Nula ayuda y colaboración a la esposa en los oficios del hogar.
13	Demostración mutua de afectividad.	Poca ayuda en las tareas del hogar por parte del esposo.
14	Pareja es muy comunicativa, hay una buena amistad.	Periodos muy largos laborales por parte del esposo. Poco tiempo para compartir en pareja y en familia.
15	Demostración de afecto y cariño mutuo en la pareja.	Infidelidades por parte del esposo, inseguridad de su parte como consecuencia. Nula participación de él en las tareas del hogar.

Fuente: Resultados del estudio de casos: fortalezas y debilidades de la relación conyugal

Diagrama 1

Resultados del estudio de casos



Fuente: Estudio de casos: efectos del trabajo en la relación conyugal

Tabla No. 3

Resultados del desarrollo de talleres:

Tema desarrollado	Respuesta de las madres participantes
La vida conyugal en madres trabajadoras	Se contó con la asistencia de todas las participantes, el taller se desarrolló de forma interactiva. Se permitió un espacio para exponer y resolver dudas.
El impacto del trabajo en la vida conyugal	Para el desarrollo de este taller faltó una de las participantes; el taller se desarrolló de forma interactiva. Se permitió un espacio para exponer y resolver dudas.
La dinámica en la vida conyugal en madres trabajadoras	Se contó con la asistencia de todas las participantes, hubo mucha interacción entre las participantes. Permitted un espacio para que las participantes expusieron sus dudas y se resolvieran.
El estrés laboral y su efecto en madres trabajadoras	En el desarrollo de este taller, estuvieron ausentes 2 participantes. El taller se extendió media hora más del tiempo planificado debido a que se permitió a las participantes compartir su experiencia como madres trabajadoras; esto dio lugar a que además del aprendizaje las participantes tuvieran un espacio de catarsis.
Estrategias enfocadas al fortalecimiento de la vida conyugal en madres trabajadoras	Se contó con la asistencia de todas las participantes, el taller se desarrolló de forma interactiva. Se les enseñó una serie de estrategias y se motivó a que compartieran su punto de vista y su experiencia.

Fuente: Datos obtenidos de los talleres desarrollados con madres trabajadoras, que participaron en la investigación.

ANÁLISIS GENERAL

Un gran porcentaje de mujeres se ven en la necesidad de trabajar fuera de casa. La situación económica del país lo exige; de otra manera no sería posible cubrir las necesidades del hogar. Además el trabajo no solo es un medio para cubrir las necesidades económicas, también representa la posibilidad para explorar las capacidades de una mujer.

Entre las dificultades a las que se enfrentan las mujeres madres y esposas, están; la doble jornada de trabajo, que consiste en desempeñar el trabajo fuera de casa y además realizar las tareas domesticas del hogar, esto deja poco tiempo para dedicarse a sí misma y a su pareja.

Los efectos negativos que el trabajo tiene sobre la relación conyugal están relacionados con el hecho de que al salir del trabajo, la mujer sigue con la responsabilidad de atender el hogar. Al tener la mujer una jornada laboral a tiempo completo igual que su pareja y no ser apoyada en el trabajo del hogar; la mujer siente que está, en una posición de desventaja, en la que en lugar de compartir las responsabilidades del hogar, además debe atender las necesidades de su pareja. Esta situación afecta negativamente la relación conyugal.

Las mujeres entrevistadas expresaron que no trabajar fuera de casa les daría más tiempo, para compartir con su pareja, y verían el trabajo del hogar como una tarea que les corresponde; es decir mientras el hombre, trabaja fuera de casa la mujer lo hace dentro de la misma. Sin embargo en la actualidad, trabajar fuera de casa, es más que una decisión una necesidad a la que se enfrentan muchas mujeres.

En general las mujeres no obtienen apoyo del esposo en las tareas del hogar, por lo que es necesario crear conciencia en la relación y generar una atmosfera en la que se puedan compartir las responsabilidades. El apoyo del esposo permite por una parte que la pareja disponga de más tiempo para compartir; pero lo más importante es que con el apoyo de su pareja, la mujer obtiene un sentimiento de seguridad y bienestar que alimenta positivamente la relación de pareja.

El tiempo compartido en la pareja es primordial para que la relación funcione, si no existe el tiempo necesario, se dejan de lado espacios para la comunicación o actividades de esparcimiento y convivencia que contribuyen a la salud mental de pareja. Es una realidad que compartir tiempo en pareja se convierte en una dificultad en un hogar en el que los dos trabajan jornadas a tiempo completo incluso en diferentes horarios (uno en el día y otro en la noche). Sin embargo sí existe la intención y voluntad, es posible generar espacios que estimulen la comunicación y momentos de esparcimiento con el cónyuge.

Compaginar el trabajo y la vida personal de las mujeres ha sido un reto asumido desde la lucha contra la desigualdad de géneros. No hay porqué asociar el éxito laboral con el fracaso matrimonial, habría que asumir un compromiso mutuo en la pareja y compartir un proyecto en común. El apoyo del cónyuge es clave para que la otra parte alcance su desarrollo personal; sin embargo por condiciones sociales arraigadas y patrones de crianza antiguos y tradicionales, los hombres dan muy poco apoyo a las mujeres, cuando se habla del trabajo en el hogar.

Debido a los múltiples roles a los que se enfrentan las mujeres, están mucho más propensas que los hombres a padecer estrés laboral. El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social; además de

producir ansiedad, puede provocar síntomas como, enfado, irritabilidad, tristeza y agotamiento. Si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales. En definitiva los problemas provocados por el estrés repercuten en la salud mental no solo de quien lo experimenta sino de quienes le rodean, los cuales tienen efectos negativos en la relación conyugal.

El estrés laboral es una de las principales causas de conflicto en las parejas. Las personas a menudo llevan el estrés a sus hogares, lo que afecta el ambiente familiar. La presión de trabajar hasta tarde, los plazos o los viajes constantes por cuestiones laborales pueden dejar poca disponibilidad para los compromisos maritales. Cuando ambas personas trabajan, el estrés puede duplicarse. Esta situación se convierte en una especie de círculo, pues las investigaciones indican que las mujeres que tienen matrimonios felices pueden lidiar mejor con el estrés laboral. La comunicación es clave para sobrellevar este problema, abordar directamente el tema del estrés laboral con la pareja es la mejor manera de combatirlo en lugar de ignorarlo.

