

Predictores de la ansiedad en mujeres con trabajo remunerado¹

Alicia Hernández-Montaño

Doctora en Ciencias y Humanidades
para el Desarrollo Interdisciplinario
Universidad Autónoma de Coahuila
Saltillo, Coahuila, México

Correo electrónico: aliciahernandezmont@uadec.edu.mx

José González-Tovar

Doctor en Ciencias de la Educación
Universidad Autónoma de Coahuila
Saltillo, Coahuila, México

Correo electrónico: josegonzaleztovar@uadec.edu.mx

Recibido: 09/07/2018
Evaluado: 10/08/2018
Aceptado: 05/09/2018

Resumen

El objetivo principal de esta investigación consistió en determinar modelos predictivos de la ansiedad en mujeres con trabajo remunerado que reciben y no, ayuda para las tareas domésticas. El diseño del estudio fue cuantitativo de corte transversal con alcance correlacional. La muestra intencional estuvo compuesta por 554 mujeres de las ciudades de Saltillo y Sonora, México. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Conciliación Vida-Trabajo y la Escala de Ansiedad; las variables se analizaron a través de regresiones lineales múltiples. Los resultados arrojan siete predictores de la ansiedad para mujeres con y sin ayuda doméstica, los tres principales son: Rechazo de promociones laborales, Utilidad y reconocimiento y Conflicto con la pareja. Se concluye que la precariedad de las relaciones interpersonales y la limitación del tiempo de ocio son factores predisponentes para la presencia de rasgos de ansiedad en las trabajadoras.

Palabras claves

Ansiedad, conciliación, estereotipos de género, mujeres, trabajo.

¹ Para citar este artículo: Hernández-Montaño, A., & González-Tovar, J. (2019). Predictores de la ansiedad en mujeres con trabajo remunerado. *Informes Psicológicos*, 19(2), pp. 11-23 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v19n2a01>

Predictors of anxiety in women with paid work

Abstract

The main objective of this research was to determine predictive models of anxiety in women with paid work who receive and who do not receive help with their household chores. The study had a quantitative, cross-sectional design with correlational scope. The intentional sample consisted of 554 women from the cities of Saltillo and Sonora, Mexico. The instruments used were the Life-Work Conciliation Scale and the Anxiety Scale; the variables were analyzed through multiple linear regressions. The results show seven predictors of anxiety for women with and without domestic help. The three main predictors are as follows: Rejection of job promotions, Utility and recognition, and Conflict with the couple. It is concluded that the precariousness of interpersonal relationships and the limitation of leisure time are predisposing factors for the presence of anxiety traits in female workers.

Keywords

anxiety, conciliation, gender stereotypes, women, work.

Elementos que predizem a ansiedade em mulheres com trabalho remunerado

Resumo

O objetivo principal desta pesquisa consistiu na determinação dos modelos preditivos da ansiedade em mulheres com trabalho remunerado que recebem ou não apoio nas tarefas domésticas. O planejamento do estudo foi quantitativo com escopo correlacional. A amostra intencional foi composta por 554 mulheres das cidades de Saltillo e Sonora, no México. A instrumentação usada consistiu na escala de conciliação Vida-Trabalho e na Escala de Ansiedade; as variáveis foram analisadas usando regressões lineais múltiplas. Os resultados ofereceram sete elementos para a predição da ansiedade em mulheres com e sem ajuda nas tarefas domésticas, os três principais são: rejeição das promoções no trabalho, utilidade, reconhecimento e conflito com o casal. Conclui-se que a precariedade nas relações interpessoais e a limitação do tempo livre são fatores que promovem a presença de traços de ansiedade nas trabalhadoras.

Palavras chave

ansiedade, conciliação, estereótipos de gênero, mulheres, trabalho.

Introducción

En las últimas décadas, la incorporación de las mujeres al mercado laboral ha generado modificaciones cada vez más crecientes de su participación en las dinámicas familiares y el ámbito laboral. Un escenario que ha implicado la transformación de su tiempo diario al tener que compaginar su presencia fuera y dentro del hogar (Hernández-Montaño et al., 2016; Rocha, 2013a). Estos cambios han derivado en un conflicto entre las esferas pública y privada, ya que las mujeres que deciden optar por un trabajo remunerado lo hacen cargando a costas los estereotipos de género que les impone la realización de las tareas de casa, el cuidado de los hijos e incluso lo que tiene que ver con los afectos, una carga simbólica que se relaciona con la ideología del amor y el sacrificio por los demás y que provocan más cansancio que la propia ejecución de las tareas (Blanco, 2007).

