

ESTRÉS LABORAL EN PROFESORAS:

UN ESTUDIO LONGITUDINAL.

Rivera, Margarita y Silverio, Araceli .

UNAM Campus Iztacala.

Comúnmente uno de los aspectos que tiene gran relevancia en la psicología es la problemática que enfrentan muchas personas al presentarse el fenómeno de estrés, el cual ha generado una intensa investigación sobre todo en las profesiones relacionadas con la salud. El estrés se presenta en diferentes contextos, no siendo privativo de ninguno de ellos, sin embargo es en las grandes ciudades y con el avance de la urbanización y constante tecnologización que ha visto reflejada su mayor incidencia. Justamente son las presiones de esa vida urbanizada las que provocan que muchas personas en la actualidad manifiesten una serie de reacciones biológicas y psicológicas que afectan su salud y su interacción con el medio ambiente.

Dentro de la vida cotidiana una de las fuentes importantes de estrés se ubica en el trabajo (Hernández y cols., 1991) con un impacto en la salud diferente para cada individuo, ya que existen ocupaciones que requieren diferente tipo de desempeño y por lo tanto las tensiones de cada empleo afectan tanto física como psicológicamente al trabajador.

El ser humano es un detector extremadamente sensible del medio y sus efectos nocivos, tiene la capacidad de interpretarlos y de evaluar sus propias sensaciones y padecimientos y relacionarlos con los problemas de su contexto. Es por ello que la presencia de estrés en los contextos laborales ha generado una gran cantidad de investigación que va creciendo día con día, ya que la salud del trabajador es un eficaz termómetro del estado físico y mental de una sociedad, esto es, su deterioro no constituye un problema exclusivamente individual, sino que repercute directamente sobre la comunidad (Martínez Juárez y Lara Ovando, 1993).

En el caso de las mujeres esta situación se recrudece aún más, pues ellas no sólo se enfrentan a las presiones de su medio laboral, sino que también son las responsables del cuidado del hogar, constituyendo lo que se ha dado en llamar la doble carga de trabajo. Las situaciones en que se encuentra inmersa la mujer son diversas, y van desde las que se dedican exclusivamente al hogar hasta las que trabajan fuera de este, pasando por las que además del hogar y el trabajo desempeñan alguna otra actividad. Es por esto que el interés de la presente investigación se centra en estudiar y analizar las condiciones y respuestas de estrés en profesoras universitarias, debido a que la mayor parte de ellas desempeñan tres o más actividades, es decir, realizan el papel tradicional de amas de casa, son trabajadoras académicas y llevan a cabo estudios de actualización (todas son estudiantes de posgrado).

Así, para tener una más amplia semblanza respecto al tema, a continuación profundizaremos en las cuestiones revisadas hasta aquí, empezando por la definición de estrés y los conceptos claves con él relacionados.

DEFINICIÓN DE ESTRÉS.

Actualmente, y aún con la enorme cantidad de investigaciones existentes sobre el tema, no se ha logrado definir con un consenso general lo que el concepto significa, su uso se ha hecho cotidiano, se utiliza en las conversaciones diarias, en televisión, en conferencias y cada persona lo conceptualiza de una manera muy personal o de acuerdo a su profesión, sin embargo la ambigüedad en el término persiste y hay quien se refiere a él como las circunstancias ambientales que interfieren con la actividad normal del organismo, otros por el contrario, hablan del estrés como las respuestas fisiológicas y psicológicas del mismo ante sucesos particulares; y un tercer grupo lo designa como el campo global de los procesos por medio de los cuales se adaptan los organismos a los eventos perturbadores.

Es así que a pesar de haber una intensa investigación sobre el tema, solamente Lazarus y Folkman (1984), han creado cierto consenso al definir “estrés psicológico” como:

“La relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (pág. 43).

Con respecto a lo anterior hay que aclarar que Selye desde 1936 define y da auge al campo centrándose básicamente en las respuestas fisiológicas, mientras Lazarus y Folkman en 1966 empiezan a estudiarlo a nivel psicológico.