Uno de los efectos negativos del estrés, es el cansancio físico; este agotamiento puede producir desganancia y falta de interés en la vida sexual. Es importante resaltar que hombre y mujer tienen una percepción distinta en relación a la sexualidad; el hombre le da una valoración muy alta al área sexual, por lo que, la falta de momentos de intimidad sexual, afectan negativamente la relación de pareja. La mujer por su lado, coloca al sexo, en una escala muy por debajo, de la familia y los quehaceres domésticos. La mujer evita el sexo a raíz del cansancio y la tensión diaria; esto puede originar desgaste en la relación y llegar a un punto de rutina que genere problemas en la relación conyugal.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones:

- El impacto del trabajo en mujeres, madres y esposas tiene efectos positivos y negativos. Entre los positivos están el apoyo económico hacia el hogar, la independencia y seguridad personal que la mujer obtiene, frente a la posibilidad de desarrollar su potencial. Entre los negativos están las dificultades sobre el manejo del tiempo y cuando no cuenta con el apoyo de su pareja, el hecho de enfrentarse a una carga excesiva que se convierte en una doble jornada laboral.
- La dinámica en la vida conyugal de una mujer trabajadora, consiste en un esfuerzo excesivo a nivel físico y mental. Por patrones pre-establecidos socialmente para los roles de género el hombre generalmente no contribuye en el trabajo del hogar. Esto da lugar a que la mujer pueda desarrollar estrés tanto laboral como dentro del hogar. Además el cansancio físico que experimenta la mujer puede tener efectos negativos en la vida emocional y sexual de la pareja.
- El estrés laboral tiene efectos a nivel biológico, psicológico y social. Entre los síntomas que se experimentan se encuentran el cansancio, el desgano, el mal humor y la apatía. El estrés afecta directamente a quien lo experimenta y de manera indirecta a quienes le rodean. Sin lugar a dudas la relación conyugal se ve afectada negativamente si la mujer experimenta estrés laboral.

- Entre las estrategias que refuerzan la relación conyugal, se encuentran: la comunicación, es importante que la pareja sepa transmitir al cónyuge las inquietudes y dificultades a las que se enfrenta tanto en el hogar como en el lugar de trabajo; la división de tareas en el hogar es primordial; cuando el esposo apoya en las actividades del hogar provoca en la mujer un sentimiento de bienestar que contribuye en buena parte a que disponga de más tiempo para compartir en pareja y por otro lado, genera la sensación de convivir en una relación de igualdad y compromiso mutuo en la que se tomen en cuenta las necesidades de ambos. Contar con tiempo de esparcimiento también da lugar a que ambos se relajen y compartan momentos agradables.

4.2 Recomendaciones:

- Que la Escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, como entidad estatal; a través de los programas de psicología social, fomente la educación a parejas, con el fin de lograr un apoyo mutuo que contribuya a la estabilidad de la familia.
- Que las instituciones educativas, fomenten a través de los cursos de educación social, un cambio en la educación hacia los roles que corresponden a cada género; para que de esta manera sea posible cambiar la expectativa que el hombre tiene sobre el trabajo de la mujer en el hogar, logrando así la división de tareas domésticas, que reduzcan el exceso de trabajo en la mujer.
- Que las parejas busquen espacios en los que puedan compartir actividades recreativas que disminuyan la tensión laboral y cambien la monotonía que se puede generar dentro del hogar. Esto es de gran importancia ya que investigaciones indican que una pareja feliz tiende a sufrir menos estrés laboral.
- Que las madres trabajadoras organicen grupos de autoayuda, en los cuales puedan compartir con otras mujeres no solo la problemática que representa el trabajo fuera de casa sino también estrategias que contribuyen a una mejor relación de pareja.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, José. “Gestión del Estrés: Como entenderlo, como controlarlo y como sacarle provecho”. Primera edición. España, Profit Editorial, 2008, 111pp. ISBN 8492956917, 9788492956913
- Adroher, Salomé y Núñez, Juan Pedro. “Familia y Trabajo”. Primera edición. Universidad Pontificia Comillas de Madrid, España, 2003. 250pp. ISBN 8484680886, 9788484680888
- Aguilar, Ana. “Las Familias en Bogotá: Realidades y diversidad”. Primera edición. Editorial Pontificia Universidad Javeriana, Colombia, 2008. 108pp. ISBN. 9587161025, 9789587161021
- Alles, Martha Alicia. “La Mujer y el trabajo”. Segunda Edición. Editorial Granica, S.A, México, 2005. 190 pp ISBN 9506414408, 9789506414405
- Barrios Nájera, Mónica Anel. “La Posición de la Mujer Trabajadora en la Policía Nacional Civil”. Tesis Escuela de Trabajo Social, USAC, Guatemala, 2000, 88 pp
- Betancur, María Cecilia. “Madres que trabajan”. Primera Edición. Grupo Editorial Colombia, Colombia, 2014. 237pp ISBN 9588789982, 9789588789989
- Branden, Nathaniel. “La Psicología de la autoestima”. Tercera edición. Editorial Paidós. Argentina, 2001 423pp. ISBN 8449310024, 9788449310027

- Campuzano, Montoya. “Pareja Humana. Su Psicología, sus conflictos y su tratamiento”. Segunda edición. México, 2008, 250pp. ISBN 9688568880, 9789688568880
- De Filippis, Gustavo. “Desafío de Bienestar Viviendo más allá del Stress”. Primera Edición. España, 2009, 220pp. ISBN 0557024897, 9780557024896
- Deiros, Norma y Deiros, Pablo. “Cuando la mujer Trabaja Fuera”. Segunda Edición. Editorial Mundo Hispano, Estados Unidos, 2000. 155 pp. ISBN 0311462715, 9780311462711
- Duque, Hernando. “¿Cómo prevenir y manejar el estrés!: síndrome del Siglo XXI”. Segunda Edición. Editorial Paulinas, España, 1999. 105pp. ISBN. 9586690520, 9789586690522
- Eguiluz, Luz. “Entendiendo a la Pareja: Marcos Teóricos Para el Trabajo Terapéutico” Primera Edición. Editorial Pax, México, 2007. 177pp. ISBN 9688608521, 9789688608524.
- Elizondo, Leticia. “Cuidemos nuestra salud”. Segunda Edición. Editorial Limusa, México, 2002. 110pp. ISBN 968184758X, 9789681847586
- Galdeano, Jesús María. “La vida de pareja: evolución y problemática actual”. Primera edición. Editorial San Estéban, España, 1995. 97pp ISBN. 8482600117, 9788482600116

- López Puig, Amparo. “Entre la Familia y el Trabajo: Realidades y soluciones para la sociedad actual”. Primera Edición. Narcea Ediciones, España, 2007, 10 pp. ISBN 9788427715462
- Montoya, Baldomero. “Psicopatología de la relación conyugal”. Primera Edición. Ediciones Díaz de Santos, España, 2000. 5pp. ISBN 8479784148, 9788479784140
- Oblitas, Luis. “Psicología de la Salud”. Tercera Edición. Cengage Learning Editores. México, 2009, 1pp.
- Roche, Roberto. “Psicología de la Pareja y de la Familia: Análisis y Optimización”: Primera Edición. Editorial Universidad Autónoma de Barcelona, España, 2006 10pp.
- Salgado, Camila. “El Desafío de Construir una relación de Pareja, una decisión diaria, un cambio permanente”. Primera edición. Editorial Norma, Colombia, 2003. 2 pp
- Tobio, Constanza. “Madres que Trabajan: Dilemas y estrategias”. Primera Edición. Editorial Universidad de Valencia, España, 2005. 5pp.