Para las mujeres, su vida parece concretarse al ámbito de lo familiar, los afectos, la reproducción, la crianza y el cuidado de los otros (Mingo, 2016; Tobío, 2012; Ureta, 2014). Tales expectativas sociales se convierten en barreras subjetivas o psicológicas, en el sentido de que se espera que las mujeres – incluyendo ellas mismas– construyan sus proyectos de vida alrededor de la maternidad y el matrimonio, entrando en conflicto cuando éstas desean o desempeñan roles que las alejan de dichos proyectos, como la inserción en el ámbito productivo. Conflicto que se materializa cuando éstas optan por abandonar

(o no) su actividad laboral en pro de proporcionar un cuidado, formación y educación de calidad a sus hijos/as, mediada por la creencia del discurso social de que la madre es indispensable, sobre todo en la primera infancia (Covarrubias, 2012).

Fernández-Villanueva (2010) habla de la *culpabilización individual* como parte de una ideología, que por un lado, acepta el trabajo remunerado de las mujeres, y por el otro, reprueba el hecho de que salgan de casa a trabajar, pues le adjudican el descuido de los hijos y sus posibles afectaciones en la salud física y mental. Esto nos ayuda a comprender la tensión que genera en la vida de las mujeres este doble discurso de *aceptación y reprobación*, situación que las lleva, en muchas ocasiones, a sobreexigirse y experimentar la necesidad de hacer compatibles la esfera laboral con la familiar, asumiendo así, dobles y hasta triples jornadas de trabajo, para responder a los requerimientos de ambos escenarios, a costa de su deterioro físico, emocional y mental.

Son varios los estudios que ponen de manifiesto la escasa colaboración de los varones en las tareas domésticas y los cuidados familiares, aun cuando sus parejas salen a trabajar fuera de los hogares (Covarrubias, 2012; Hernández-Montaño, 2016). Se observa que cuando los hombres participan, lo hacen de las tareas que no requieren una rutina, y por lo tanto, tampoco de una presencia constante; por ejemplo, tan solo la preparación y servicio de alimentos para los miembros del hogar les lleva a las mujeres un promedio de 15 horas a la semana (contra 4 horas de los hombres), actividad vital que no puede dejarse para

después, como lo pudiera ser la reparación de bienes o pago de servicios que es donde se registra una mayor participación de los varones (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2017; Rocha, 2013b). Es decir, el que las mujeres se hayan incorporado a la escena laboral no ha generado un cambio en la estructura de los géneros a nivel familiar y de pareja, al contrario, esto parece recrudecer las desigualdades entre ambos sexos al conservar valores tradicionales, reflejándose una inequidad en términos de tiempo y esfuerzo.

Este escenario nos ayuda a comprender el impacto negativo en la salud de las mujeres, quienes se enfrentan a jornadas interminables para cumplir con las cargas derivadas de su rol dependiente y de cuidadora, por lo que, Julián, Donat y Bernabeu (2013) afirman que los estereotipos y prejuicios de género son factores determinantes en la salud mental. Estos autores han observado entre las mujeres una mayor presencia de trastornos mentales, como la depresión, la ansiedad y las quejas somáticas, que, si bien se asocian a la sobrecarga de trabajo, también reportan mayor vulnerabilidad en aquellas que pertenecen a clases sociales más desfavorecidas y con condiciones laborales más precarias.

Un ejemplo de esto es la desigualdad laboral entre hombres y mujeres respecto a las oportunidades de trabajo y a la calidad de los empleos a nivel mundial. El sector femenino se caracteriza por obtener trabajos mal remunerados y sin protección social (Díaz, Dema & Finkel, 2015; Prieto & Pérez, 2013; Worth, 2016). Las brechas salariales muchas veces asciende a más de un 50%

de diferencia ante tareas similares, desigualdad de ingresos que prácticamente es la misma desde hace cincuenta años (Araújo, 2015).

Además, las mujeres son asignadas con mayor frecuencia a tareas manuales asociadas a una precariedad laboral, como contratos temporales o sin contrato, trabajo nocturno y turnos rotatorios; estatus laboral que se refleja en condiciones de vida más desfavorables (Cortés, Artazcoz, Rodríguez & Borell, 2004). Ahora, si sumamos estas malas condiciones de trabajo, la carga física derivada de las tareas manuales y la carga de las actividades domésticas, dan como resultado una sobrecarga con afectaciones físicas y mentales, relacionadas con problemas de depresión, ansiedad, cansancio, agotamiento y sensación de baja energía (Arenas & Puigcerver, 2009; Biedma & Medina, 2014; Rodríguez-Romero, Pita-Fernández, Pertega-Díaz & Chouza-Insua, 2013).