Hamberger y Lohr (1984), son los autores que remarcan la anterior distinción al comentar que el estrés psicológico origina frustración, sentimientos de pérdida, conflictos y fracasos. En cambio el estrés físico y fisiológico genera enfermedades, infecciones y lesiones .

Aún y con todas estas dificultades a nivel teórico y metodológico, en este trabajo se hablará de estrés de acuerdo a la definición de Lazarus y Folkman, los cuales consideran al proceso evaluativo como eje central en el estudio de los factores asociados al estrés.

LA EVALUACION EN EL PROCESO DE ESTRES.

Dentro del ámbito psicológico y concretamente dentro del área de la salud la evaluación juega un papel preponderante ya que con base en ella se producirán inferencias, que proporcionan las bases para el diseño terapéutico y de investigación. Con estas inferencias se toma la decisión sobre la identificación de áreas problemáticas, la determinación de variables de control, la selección y diseño de la intervención.

Estos elementos de la evaluación son particularmente relevantes en el contexto del estrés, ya que ella está relacionada en primera instancia con una valoración particular de cada individuo, esto es, las personas y los grupos difieren en su sensibilidad y vulnerabilidad para percibir las situaciones y los acontecimientos y por lo tanto en sus reacciones frente a los mismos. Para entender lo anterior se deben considerar los procesos cognitivos que median entre los estímulos presentados a un sujeto y su reacción y los factores que afectan a tal mediación. Por esto, hay que considerar la “situación psicológica” de cada individuo, la cual es el resultado de la interacción entre las características de éste y su medio. Otro aspecto también importante lo constituye el que el individuo valora las situaciones y, para poder sobrevivir, necesita distinguir entre situaciones favorables y situaciones peligrosas, lo cual es útil en la medida en que favorece una adaptación correcta y en pro del bienestar del hombre, todo lo cual tiene como base justamente, las percepciones valorativas del individuo. Así el

término evaluación hace referencia al determinante cognitivo de la emoción, convertido en un proceso rápido e intuitivo que ocurre de manera automática (Lazarus y Folkman, 1984).

Lazarus y Folkman (ibídem), proponen dos formas básicas de evaluación, la primaria que se refiere a la valoración de lo que está en juego para un individuo (eventos irrelevantes, benigno-positivos o estresantes) y la secundaria, que se enfoca a la valoración que hace el individuo de sus opciones de afrontamiento. Precisamente es este último término (afrontamiento), el que juega un papel esencial en el estrés y al que los mismos autores definen como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuos” (pág. 164).

Ellos proponen que se tome el afrontamiento como un proceso que resalte lo que el individuo hace o dice, el contexto en particular en el que se da la interacción y el cambio constante de los pensamientos y sentimientos a medida que se desarrolla tal interacción. Distinguen dos funciones de este proceso: el que regula el grado de trastorno emocional (afrontamiento dirigido a la emoción) y el que engloba un conjunto de estrategias (elaboración de objetivos, procesos analíticos, etcétera), dirigidos al entorno (afrontamiento dirigido al problema).

Todos estos elementos se ven alterados por una serie de condiciones que hay que considerar al abordar el fenómeno, entre las que se incluyen: las condiciones personales (habilidades sociales, valores, creencias, etcétera); las condiciones ambientales (recursos materiales, apoyo social, etcétera) y el nivel de amenaza que implica un evento para un sujeto particular.

De esto se desprende que es importante considerar no sólo las respuestas que da un sujeto, sino también las situaciones generadoras de esas respuestas. Para ello se han propuesto una serie de modelos por los cuales se intenta explicar la forma en que se va produciendo el estrés.

Ahora bien, teniendo en cuenta lo anterior, en seguida nos introducimos al estrés en el área laboral, lo cual es uno de los aspectos fundamentales del presente trabajo.

ESTRES LABORAL.