Anexos



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Tema: “Vida conyugal en madres trabajadoras”

CASO No. _____

FICHA DE DATOS GENERALES

Fecha: _____

Lugar: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Lugar de origen: _____

Escolaridad: _____

Religión: _____

Observaciones: _____

Nombre del Entrevistador: _____

Anexo No.2

Universidad de San Carlos de Guatemala Centro Universitario Metropolitano –CUM- Escuela de Ciencias Psicológicas Tema: "Vida conyugal en madres trabajadoras"		
GUIA DE OBSERVACION		
Persona Entrevistada	Tipo de emoción que expresa durante la entrevista	
Caso No. 1		
Caso No. 2		
Caso No. 3		
Caso No. 4		
Caso No. 5		
Caso No. 6		
Caso No. 7		
Caso No. 8		

Caso No. 9	
Caso No. 10	
Caso No. 11	
Caso No. 12	
Caso No. 13	
Caso No. 14	
Caso No. 15	

ANEXO 3

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM–
Escuela de Ciencias Psicológicas
Tema: “Vida conyugal en madres trabajadoras”



GUÍA DE ENTREVISTA

1. ¿Cuál es la razón por la que usted trabaja? Subraye la que más se adapte a su caso.
 - a) Apoyar en la economía del hogar
 - b) Búsqueda de desarrollo personal

2. ¿Cuál es la principal dificultad a la que se enfrenta al ser una mujer trabajadora? Subraye la que más se adapte a su caso.
 - a) Manejo del tiempo
 - b) Problemas en la relación
 - c) Doble jornada laboral

3. ¿Considera que el trabajo fuera de casa afecta su relación conyugal?
Explique:

4. ¿Considera que, si no trabajara fuera de casa, su relación conyugal sería mejor? Explique:

5. ¿Recibe apoyo por parte de su esposo para realizar las tareas del hogar?
Explique:

6. ¿Cuenta con el tiempo necesario para compartir momentos de esparcimiento con su pareja?

7. ¿Necesita más apoyo por parte de su cónyuge en el hogar?

8. ¿Se estresa con frecuencia en su lugar de trabajo?

9. ¿El estrés laboral afecta negativamente su relación conyugal?

10. ¿Afecta el estrés laboral su vida sexual?

ANEXO 4

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Tema: "Vida conyugal en madres trabajadoras"**



ESTUDIO DE CASOS

CASO No ____

Datos generales

Historia personal

Historia familiar

Fortalezas de la relación conyugal

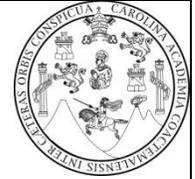
Debilidades de la relación conyugal

Efectos del trabajo en la relación conyugal

Análisis del caso

ANEXO 5

Universidad de San Carlos de Guatemala Centro Universitario Metropolitano –CUM- Escuela de Ciencias Psicológicas Tema: "Vida conyugal en madres trabajadoras"					
PLANIFICACIÓN DE TALLERES INFORMATIVOS					
Tema	Objetivo	Metodología	Actividades	Recursos	Tiempo
La vida conyugal en madres trabajadoras	Analizar la vida conyugal en madres trabajadoras	Participativa	-Dinámica de presentación. -Desarrollo teórico del tema. -Preguntas y respuestas. -Conclusiones. -Despedida.	Cañonera Papelógrafos Marcadores	2 horas
El impacto del trabajo en la vida conyugal	Identificar el impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras	Participativa	-Dinámica de presentación. -Desarrollo teórico del tema. -Preguntas y respuestas. -Conclusiones. -Despedida.	Cañonera Papelógrafos Marcadores	2 horas
La dinámica en la vida conyugal en madres trabajadoras	Analizar la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras	Participativa	-Dinámica de presentación. -Desarrollo teórico del tema. -Preguntas y respuestas. -Conclusiones. -Despedida.	Cañonera Papelógrafos Marcadores	2 horas
El estrés laboral y su efecto en madres trabajadoras	Identificar los afectos del estrés laboral en la vida conyugal de madres trabajadoras	Participativa	-Dinámica de presentación. -Desarrollo teórico del tema. -Preguntas y respuestas. -Conclusiones. -Despedida.	Cañonera Papelógrafos Marcadores	2 horas
Estrategias enfocadas al fortalecimiento de la vida conyugal en madres trabajadoras	Proponer estrategias que fortalezcan la vida conyugal de madres trabajadoras	Participativa	-Dinámica de presentación. -Desarrollo teórico del tema. -Preguntas y respuestas. -Conclusiones. -Despedida.	Cañonera Papelógrafos Marcadores	2 horas



Criterio de elaboración y evaluación de la observación estructurada

Objetivo	Área a observar	Criterio de elaboración Evaluación
Identificar las emociones y reacciones físicas que expresen las madres trabajadoras, durante la recolección de entrevistas.	Reacciones físicas: movimiento de manos, pies, sudoración, rubor en las mejías, cambios en el tono de voz etcétera.	Se muestra renuente y ansiosa al momento de responder la entrevista.
		Se muestra participativa y relajada al momento de responder la entrevista.

Criterio de elaboración y evaluación de la Entrevista

Objetivo	Pregunta	Criterio de Evaluación
Identificar el impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras	1 ¿Cuál es la razón por la que usted trabaja?	Apoyar económicamente Desarrollo personal
	2 ¿Cuál es la principal dificultad a la que se enfrenta al ser una mujer trabajadora?	Manejo del tiempo Doble jornada laboral
	3 ¿Considera que el trabajo fuera de casa afecta su relación conyugal?	Si afecta negativamente No lo afecta negativamente
	4 ¿Considera que, si no trabajara fuera de casa, su relación conyugal sería mejor?	La relación sería mejor La relación sería igual
Analizar la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras	5 ¿Recibe apoyo por parte de su esposo para realizar las tareas del hogar?	Si recibe No recibe
	6 ¿Cuenta con el tiempo necesario para compartir momentos de esparcimiento con su pareja?	Si No
	7 ¿Necesita más apoyo por parte de su cónyuge en el hogar?	Si necesita No necesita
Identificar los efectos del estrés laboral en la vida conyugal de las madres trabajadoras	8 ¿Se estresa con frecuencia en su lugar de trabajo?	Si No
	9 ¿El estrés laboral afecta negativamente su relación conyugal?	Si la afecta No la afecta
	10 ¿Afecta el estrés laboral su vida sexual?	Si la afecta No la afecta

Ficha para recolectar la información de los estudio de casos

Objetivo	Información obtenida	Criterio de elaboración y Evaluación
Conocer a profundidad los efectos que tiene el trabajo fuera de casa sobre la relación conyugal de mujeres trabajadoras	Datos generales	Información personal
	Historia personal	Patrones de crianza negativos que afectan la relación conyugal
	Historia familiar	Conformación de la familia
	Fortalezas de la relación	Existe apoyo por parte del esposo en las actividades del hogar
	Debilidades de la relación	Falta de tiempo Falta de apoyo Falta de comunicación
	Efectos del trabajo en la relación	Exceso de trabajo Estrés laboral Poco tiempo de esparcimiento conyugal