Por otro lado, algunos estudios han confirmado que el hecho de trabajar fuera de la casa no representa necesariamente conflictos para las mujeres y que sus efectos son positivos y negativos, dependiendo de otros factores implicados. Entre las ventajas de trabajar fuera del hogar las mujeres citan la posibilidad de aumentar su autoestima, sentirse capaces, auto-eficaces, les produce mucha satisfacción aportar a sus familias y especialmente a sus hijos (Gómez, 2004). Para ellas, tener un ingreso propio les da la posibilidad de actuar y tomar decisiones, como adquirir cosas personales, salir a comer con amigas, pero, sobre todo, salir de la rutina de la casa que les agobia (Cruz del Castillo, 2013). De esta forma, la autoestima, la

autonomía, la independencia, el nivel cultural y la participación en la vida pública serían factores de protección para la salud mental de las mujeres (Matud, Ibáñez, Bethencourt & López, 2009).

Como se menciona anteriormente, el impacto positivo y negativo de trabajar fuera de la casa está asociado a diversos factores. Por ejemplo, las mujeres con una economía más privilegiada son quienes pueden hacer frente a las dobles jornadas de trabajo, por medio de la contratación de otras personas que realicen las tareas de casa o el cuidado de los hijos (Campos-Serna, Ronda-Pérez, Artazcoz & Benavides, 2012). En cambio, la sobrecarga es mucho más grave cuando las condiciones laborales son limitadas y no garantizan la protección social, el crecimiento personal ni económico; situaciones que exponen a las trabajadoras a mayores riesgos psicosociales y de salud (Sánchez, Sánchez & Aparicio, 2011).

Es por eso por lo que no basta con que las instituciones diseñen iniciativas de conciliación trabajo-familia que contemplen solo la reducción de jornada, permisos, horario flexible, etc., pues no es suficiente para mejorar las condiciones de vida de las trabajadoras (Pérez, Vela, Abella & Martínez, 2015). Y menos aún, si estas iniciativas están dirigidas en mayor medida al sector femenino con la intención de apoyarlas para no descuidar sus responsabilidades familiares, lo que lo hace ver como un problema principalmente de este sector, planteamiento que obstaculiza la transición hacia prácticas menos estereotipadas y la concreción de una distribución más equitativa de roles en la familia y las organizaciones (Rico, 2013).

Bajo este orden de ideas se desprende del presente estudio que tuvo como objetivo identificar los factores predictores de la ansiedad en mujeres con trabajo remunerado, del noreste de México, que cuentan y no con ayuda para la realización de las tareas domésticas.

Método

Diseño de la investigación

La investigación realizada corresponde a un estudio cuantitativo, su diseño incluyó un enfoque transversal, con alcances correlacionales.

Participantes

Mediante un muestreo intencional se eligieron a 554 mujeres; el criterio de selección tuvo en cuenta que las participantes actualmente desempeñaran una actividad laboral remunerada, formal o informal. Las mujeres pertenecían a dos ciudades de dos estados de la república mexicana diferentes: 419 casos de la ciudad de Saltillo, Coahuila, y 135 casos de la ciudad de Hermosillo, Sonora.

Respecto al lugar de trabajo, el 55.2% (n=306) se desempeñaba en el sector público, el 37.9% (n=210) en el sector privado y el 6.8% (n=38) en organismos no gubernamentales. La edad promedio de las mujeres fue de 39 años, con una

desviación típica de 11. La edad mínima fue de 18 y la máxima presente fue de 66 años. En cuanto al estado civil y conyugal, el 45.8% (n=254) de las mujeres dijo que es madre soltera, el 27.8% (n=154) se encuentran casadas, el 1.4% (n=82) son divorciadas, el 8.5% (n=47) están solteras y el 1.8% (n=10) dijo vivir en unión libre. El 36.5% (n=202) de la muestra tiene estudios universitarios, el 20.4% (n=113) tienen alguna carrera técnica, el 16.6% (n=92) estudió hasta preparatoria o bachillerato, el 12.8% (n=71) cuenta con secundaria, el 4.2% concluyó solo la educación primaria (n=23), y, finalmente, solo el 9.4% (n=52) reportó estudios de posgrado.