Todo proceso productivo implica una gran cantidad de tiempo invertida en él, aspectos de satisfacción personal y en ocasiones un sentimiento de identidad con el trabajo; de hecho la gran cantidad de tiempo invertido en esta actividad y las condiciones de trabajo que producen un desgaste del trabajador el cual repercute directamente en su salud: mayores enfermedades y accidentes de trabajo más frecuentes, envejecimiento prematuro, reducción de la esperanza de vida, la fatiga cotidiana y no en pocos casos la fatiga extrema y el estrés. Por ser este último el tema que nos ocupa diremos, que es un fenómeno que acarrea estados patógenos o incompatibles con la salud del individuo, ocurre por ejemplo cuando el sujeto está expuesto a intensos ritmos de trabajo que superan sus capacidades promedio como el doble trabajo, el exceso de trabajo o las demandas excesivas requeridas por la institución, todo esto tiene graves consecuencias para el individuo, que pueden ser: a) subjetivos (ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, etc.); b) conductuales (propensión a cometer errores y/o sufrir accidentes, consumo excesivo de alimentos, alcohol o tabaco, arranques emocionales, temblor, etc.); c) cognocitivos (incapacidad para tomar decisiones y

concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueo mental, etc.); d) fisiológicos (incremento en el ritmo cardíaco y de la presión sanguínea , sequedad de la boca, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, etc.); y por último, e) organizacionales (ausentismo en el trabajo, baja productividad, alto índice de accidentes, rotación en el trabajo, insatisfacción, etc.).

La mayoría de las estadísticas actualmente atribuyen entre el 50% y 70% de las enfermedades al estrés según lo indica Ivancevich y Michael (1992), de las que se destacan afecciones de las coronarias, enfermedades cardiovasculares, cardíacas, incluyendo los accidentes.

Contrarrestar el estrés no es tarea fácil, aunque es importante reconocer que puede ser una labor positiva de los individuos, cuando ellos conocen sus recursos y estrategias de afrontamiento que implica mejorar su adaptación a situaciones adversas y utilizarla en situaciones que son necesarias, así , hablar de afrontamiento implica ubicar al individuo frente a una situación estresante evaluada y resuelta mediante un análisis y solución adecuada.

IMPACTO DEL ESTRES EN LA MUJER TRABAJADORA

CONCEPTUALIZACION DEL SER MUJER.

Tradicionalmente se ha conceptualizado a la mujer como un organismo esencialmente biológico y en pocas ocasiones se ha retomado como ente social, ignorando totalmente su aspecto psicológico. Como ejemplo mencionamos la definición presentada por Eibenschutz, Cardaci y González de León (1992), quienes indican “la interpretación social que se ha construido sobre valores biológicos es la que ha conducido a definirnos como débiles, inestables emocionalmente, poseedoras de una más baja capacidad intelectual, pero con condiciones *naturales-maternidad* ... para criar a los hijos. ” (pag. 33). De hecho para tales autoras, la construcción del “ser femenino” pasa por considerar a la mujer como ser histórico social, tomando en cuenta sus características biológicas como una de las bases de su potencialidad y no como una limitación.

Desde nuestra perspectiva, la mujer puede definirse como un ente biológico, ya que se caracteriza por su capacidad reproductiva, rasgos cromosómicos y caracteres sexuales; como ente social, pues, puede interrelacionarse con su medio para vivirlo y transformarlo: pero sobre todo, a partir de los aspectos anteriores, construirse como ser psicológico,

pensante, con decisiones e intereses particulares que puede valorarse mas allá de ser la compañera, la madre o la hija.

LA MUJER TRABAJADORA.

Los efectos que el trabajo tiene en la mujer son diferentes de acuerdo a la posición social, a la zona geográfica, a las condiciones de trabajo y a la preparación para el mismo. Respecto a la zona geográfica vamos a referirnos a los sectores rural y urbano: en el medio rural el trabajo de la mujer no es reconocido como tal, a pesar de que lo elija o se lo asignen, generalmente se relaciona a la casa o subalterno al esposo e hijos varones en el campo y en ocasiones sale a trabajar en la ciudad o el pueblo.

En ninguno de los casos el trabajo adquiere significación de algo valorado ni por ella ni por el resto del grupo, ni mucho menos es sentido como forma de realización, es trabajo alineado y pobre en satisfacciones. El impacto de esta situación en la salud de la mujer se refleja en una alta incidencia de depresiones, enfermedades psicosomáticas, hipertensión e hipocondrías.