Criterio de elaboración de la planificación de talleres

Objetivo	Tema	Criterio de elaboración
Analizar la vida conyugal en madres trabajadoras	La vida conyugal en madres trabajadoras	Como afecta el trabajo de la mujer fuera de casa, la vida conyugal
Identificar el impacto del trabajo en la vida conyugal de madres trabajadoras	El impacto del trabajo en la vida conyugal	Los efectos positivos y negativos del trabajo en la vida conyugal
Analizar la dinámica en la vida conyugal de madres trabajadoras	La dinámica en la vida conyugal en madres trabajadoras	La doble jornada laboral a la que se enfrenta la mujer y el poco apoyo del hombre hacia las tareas domesticas
Identificar los afectos del estrés laboral en la vida conyugal de madres trabajadoras	El estrés laboral y su efecto en madres trabajadoras	Los efectos del estrés laboral a nivel biológico, psicológico y social y las consecuencias sobre la relación conyugal
Proponer estrategias que fortalezcan la vida conyugal de madres trabajadoras	Estrategias enfocadas al fortalecimiento de la vida conyugal en madres trabajadoras	Importancia de la comunicación, la división de tareas domesticas y el tiempo de esparcimiento.

RESUMEN DE ESTUDIO DE CASOS	Caso No. 1
<p>Datos generales A.A.M.P. es una mujer de 35 años, guatemalteca, originaria de la capital, de religión católica, unida desde los 23 años, tiene tres hijos, secretaria de profesión.</p>	
<p>Historia personal A nivel físico A. es una mujer saludable no padece ninguna enfermedad, en la infancia fue intervenida quirúrgicamente de las amígdalas, a partir de allí solo ha padecido de enfermedades comunes. A nivel social es una persona con excelentes relaciones interpersonales, asiste a un grupo dentro de su iglesia, tiene buena relación con sus compañeros de trabajo. Emocionalmente es una persona muy emotiva, se considera muy sensible y llora con facilidad en la adolescencia estuvo en tratamiento psicológico por un episodio de depresión luego de la muerte de la abuela.</p>	
<p>Historia familiar Es la tercera de tres hermanos, es la única mujer dentro de los hermanos, fue criada dentro de una familia nuclear, los padres son miembros activos dentro de la iglesia católica le inculcaron valores moral es en su familia. Actualmente tiene buena relación con los padres, en la adolescencia tenía frecuentes conflictos con la madre. La relación con los hermanos es buena, aunque la diferencia de edades es significativa, los dos primeros hermanos se llevan solo un año de por medio, en tanto que A.A. tiene ocho años de diferencia con el hermano al que le sigue. Por la diferencia de edades se considera que A. tiene la mentalidad de un hijo único.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal Hay mucha responsabilidad económica de parte del esposo, es muy cariñoso, expresivo y detallista. Existe apoyo en el cuidado de los niños, él en algunas los atiende y ayuda con las actividades de la escuela.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Diferencia en horarios (el esposo trabaja durante la noche y ella durante el día) aunque él ayuda con los niños no lo hace con la actividades del hogar a pesar que parte del día él se encuentra en la casa. Cuando A.A. llega a casa tiene que realizar todas las tareas del hogar.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal A.A. sufre de estrés laboral que tiene repercusión en el ambiente familiar y especialmente en la relación con el cónyuge. La vida sexual se ve afectada debido a que existe poco tiempo para compartir en pareja y la diferencia en horarios de trabajo limita el tiempo de convivencia. El estrés también ha causado daño en la vida sexual de la pareja.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No _2_
<p>Datos generales I.J. C .M. Es una mujer de 34 años, guatemalteca originaria de la capital, de religión católica, perito contador, trabaja en un banco, casada desde los 27 años, tiene una hija de 7.</p>	
<p>Historia personal En el aspecto físico, hace cinco años tuvo un derrame cerebral, esto ha requerido cuatro operaciones en hombro y codo por parálisis, actualmente asiste a fisioterapia en IGSS, pues tiene aún dificultad para mover su brazo derecho. Es una persona muy amable y sonriente, no tiene dificultad para relacionarse con otras personas, es muy sociable. Emocionalmente es una persona con fuerte temperamento, dice molestarse con facilidad. Posterior a las operaciones realizadas en su brazo estuvo en tratamiento psicológico para dar seguimiento al proceso. No ha podido planificar otro embarazo por las secuelas que han surgido por sus distintos tratamientos.</p>	
<p>Historia familiar Es la segunda hermana de tres hermanos en una familia funcional de cinco miembros, tiene una excelente relación con su mamá, el padre falleció hace diez años por distintas complicaciones surgidas por la artritis, presión arterial y diabetes. La madre quien vive actualmente padece también de presión arterial y diabetes, pero se mantiene constantemente en tratamiento con medicina. Tiene una muy estrecha relación con el hermano mayor y principalmente con sus primos con quienes convive regularmente pues son vecinos.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal Cuando se produjo el derrame, el esposo fue un apoyo muy importante, pues la ha apoyado constantemente en cada situación derivada de lo anterior. Es una persona de buen carácter, muy tranquilo, muy cariñoso y comunicativo con ella y con la hija de ambos. Es muy responsable en cuanto al aspecto económico.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Parte de su carácter que es muy tranquilo, a veces le pareciera a ella que es demasiado pasivo, hay cosas en las que ella señala que necesita más iniciativa, como por ejemplo ayudar más en el cuidado de los niños, pues frecuentemente tiene horarios laborales muy extensos, pues ella tiene que llegar a la casa, ayudar en las tareas de los niños y en el quehacer de la casa.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Estrés laboral, sin embargo, la paciente comenta que el trabajo le ayuda a sentirse segura, pues el derrame dejó un tanto de inseguridad a nivel personal, el trabajo le ayuda a distraerse.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No <u>3</u>
<p>Datos generales A.L.M.A.M. Es una mujer guatemalteca de 29 años de edad, graduada como bachiller en computación, actual estudiante universitaria de administración de empresas, trabaja como secretaria en una constructora, casada desde los 22 años de edad, practica el judaísmo como religión, tiene dos niños.</p>	
<p>Historia personal A la edad de 22 años y solo tres meses después de nacida su primera hija, tuvo una cirugía de la vesícula, estuvo en recuperación aproximadamente tres semanas después de la operación y durante ese tiempo le fue complicado el hacerse cargo de la alimentación y cuidado de su hija, quien estuvo a cargo del padre de la niña y de la madre de este. Asiste regularmente a una iglesia judía. Es una persona muy extrovertida y sociable, no tiene dificultad para establecer relaciones sociales con ninguna persona, le gusta tener amigos y comunicarse regularmente con ellos. Es una persona muy positiva. No es una persona que se emocione fácilmente, dice que sus problemas le han ayudado a tener más entereza y a controlar sus emociones más fácilmente.</p>	
<p>Historia familiar La segunda hija de un matrimonio divorciado desde que ella tenía 11 años, el padre tiene muy buena relación con la madre y con A.L. y las visita constantemente. La relación con su hermano mayor es muy conflictiva pues éste dejó el hogar para irse con el padre cuando éste se divorció de la madre; desde que se fue de su casa, su hermano no visita con regularidad a A.L. ni a su mamá. A.L. vivió con su madre cuando ya tenía a su primer hija, pues ella y su esposo vivieron allí los primeros años de casados. Con la madre refiere tiene una relación muy difícil, pues no puede caminar, se moviliza a través de su silla de ruedas, tuvo distintos problemas de salud como consecuencia de la separación de su esposo. En la actualidad no convive con ella en la misma casa, pero si viven cerca, A.L. le ayuda constantemente en los oficios de la casa y es el principal apoyo económico para ella.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal El esposo es muy responsable con sus hijos y en las responsabilidades económicas del hogar. Tienen una relación de confianza y son muy amigos.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Ella refiere que el esposo dedica muy poco tiempo a la convivencia familiar, pues la mayoría del tiempo, él está dedicado a sus negocios en la mayor parte del tiempo y a socializar principalmente con amigos en horario nocturno. Ella desea que él esté más tiempo ayudándole con los niños y a los oficios de la casa, para que ella pueda tomarse un tiempo para sí mismo y de pareja.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Estrés, mal humor, irritabilidad son situaciones que ella refiere que experimenta constantemente.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No <u> 4 </u>
<p>Datos generales M.A.E.P. Tiene 27 años, guatemalteca, cristiana evangélica, con estudios de bachillerato sin concluir, trabaja como dependiente en una panadería, unida desde los 20 años, tiene dos hijas.</p>	
<p>Historia personal Desde los 8 años ha tenido molestias en las amígdalas que le ocasionan fiebres constantes y dolores de cabeza en la actualidad, dice que requiere de una operación para extirparlas pero no se preocupado por esto y no se ha tomado el tiempo para tratarse. Su peso corporal varía constantemente, pues dice que en ocasiones le es muy difícil controlar su apetito, en ocasiones tiene mucho, en otras no tiene. Es una persona de carácter muy noble y sociable, un poco seria, pero muy amable, a veces parece distraerse con facilidad.</p>	
<p>Historia familiar Segunda de cuatro hermanos, de familia disfuncional, pues padre convivió con la familia hasta los 17 años de esta, sin embargo, no había presencia estable de este, pues refiere que cuando habían discusiones y pleitos con la madre, éste dejaba el hogar hasta por dos meses, regresaba para quedarse varios meses y cuando ocurría otra discusión se iba de nuevo. Sufra mucho cuando su padre no estaba y de los hijos era una de las más apegadas a él, es muy cariñosa con él, cuando lo ve, pero casi no tienen comunicación, pues viven lejos entre sí. Tiene muy buena relación con los hermanos, principalmente con el único hijo varón, que es el tercero de la familia. Vive muy cerca de la madre, pero por ocupaciones laborales y de casa, no se visitan, la comunicación es en la mayoría de ocasiones, por teléfono.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal El esposo es muy cariñoso con ella y sus hijas, muy responsable y a ella le agrada que él le conceda mucho su lugar como esposa, aunque no están casados.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Esposo bebe bebidas alcohólicas con regularidad, trabaja todo el día, pero frecuentemente llega hasta horas de la madrugada en estado de ebriedad.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Ella refiere mucho estrés, irritabilidad y mal humor cuando él no está en casa, pues muchas veces no sabe si es por trabajo o por que el pasa mucho tiempo con sus amistades.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No <u>5</u>
<p>Datos generales V.A.A.G 32 años, guatemalteca y originaria de la capital, católica, abogado y notario, trabaja en una entidad gubernamental, unida desde los 20 años, dos hijos.</p>	
<p>Historia personal V.A. es una mujer que goza de un excelente estado de salud, nunca ha tenido que someterse a tratamientos médicos, lo que le molesta un poco es que siempre ha tenido sobrepeso y este incrementó luego de los dos niños, pero esto no ha tenido en la actualidad ninguna consecuencia sobre su salud física. Es una persona muy poco sociable, callada y un poco tímida, tiene muy pocas amistades. Tiene un carácter fuerte y se enoja con facilidad, su estado de ánimo varía mucho, pues a veces se encuentra muy sonriente y a veces es bastante seria y parece molesta o enojada.</p>	
<p>Historia familiar Segunda de tres hermanos, en familia extensa conformada por padres, hermanos y la abuela materna, excelente relación con su mamá y abuelita, pero es conflictiva con dos hermanos, mayor y menor. Su papá murió cuando ella tenía 11 años, él falleció ahogado en una piscina de uso común. Desde entonces la madre y la abuela se dedicaron a criarlos. Tiene muy poca comunicación y relación con el hermano mayor, pues dice que tienen caracteres muy difíciles y les es difícil la comunicación, se enojan y alteran con facilidad. Con el hermano menor no existe comunicación, pues no se hablan, existen diferencias y conflictos también por carácter y temperamento, pero en este caso es mayor el problema, pues refiere la esposa de su hermano, es quien ha sembrado cierta discordia. Cuando ella tenía una relación de noviazgo con el padre de sus hijos, ella se embarazó y decidieron vivir juntos, y así viven en la actualidad, no están casados pues él esposa e hijos que son su primera familia y eventualmente los visita.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal El esposo es muy cariñoso y es una persona con quien es muy fácil comunicarse, es muy sociable y llevadero.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal El esposo trabaja en horario nocturno, esto ocasiona que se vean muy poco durante el día. Además él no cumple en su totalidad con la responsabilidad económica en el hogar, pues tiene el hábito de ingerir bebidas alcohólicas muy frecuentemente, V.A. es quien aporta la mayoría de los recursos económicos necesarios en el hogar.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal El empleo representa un apoyo en la economía del hogar, además es parte del desarrollo profesional y personal que ella siempre ha querido tener. Sin embargo a veces ella quisiera tener más tiempo disponible para sus hijos y los oficios de la casa.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No _6_
<p>Datos generales B.L.A.G. tiene 48 años, guatemalteca, secretaria bilingüe de profesión, propietaria de una oficina de trámites, cristiana, casada desde los 26 años, tiene tres hijos.</p>	
<p>Historia personal B.L. Actualmente tiene diabetes e hipertensión, por lo que tiene un tratamiento médico que incluye inyecciones de insulina diaria así como fármacos para controlar la presión alta, esto no tiene mayores consecuencias para ella a menos que consuma alimentos que la alteren o bien que experimente situaciones que le originen un desequilibrio en sus enfermedades. No es una persona muy sociable, pues es un poco seria, dice que tiene muchos conocidos pero pocos amigos. Actualmente asiste a una iglesia cristiana en la cual tiene a cargo varios servicios. Es una persona muy estable emocionalmente, muy fuerte de carácter y cuando se enoja puede ser muy agresiva.</p>	
<p>Historia familiar Es hija única por parte de mamá, se crió únicamente con ella, pues su padre nunca convivió con ellas, pues él estaba casado y tenía otra familia, lo conoció dos años antes que él falleciera, cuando ella tenía 38 años. Dice que por él siente cariño, que antes sentía por él un poco de resentimiento, pero que eso ya no lo siente pues ir a la iglesia le ha ayudado a perdonarlo. A sus hermanos de parte de papá los conoció y solamente en una ocasión los vio, no tiene relación con ellos. De pequeña se crió además con sus tías y sus primas, ahora que tiene sus hijos y esposo, dice que son ellos la única familia.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal Su esposo es muy estable laboral y económicamente, es muy responsable con los compromisos en el hogar.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Él es un tanto inseguro y desconfiado, a pesar de que ella es un poco seria. El machismo de nuestra cultura, pues aunque su esposo pueda ayudar en las tareas de casa, no lo hace, porque él dice que es ella quién debe hacerlo.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Mucho cansancio y agotamiento, porque ella tiene mucho trabajo y en su casa no tiene quién la ayude.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No _7_
<p>Datos generales R.D.P.M De 37 años, guatemalteca, secretaria oficinista de profesión, cristiana, casada desde los 25 años, tres hijos, trabaja en una oficina de abogados como secretaria.</p>	
<p>Historia personal Manifiesta que de los 28 años padece de gastritis, esto le ocasiona dolor únicamente cuando consume ciertos alimentos, no tiene tratamiento médico, pues dice que sus ingresos no le alcanzan, además tiene frecuentemente dolor en la vesícula, pero es muy ocasional. Actualmente tiene tratamiento dental para corregirse algunas caries. Es una persona muy sociable y muy platicadora, asiste a la iglesia cristiana con regularidad y a un grupo de damas de otro ministerio cristiano. Tiene muchas amistades y le gusta visitarlas regularmente. Estuvo en tratamiento psicológico hace unos 12 años pues tuvo una pérdida de un cuarto embarazo, tuvo también visitas regulares con un psicólogo pues tuvo depresión por un periodo de año y medio posterior a esa pérdida.</p>	