Por otro lado, en el ámbito metropolitano, se acentúan las diferencias por clase social, así, en las clases proletaria y alta, para la mayoría de las mujeres es motivo de orgullo decir que su marido las mantiene, no visualizan su trabajo como lugar de realización, es algo extraño para ellas, constituyéndose como un obstáculo circunstancial en su proyecto de vida y en algunos casos para la clase alta el trabajo es un pasatiempo. Los puestos que ocupan son tareas

infraestructurales y subalternas, su presencia es mínima en el sector productivo, intermedia en el de servicios y muy significativa en el comercio y la burocracia.

Las psicopatologías para la clase proletaria se manifiesta en altos índices de depresión, neurosis, psicósomáticas e hipertensión; por otro lado, en la clase alta muchas mujeres padecen de adicción a fármacos, alcoholismo y enfermedades psicósomáticas.

En las mujeres de algunos sectores de las capas medias, es donde el trabajo adquiere significación como medio para su autorrealización, existe predominio del trabajo profesional, intelectual, artístico y comercial. El trabajo implica un compromiso personal que conlleva una participación sindical, un aprendizaje y una función social, sin embargo, el nuevo papel laboral tiene connotaciones psicológicas importantes ya que altera los roles sociales propuestos en la pareja, la familia y la comunidad. En esta clase social se presentan los mismos cuadros mencionados en las clases anteriores, pero con índices menores sobre todo respecto al alcoholismo (Arbetman y Matrajt, 1994).

La condición milenaria de la mujer, le crea ambigüedad ya que por un lado el trabajo le permite valorarse, pero por otro, su contexto le refuerza su rol tradicional (ama de casa responsable, esposa sumisa y madre abnegada). El costo que esto conlleva en ocasiones resulta ser demasiado alto, ya que ahora además de atender su hogar (su rol asignado), debe atender sus responsabilidades en la empresa o en la institución, lo cual a veces le genera sentimientos de ambivalencia y frustración.

LA MUJER ACADÉMICA.

Existen pocos estudios acerca del estrés profesional, y específicamente en trabajadores de las universidades, por lo cual nuestro interés es enfocar la presente investigación a este sector, la importancia de hacerlo se debe a que dicha labor requiere altas y permanentes demandas físicas e intelectuales hacia los académicos, que puede afectarle en dos sentidos: a). Positivo, lo ayuda en su crecimiento y superación tanto personal como profesional; y b). Negativo, que repercute en su desempeño y produce un proceso degenerativo altamente peligroso para su salud, sobre todo cuando se presentan las siguientes condiciones:

- 1). Sobrecarga de trabajo que debe realizarse en un tiempo limitado.
- 2). Confusión y distracción generada por los aspectos del medio (luces, ruidos, hacinamiento).
- 3). Temor de no hacer bien el trabajo.
- 4). Inseguridad de mantener el propio trabajo.
- 5). Sentido de aislamiento y organización del trabajo (Puente, 1993).

En el caso de las mujeres universitarias, a estas condiciones se les agrega la preocupación por su hogar y el cuidado de la familia, el compromiso de otro trabajo y su propia superación profesional, factores que pueden ser coadyuvantes para la aparición del estrés.

De esta manera, tenemos como propósito hacer una investigación con profesoras universitarias de la ENEP Iztacala, para conocer sus niveles de estrés a través de la aplicación de un cuestionario en dos momentos diferentes, además de una entrevista personal.

METODOLOGIA.

OBJETIVO: Conocer los niveles de estrés en profesoras de psicología de la ENEP Iztacala mediante un estudio longitudinal aplicando un cuestionario en dos momentos diferentes, complementándolos con una entrevista personal

SUJETOS: 8 profesoras de la carrera de psicología, estudiantes de posgrado y con una carga no menor de 25 horas de trabajo a la semana.

LUGAR: Se visitó a los profesores en sus cubículos, dentro de las instalaciones de la ENEP Iztacala, tanto para aplicar los cuestionarios, como para las entrevistas.

MATERIALES:

‘ Cuestionarios.

‘ Lápices y plumas.

PROCEDIMIENTO.

La investigación se llevo a cabo en 4 fases:

FASE 1.