<p>Historia familiar Cuarta de siete hermanos, en familia nuclear, tiene buena relación con todos sus hermanos, algunos de ellos nacidos en Jutiapa, incluyéndola, padres originarios de Jutiapa. Su mamá murió hace cinco años, ella tenía artritis y lo único que tomaba para controlar los dolores era aspirina, tuvo una serie de infartos que le ocasionaron la muerte a la edad de 63, para ella fue muy difícil superar esa perdida, pues la visitaba casi a diario pues vivían cerca. Actualmente su padre todavía vive, y le visita constantemente y le ayuda con los oficios de la casa cuando tiene el tiempo para hacerlo. Tiene muy buena relación con la tercer hermana, con la mayor no, pues dice que no se llevan muy bien, el hermano mayor se fue a Estados Unidos a buscar una mejor oportunidad de vida hace siete años, pero hace cinco que ya no saben nada de él, pues él no llama y ellas no saben a dónde contactarlo.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal El esposo es muy cariñoso y es muy paciente con ella, pues ella se altera mucho por la difícil situación económica.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Ella se pone muy agresiva cuando pasan por crisis en el hogar debido a la escasez en los recursos económicos debido a que el esposo no es estable en los empleos que tiene.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Agotamiento físico y mental, pues ella ha querido dejar de trabajar para dedicarse a los niños y sus tareas y los oficios de la casa, pero no puede, porque necesitan el dinero para solventar sus necesidades.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No <u>8</u>
<p>Datos generales L.L.H.R. tiene 29 años, guatemalteca, nivel educativo básico, católica, un, hijo, casada desde los 26 años, ejecutiva de ventas en un hotel de la ciudad capital.</p>	
<p>Historia personal L.L.H.R. Goza de un excelente estado de salud, pero a los cinco años estuvo internada por una infección gastrointestinal que requirió tratamiento médico con medicina que no tuvo ninguna consecuencia negativa posterior. Es una persona muy sociable, trabaja en el área de ventas de una empresa y eso le ha ayudado a establecer buenas relaciones interpersonales, asiste a misa cada domingo por la mañana con su familia y también los miércoles a un grupo de matrimonios, cuando tiene tiempo su esposo también le acompaña, junto a su hijo.</p>	
<p>Historia familiar Menor de cinco hermanos, familia monoparental, pues padre no convivía con ellos desde que ella tenía cinco años, madre tuvo un matrimonio anterior, de los cuales tiene tres hermanos, tiene muy buena relación con su mamá, pero no así con su padre, quien falleció hace dos años. Por ser la menor de los hermanos, todos la cuidan y la tratan muy bien, ella y tres de sus hermanos viven en la misma colonia se visitan cada fin de semana para almorzar juntos. Su hermano mayor vive en Estados Unidos y el cuarto vive en Jutiapa, cada quién con sus respectivas familias, pues están casados.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal El esposo va con ella a la iglesia y eso les ayuda en la relación, pues comparten la misma visión de vida.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Extenso horario de trabajo de ella, normalmente es el esposo quién llega primero a casa, pues ella no cuenta con carro para movilizarse, muchas veces ella tiene que salir una o dos horas después del horario y esto permite tener un ingreso extra para satisfacer la necesidad de gastos en la casa.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Falta de apoyo de parte del esposo en las tareas domésticas, pues él puede ayudarle pero llega cansado y no le gusta hacerlo. Enojo por parte de ella, pues tiene que dejar limpia su casa antes de descansar.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No <u>9</u>
<p>Datos generales</p>	
<p>G.D.A.G. tiene 36 años, guatemalteca, cristiana, abogada de profesión</p>	
<p>Historia personal</p>	
<p>G.D. es una persona que tiene diabetes desde los 13 años de edad y desde los 21, padece también de hipertensión arterial, por lo cual hace uso de medicamento inyectado y tomado para controlar ambas enfermedades, desde muy joven ha lidiado también con sobrepeso, para el cual ha llevado dietas, tratamientos en pastilla para adelgazar, fue sometida también hace dos años a una liposucción, la cual dice, no tuvo el resultado esperado. Cabe mencionar acá, que tanto la abuela paterna, el padre (que ya fallecieron), la madre y ella tienen diabetes. A causa de la hipertensión le resulta difícil el realizar rutinas de ejercicio para controlar su peso. No es una persona muy sociable, pero que le resulta muy fácil establecer conversación con otras personas, no tiene muchos amigos. Es una persona con carácter muy fuerte y según se describe muy difícil, ahora se ha controlado bastante pues asiste a una iglesia con regularidad y tiene a su cargo varios privilegios, eso le ha ayudado a controlar su carácter y la manera en que trata a las personas, pues se tornaba muy agresiva cuando se molestaba.</p>	
<p>Historia familiar</p>	
<p>Mayor de tres hermanos en familia extensa, conformada por padres, hermanos y abuela paterna. El padre falleció hace unos cinco años, a causa de un coma diabético, según cuenta de pequeños, ella y sus hermanos, tenían cierto miedo hacia el padre pues era muy enojado y muy estricto, era una persona que acostumbraba a ingerir bebidas alcohólicas con frecuencia y cuando llegaba a su casa acostumbraba a buscar pleitos con la mama y en muchas ocasiones la agredía física y verbalmente, a ella y a sus hermanos no les pegaba pero perdía el control de su comportamiento cuando esto ocurría. G.A. Vive con su esposo y dos niñas, ella trabaja como abogado y notario en una oficina que alquila en la zona 9 de la capital, el esposo, tiene un negocio de transportes. Ella cuenta que su profesión le ayuda a suplir las necesidades básicas de casa y a tener ciertos gustos.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal</p>	
<p>Ambos cónyuges apoyan el trabajo y profesión del otro, reconocen el aporte que cada quién brinda en el hogar y los beneficios que como familia obtienen. Existe un sólido compromiso en el matrimonio por ambas partes</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal</p>	
<p>Cuando ella se molesta o se encuentra estresada debido al cansancio del trabajo tiende a gritar y reconoce que eso no es bueno para la relación y para los niños.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal</p>	
<p>Cansancio y mal humor, debido a la doble carga laboral.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No 10_
<p>Datos generales I.R.A.R. Tiene 39 años, guatemalteca, originaria de la ciudad de Guatemala, estudios de nutrición, católica, actualmente trabaja en una clínica de masajes reductores. Tiene una hija.</p>	
<p>Historia personal I.R. Es una mujer de buena salud, a los 23 años fue hospitalizada para una intervención de cirugía pues sufría de apendicitis, fue una operación de emergencia pero no ha tenido ninguna complicación considerable derivado de esto. Es una persona muy risueña y muy platicadora, le gusta tener muchas amistades, sobre todo mujeres, amigos hombres casi no tiene, dice que tiene un círculo de amigas muy grande, que son las amigas con quienes comparte en el trabajo. Emocionalmente es una persona muy estable, según comenta ha aprendido a vivir el día a día, y a no preocuparse mucho por ciertas cosas, sin embargo, comenta en el caso de una mujer el oficio en casa y el cuidado de los niños es algo muy desgastante, pues no tiene quién pueda ayudarle en casa con los oficios del hogar y el salario no alcanza para pagar a quién pueda ayudarle.</p>	
<p>Historia familiar Es la tercera de ocho hermanos, cuatro de ellos viven en estados unidos, su padre falleció hace 10 años, su mamá vive en San Lucas, Sacatepéquez, con todos sus hermanos tiene una excelente relación, la apoyan mucho. Cuando tiene tiempo disponible entre semana ayuda a su mamá en los quehaceres, pues ella es una persona de avanzada edad y la lleva en ocasiones a chequeos con el médico a algún hospital público, pues es la única mujer aquí en el país, los otros tres hermanos que viven aquí trabajan en los departamentos. Con su esposo con quién tiene 8 años de casada, él es muy responsable, pero él trabaja como visitador médico, cuando las ventas no producen lo necesario para cubrir las necesidades del hogar es cuando el salario de ella les es útil para compensar la falta que hacen los recursos de él.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal Ambos son muy cariñosos, y se mostraron muy participativos durante el taller.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Inseguridad por parte del esposo, pues es muy celoso.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Agotamiento físico por las tareas domésticas y muy poco apoyo por parte del esposo. Falta de tiempo para dedicarlo en pareja.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No 11_
<p>Datos generales D.M.D.P. 32 años de edad, guatemalteca, secretaria y oficinista de profesión, evangélica, tres niños.</p>	
<p>Historia personal D.M. Inició a trabajar desde los 14 años como vacacionista en tiendas de ropa, a la fecha siempre ha trabajado para satisfacer sus necesidades y ayudar en la economía del hogar. Goza de una excelente salud, nunca ha tenido alguna cirugía o enfermedad, más que las comunes de niños, como varicela, sarampión y alergias. Es una persona bastante sociable, platicadora, tiene un numero regular de amigos, con quienes eventualmente le gusta salir a compartir una refacción y platicar con ellas, entabla conversación muy rápido y de forma fluida, facilidad de palabra. Nunca ha asistido o participado en terapias de psicología, pero cree que le vendría bien, desde pequeña tuvo problemas de inseguridad, no le gustaba su imagen desde el punto de vista físico y aunque cree que esto nunca le afectó en sus relaciones de amistad.</p>	
<p>Historia familiar Es la primera de cuatro hermanos, criados con padre y madre, ambos padres ahora separados desde hace 10 años, por problemas económicos, tiene buena relación con sus hermanos, pero reconoce que no hay mucha compatibilidad en formas de pensar. Tiene buena relación con su mamá, pero cuenta que muchas ocasiones han discutido por diferencias en la forma de pensar y actuar en determinadas situaciones, sin embargo la relación con su mamá es mejor que con su padre, pues tuvo varios problemas con él, debido a la situación económica, ella reconoce que su mamá la hizo tomar parte dentro de la situación pues le hablaba de cuan irresponsable era el papá, eso los distanció mucho, pero hace unos cuatro años se han acercado un poco.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal El esposo es muy responsable, muy cariñoso y buen padre, además la apoya mucho en su carrera y trabajo.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Debido a la cultura machista en nuestra sociedad, el esposo no colabora con las tareas y oficios en casa, solamente en el cuidado de los niños y muy pocas veces.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Cansancio y mal humor por parte de ambos, pues al llegar a casa, no descansa la esposa, sigue trabajando.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No 12_
<p>Datos generales D.E.P.M. 36 años de edad, estudios de diversificado como perito contador, católica, guatemalteca, madre de tres cuatro hijos.</p>	
<p>Historia personal Hace 7 años, tuvo una cirugía para extirpar la vesícula, pues le ocasionaba mucho dolor, principalmente cuando consumía ciertos alimentos, debido a esto se ha sometido a una dieta muy estricta y comenta que su salud es buena, pues se mantiene en el peso ideal y come muy saludablemente. Es una persona bastante seria cuando no conoce a las personas, pero dice que cuando ya llega a conocerlas puede ser muy platicadora y sociable, le gusta salir con sus amigas de vez en cuando, hace reuniones en su casa para celebrar cumpleaños y otros eventos de sus niños, pues su esposo tiene bastantes amigos. Nunca ha visitado a un psicólogo, pero que le gusta participar de los talleres para padres que organizan en el colegio de sus niños, asisten a misa cada domingo y a veces los sábados van a un grupo de matrimonios de un ministerio católico.</p>	
<p>Historia familiar Segunda hija de tres hermanas, criadas únicamente por la madre, pues el padre falleció cuando eran aun niñas. La madre trabajo en una maquila para mantener el estudio de las hijas y pagar el alquiler de la casa en la que vivían. Se criaron principalmente con las primas de su mama. Se casó a la edad de los 24 años, se fue a vivir a su propia casa con su esposo, sin embargo, D.E. apoya económicamente a su mamá, pues ya es una persona de la tercera edad, y dejó de trabajar debido a la edad, es pensionada del IGSS y eso ayuda en los gastos de la medicina de la señora. D. E. Tiene buena relación con sus hermanas, pues viven las tres con sus respectivas familias en la misma zona.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal Afectividad mutua. Los cónyuges son muy cariñosos entre ellos y con sus hijos. Les gusta demostrarse cariño y apoyo mutuo.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Nula ayuda y colaboración por parte del esposo en los quehaceres del hogar y cuidado de los niños.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Insatisfacción debido al bajo salario que percibe ella en su trabajo y frustración porque no le alcanza el tiempo para terminar los oficios en casa. Nulo interés por parte de ella para la intimidad.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No 13_
<p>Datos generales B.I.C.O. 37 años de edad, estudios universitarios incompletos, originaria de esta capital, católica, madre de tres niños. Trabaja en institución gubernamental.</p>	
<p>Historia personal Es una mujer que tiene una excelente estado de salud, cuando tiene tiempo le gusta practicar el basquetbol, salir a correr y salir en bicicleta. Trata de mantenerse lo más saludable que pueda pues hay un historial de cáncer en la familia. Tiene miopía y por esa razón usa anteojos con graduación. Le molesta un poco cuando usa por mucho tiempo la computadora en su trabajo. Es una persona muy social y tiene muchas amigas de su trabajo y antiguo colegio donde estudiaba, le gusta salir con ellas pero casi no tiene tiempo para hacerlo y el salario que percibe no le alcanza, sino para lo necesario. Emocionalmente es una persona muy estable, es muy sensible y es muy amable con la gente.</p>	
<p>Historia familiar Es la menor de cuatro hermanos, el mayor falleció hace unos cinco años a causa de cáncer en los pulmones. Esto causó mucho dolor en su mamá, que es viuda desde hace 10 años, el padre murió a causa de cáncer en el estómago, cuando su padre murió, B.I. dice que esto sirvió para unir mucho a la familia. Está casada desde los 25 años de edad, debido a que resultó embarazada durante el noviazgo con su esposo, los primeros tres años ella no trabajó pues él quiso que se dedicara a cuidar de su primera bebé, pero luego él perdió su trabajo y pasó cinco años sin laborar formalmente con un salario, únicamente ganaba como comerciante, vendiendo equipo de oficina por su cuenta, fue esa la razón para que de mutuo acuerdo ella tuviera un trabajo y la madre de ella cuidara a los niños, ambos comparten el mismo horario de trabajo en la actualidad y van y regresan juntos, pero ya en casa a ella le corresponde hacer comida para el otro día, hacer limpieza y organizar la casa.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal El esposo es muy cariñoso y paciente con ella y con los niños, le gusta jugar mucho con ellos.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Poca participación en las tareas del hogar por parte del esposo.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Desinterés en la relación sobre todo en el aspecto sexual, Estrés constante a causa de las largas jornadas laborales.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No 14_
<p>Datos generales Demostración de afectividad y A.J.R.A. 33 años de edad, guatemalteca, estudios universitarios completos en el área docente, católica, propietaria de una carnicería.</p>	
<p>Historia personal A.J. es una mujer que tiene una excelente salud, nunca ha tenido problemas físicos que la lleven a pasar por una cirugía o bien hospitalización, solamente ha tenido tratamientos dentales para corregir algunos problemas. Es una persona muy sonriente y alegre, que inspira mucha confianza y le gusta tener muchas amigas. Emocionalmente es una persona a quién le gusta mucho aconsejar a los demás, es muy estable en el ámbito mental, nunca ha visitado un terapeuta o psicólogo.</p>	
<p>Historia familiar Es la tercera de cuatro hermanos, el mayor se encuentra en Estados Unidos y los otros dos viven cerca de su casa, con el segundo, no tiene una buena relación, pues dice, que en familia siempre surgen diferencias. Se crió con ambos padres, pero su padre vive en un asilo de ancianos, pues requiere de atención médica especial, debido a la enfermedad que tiene y a los tratamientos a los que tiene que someterse diariamente, sin embargo lo visitan todos los días ella y sus hermanos. Se casó a los 25 años y solamente tiene una hija, su esposo trabaja en una empresa petrolera y lo ve cada tres meses, sin embargo hablan por teléfono a diario. No ha querido planificar otro bebe, pues dedica mucho tiempo a su trabajo, este permite dar a la familia la solvencia económica que tienen.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal Tienen muy buena comunicación pues dice que se llevan muy bien como pareja y son muy buenos amigos. El esposo es muy cariñoso con su hija y cuando la ve le dedica mucho tiempo.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Se ven cada tres meses y por un periodo de un mes, a ella le gustaría que él tuviera un horario más convencional para compartir más tiempo como pareja y en familia.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal En este caso, Ella como propietaria del negocio tiene que estar allí de lunes a domingo, no descansa y además tiene que dedicar tiempo a las tareas y cuidados de su hija, además del aseo en casa.</p>	