Esta fase consistió en la elaboración del cuestionario, donde se obtuvieron todas las posibles situaciones generadoras de estrés y las respuestas que podrían manifestarse ante éstas, tratando de comprender un universo exhaustivo de eventos y de respuestas.

El instrumento en su presentación incluyó, un folleto donde se presentaron las situaciones generadoras de estrés en cinco áreas (laboral, salud, social, familiar y económica) por un lado, y una hoja donde se presentan todas las respuestas en sus tres modalidades (motora, cognitiva y fisiológica) por el otro.

FASE 2.

-Se diseñó la entrevista.

-Se localizó a las profesoras, se les invitó a participar en el estudio, planteándoles el objetivo y se acordó la cita para entrevistarlas.

-Se llevó a cabo la entrevista y estableció otra cita para la aplicación del cuestionario.

FASE 3.

-El día de la cita se procedió a la aplicación del cuestionario.

-Se hizo la cita para la próxima aplicación.

FASE 4.

-Se realizó la segunda aplicación del instrumento y se agradeció a las profesoras su participación.

RESULTADOS:

A continuación se presentan los resultados de cada uno de los sujetos por separado, se hace una comparación de las 2 aplicaciones de cada sujeto (el primer dato corresponde al cuestionario 1 y el segundo al cuestionario 2) y éstos se relacionan con los datos obtenidos en la entrevista.

SUJETO 1. En este sujeto predominan mayores índices de estrés en el cuestionario 1, en la respuesta motora: aumento de actividades, con resultados 7/2, y en el área cognitiva: ira con frecuencia 5/ 2 y en la fisiológica: hambre en exceso 4/0, presentandose varias respuestas con resultados similares de 5/4 para: sudoración, dolor de cabeza, e insomnio. En sensación de cansancio (4/4) y tensión muscular (7/6), las diferencias no son notables, sin embargo en el área motora: aumento de actividades (5/1) el predominio es nuevamente del cuestionario 1. En el área cognitiva también hay respuestas, en donde el índice de estrés predomina en el cuestionario 2 como en impotencia (1/6) y tristeza (2/4).

SUJETO 2. Se observa un patrón de comportamiento similar en el primero y segundo cuestionario en las 3 modalidades de respuesta, correspondiendo el mayor índice de estrés a la respuesta dolor de espalda (modalidad fisiológica) con una frecuencia de 9/22. En la respuesta impotencia (modalidad cognitiva) la frecuencia es 7/14 y en la respuesta expresiones verbales y agresivas (modalidad motora) la frecuencia es 9/16. Aunque en el primer cuestionario se encuentran distribuidas algunas de las respuestas con alta frecuencia en forma más homogénea: las cognitivas: incompetencia e ineficacia tienen frecuencia de 8, aburrimiento con frecuencia de 7, e insatisfacción e ira con 6. En las respuestas fisiológicas las de mayor frecuencia son: tensión muscular con 9 y dolor de cabeza con 5;

respecto a las motoras el aumento de actividades y abandonar la situación tienen 5 de frecuencia.

SUJETO 3. A diferencia del sujeto anterior, en este caso los niveles de estrés son muy reducidos, ya que las frecuencias mayores son para el primer cuestionario, teniendo poca significación, dado que en las respuestas motoras la mayor frecuencia 3/3 es para realizar varias actividades a la vez; en la modalidad cognitiva la impotencia tiene la mayor frecuencia 7/4, presentándose otras como autocompasión e inseguridad con frecuencia 4 y desafío con frecuencia 3. En la respuesta fisiológica la mayor frecuencia 5/1 es para dolor de cabeza, no habiendo otras significativas.

SUJETO 4. Se observa nuevamente un patrón de respuesta mayor en el segundo cuestionario con diferencias muy significativas, ya que la respuesta fisiológica: tensión muscular obtiene la mayor frecuencia 5/24, la respuesta motora: evitar la situación tiene frecuencia 1/20. Y en el caso de las respuestas cognitivas el desafío obtiene la mayor frecuencia con 7/18. En otras respuestas en las 3 modalidades, también el segundo cuestionario tiene mayor frecuencia, en las motoras son: dedicarle mucho tiempo a una actividad (3/11), aumento de actividades (8/10), realizar varias actividades a la vez (1/7) y sustituir actividades (1/7). En las cognitivas: impotencia (2/12), ira (6/8) y aburrimiento (3/5). En las fisiológicas dolor de cabeza tiene 4/7 y sensación de cansancio 3/4, cabe mencionar que en el cuestionario 1 la respuesta elevación de la tasa cardíaca es significativamente mayor (12/1).