ESTUDIO DE CASOS	CASO No 15_
<p>Datos generales M.A.P.E. 37 años de edad, guatemalteca, originaria de Zacapa, cristiana, dos niños, bachiller en computación, estudios en diseño de interiores.</p>	
<p>Historia personal M.A. es una mujer que tiene una excelente salud física, procura realizarse exámenes generales médicos cada dos años para tener un perfecto estado de salud como en la actualidad. Es una persona bastante extrovertida, no le es difícil entablar conversación con desconocidos, tiene muchos amigos pues es una persona a quien le gusta mucho ayudar a los demás, principalmente a sus amistades y familia. Tiene siempre una actitud positiva. Mental y emocionalmente es una persona muy estable y centrada, nunca ha tenido la necesidad de ir en busca de un psicólogo, pues dice que ha contado con la ayuda necesaria para resolver distintas situaciones en su vida, que considera han sido difíciles, como el divorcio con su primer esposo.</p>	
<p>Historia familiar Es la menor de 7 hermanos varones, su mamá todavía vive con ciertas enfermedades pero muy frecuentes de su edad, pues es una persona bastante mayor que enviudó hace unos 20 años. Es M.A. quien se hace cargo de visitar a su mamá constantemente. La relación con todos sus hermanos es excelente, convivir solo con varones la ha hecho ser una persona bastante fuerte, y hecho ha formado su carácter para ser muy firme en lo que piensa y como actúa. Estuvo casada, desde los 20 hasta los 27 años, se divorció pues considera que ella y su ex esposo se parecían bastante y eran personas que estaban siempre a la defensiva del otro, considera que eso fue lo que falló y ocasionó el divorcio. A los 31 se volvió a casar y tiene ahora dos niños, tiene un matrimonio que ella describe con sus problemas comunes y diferencias pero hacen todo lo posible los dos para seguir juntos y queriéndose como al principio.</p>	
<p>Fortalezas de la relación conyugal Hay mucho cariño y muchas atenciones de parte del esposo hacia M.A.</p>	
<p>Debilidades de la relación conyugal Es esposo no está de acuerdo con que M.A. trabaje, pero la apoya. Un poco de inseguridad por la relación, debido a varias infidelidades por parte del esposo, poca colaboración por parte de él, en los quehaceres de la casa.</p>	
<p>Efectos del trabajo en la relación conyugal Falta de tiempo para dedicarlo en pareja, pues el esposo, trabaja en horario nocturno en ocasiones muy frecuentes, hay días en los que no se ven, pues los horarios de ambos se cruzan.</p>	