SUJETO 5. Para este sujeto los resultados son muy similares en los dos cuestionarios para las respuestas fisiológica: tensión muscular (6/5) y motora: movimientos corporales (7/5).

En general en el cuestionario 1 se distribuyen resultados en diversas respuestas, entre las que destacan las respuestas cognitivas: tristeza (7/4), tendencia a magnificar eventos (6/0), expectativas negativas con respecto a un evento (6/0) y atribuciones negativas respecto a un evento con 9/1. No obstante en las respuestas de incompetencia o ineficacia (5/8), impotencia y desvalorización o inferioridad (1/5), el mayor índice de estrés se presenta en el cuestionario 2. En el área motora la mayor frecuencia corresponde a las respuestas: aumento de actividades (5/1) y movimientos corporales (7/5), predominando el estrés en el cuestionario 1.

SUJETO 6. En el sujeto 6 se observan diferencias en el nivel de estrés reportado en los dos cuestionarios, la mayor frecuencia se presenta en el cuestionario 2, en la respuesta motora: abandonar la situación (4/7), en la respuesta cognitiva: ira (5/8) y en la fisiológica: tensión muscular (1/17). Otras respuestas son muy similares en ambos cuestionarios como, motora: evitar la situación (5/4). En las fisiológicas predomina el estrés en el cuestionario 1 en: dolor de cabeza (4/2), e insomnio (4/0).

SUJETO 7. En éste, otra vez, predomina el estrés en los resultados del cuestionario 2 en las 3 modalidades de respuesta, en la motora: decremento de actividades cuya frecuencia es 0/4, en la cognitiva: ira (1/10), tristeza (7/6) y en la fisiológica: dolor de espalda (5/17) y sensación de cansancio (8/17).

SUJETO 8. En este sujeto se observaron resultados muy similares en ambos cuestionarios, aunque predominaron respuestas en el cuestionario 1 en la modalidad motora: evitar la situación con frecuencia 5/0 y en la fisiológica: dolor de cabeza 6/4, en tanto que en la

cognitiva: inseguridad el mayor índice de estrés predominó en el cuestionario 2 con una frecuencia 0/5, el resto de las respuestas no tuvo resultados significativos.

Con los anteriores resultados nos podemos dar cuenta, que aunque los datos obtenidos son muy similares para el primero y segundo cuestionario, en algunos sujetos se nota ligeramente un aumento de estrés al responder a la segunda aplicación del instrumento. En cuanto a los resultados de las entrevistas, se obtuvo que 3 de las participantes (sujetos 1, 2 y 7) son casadas y/o tienen hijos, y son asimismo de las que dedican más tiempo al hogar y a su familia. Con respecto a su escolaridad todas las profesoras estudian el posgrado, por lo que dedican 10 horas a la semana a esa actividad. Algunas de ellas (sujetos 2, 3 y 7), además tienen otro trabajo independiente al de la Universidad, y le dedican entre 10 y 50 horas a la semana.

En relación a su empleo en la Universidad, todas tienen cierta estabilidad, ya que fundamentalmente tienen nombramientos de Profesor de Carrera o de Asignatura Definitivo. Aquí, es preciso comentar que las Profesoras de Asignatura son las que tienen un mayor número de alumnos y personas atendidas. Todas las profesoras dijeron dedicarle tiempo extra al trabajo universitario sin tener ninguna remuneración por ello, el tiempo que dedican oscila entre 10 y 20 horas a la semana, que invierten en revisión de tareas, trabajos exámenes y tesis, entre otras actividades. En general se puede ver que las profesoras de este estudio tienen una gran cantidad de actividades y responsabilidades que podrían estar relacionadas con el estrés manifestado en el cuestionario.

CONCLUSIONES:

La investigación sobre estrés en profesoras universitarias es un campo, todavía, poco explorado, ya que esta población presenta condiciones que los estudios de género difícilmente han abordado. La teoría de género ha enfocado sus esfuerzos al abordaje de aspectos relacionados con la mujer y la doble jornada, pero ha olvidado a la mujer que en su empeño por superarse, tanto personal como académicamente, dedica gran parte de su tiempo a prepararse, haciendo que los días sean más largos para que puedan enfrentar las responsabilidades que han adquirido con su familia, en el ámbito laboral y con ellas mismas.

Este trabajo sólo pretende ser un primer paso para la continuación del estudio de los factores relacionados con la mujer: su salud, su trabajo y su realización. Pues como mencionan Arbetman y Matrajt (1994), la mujer de clase media que es la que aquí nos ocupa, es el sector donde el trabajo toma dimensiones de realización y crecimiento personal. Sin embargo, en el ámbito mexicano, las condiciones económicas, sociales, políticas y culturales del país propician que el trabajo genere un deterioro físico y psicológico (aún en este sector), que afecta su salud.

A pesar de que la hipótesis inicial era, que el cuestionario 1 (aplicado al final del semestre), proporcionaría mayores niveles de estrés, dado que existe mayor carga de trabajo: revisión de trabajos, exámenes, presión de tiempo, presión de alumnos y de autoridades, y entrega de calificaciones, entre otras, los resultados obtenidos indican que en el cuestionario 2 se reportaron mayores índices de estrés en la mayoría de los sujetos, lo cual puede explicarse en razón de el momento de la aplicación (inicio de semestre), cuando la carga de trabajo

para los profesores es menor, y por lo tanto, pareciera que su respuesta es más reflexiva y atenta a lo que les sucede ante situaciones o eventos estresantes.

Se podría concluir que las profesoras de este estudio al verse inmersas en un ritmo de actividades saturadas, incluido el trabajo, pierde la sensibilidad ante sus reacciones sumergiéndose en los compromisos adquiridos olvidándose de sí misma, iniciando sin darse cuenta efectos nocivos para su salud a corto y largo plazo. Esto se sustenta en las respuestas que tuvieron gran incidencia como sentirse impotentes o inseguras en el nivel cognitivo; dolor de cabeza, tensión muscular, dolor de espalda, cansancio e insomnio en lo fisiológico; y en lo motor realizar varias actividades a la vez, aumentar actividades y evadir situaciones estresantes.

La mujer no obstante no vive en aislado, como ser social afecta y es afectada por su ambiente, por lo que no se debe perder de vista que es urgente incidir en su problemática. El camino esta abierto, la mujer misma tendrá que decidir hacia donde quiere ir y que quiere ser, esa es la alternativa y el trabajo puede ser una fuente de bienestar que la ayude en este proceso.

BIBLIOGRAFIA

- Arbetman, M. y Matrajt (1994). La condición de la mujer, el proceso de trabajo y la salud mental. En: Estudio en Salud Mental Ocupacional. Editorial Taller Abierto. México
- Carreño, C. M. (1995). Propuesta Metodológica de Fatiga en Académicos. Tesis UNAM ENEP Iztacala. México.
- Hernández, P. Coria, I.; Zetina, A. Y Hernández, B. (1991). Estrés y salud reproductiva en vendedoras ambulantes de la Ciudad de México. Mimeo.
- Hamberger, L. y Lohr, J. (1984). Stress and stress management. Springer Publishing Company. New York.
- Ivancevich, J. y Matteson (1992). Estrés y Trabajo. Edit. Trillas. México.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Edit. Martínez Roca. México.
- Martínez, J. y Lara, O. (1993). El distrés, la fatiga y los psicotrastornos. En: Psicología y Sociedad. Facultad de Psicología. UAQ. Querétaro. México.
- Puente, G. (1993). Estrés ¿Solo un concepto de moda? En : Psicología y Sociedad. Facultad de psicología. UAQ. Año 6 # 17-18. Querétaro, México.
- Selye, H. (1981). Selye's to stress research. By Hans Selye (Edit.) Van Nostrand Reinhold Company.