Entre los criterios de inclusión del estudio estaban: ser mujeres mayores de edad, tener como mínimo un año de antigüedad en un trabajo formal asalariado de cualquier sector productivo, contar con pareja independiente al estado conyugal y que, al menos, tuvieran un hijo.

Instrumento

Se utilizó la Escala de Conciliación Vida-Trabajo (ECVT; Hernández-Montaña & González-Tovar, 2016), que contiene 29 afirmaciones agrupadas en ocho dimensiones: desarrollo personal ($\alpha = .828$), vida social ($\alpha = .726$), cuidado personal ($\alpha = .780$), alimentación ($\alpha = .796$), actividad física ($\alpha = .869$), relación de pareja ($\alpha = .991$), crianza y labores ($\alpha = .905$) y trabajo y familia ($\alpha = .780$). El formato de respuesta fue mediante una escala ordinal de frecuencias que va de Nunca = 0 hasta Siempre = 4. El

instrumento obtuvo un índice de fiabilidad, medido a través del coeficiente alfa Cronbach de $\alpha = .874$. Se utilizó para medir la ansiedad-estado la Escala de Ansiedad (EA; Spielberg & Díaz Guerrero, 1975), los reactivos negativos obtuvieron un puntaje de $\alpha = .838$ y los reactivos positivos $\alpha = .779$.

Procedimiento

La recolección de datos tuvo lugar en dos ciudades del norte del país, a saber: Sonora y Saltillo. El primer contacto se hizo con los departamentos de Recursos Humanos de las organizaciones participantes, se les hizo llegar vía electrónica una presentación ejecutiva de los objetivos y condiciones del estudio. Después de obtener las autorizaciones correspondientes, se asistió a los centros de trabajo de las participantes dentro de sus horarios laborales, recabando la información de forma individual y en formato de autoreporte.

A cada entrevistada se le explicó el objetivo del estudio y que los datos serían utilizados para una investigación científica; además de que estos serían tratados con la máxima confidencialidad y anonimato, esto de acuerdo con las normas éticas de investigación de la Sociedad Mexicana de Psicología (2007).

Previo a la aplicación del instrumento, los encuestadores fueron capacitados con el propósito de uniformar el método de recogida de los datos, el cual incluyó la forma de administrar el instrumento.

R esultados

El mejor ajuste del modelo de regresión lineal múltiple por pasos sucesivos se dio en siete predictores: *Existen conflictos con mi pareja por cuestiones laborales* ($\beta = 1.536$, ICI = .627, ICS = 2.446), *Sentirme útil y reconocida* ($\beta = -1.553$, ICI = -2.400, ICS = -.707), *He tenido que rechazar una promoción o traslado laboral por razones familiares* ($\beta = 1.903$, ICI = .904, ICS = 2.902), *El tiempo que dedico a la familia interfiere con mi tiempo libre* ($\beta = .917$, ICI = .011, ICS = 1.823), *Ampliar mi círculo de amistades* ($\beta = -1.219$, ICI = -2.042, ICS = -.396), *Contar con recurso económico para realizar actividades recreativas y/o culturales* ($\beta = -.964$, ICI = -1.825, ICS = -.103), *El tiempo que dedico al trabajo interfiere con mi tiempo libre* ($\beta = 1.001$, ICI = .46, ICS = 1.957).

De esta forma, el nivel de ansiedad en las mujeres trabajadoras se predice o se explica por diferentes factores. El de mayor nivel tiene que ver con desistir a promociones profesionales por no descuidar los asuntos familiares, generando malestar pues una de las razones de su inserción en el mercado laboral es mejorar la economía del hogar y su crecimiento personal. La baja percepción de utilidad y reconocimiento es el segundo componente que se relaciona con un alto nivel del síntoma; la falta de distinciones de cualquier tipo, económica o verbal, puede contribuir a una sensación de ineptitud o poca valía. El tercer componente tiene que ver con los conflictos de pareja por razones laborales, como viajes, llegadas tarde a casa, o excederse

del horario. Lo anterior no es un tema de negociación, incluso cuando implique mejorar las condiciones profesionales a futuro. Esto provoca cierta tensión en las trabajadoras al tener que lidiar entre la inconformidad de la pareja y las exigencias del trabajo.

El cuarto componente hace referencia a que la angustia aumenta en la medida que las entrevistadas tienen menor posibilidad de mantener una relación cercana con amigos/as, lo que nos sugiere que las amistades juegan un papel importante al convertirse en una red de apoyo con quien compartir las liviandades de la vida y temas más profundos.

En quinto lugar, se encuentra el factor que habla de la interferencia del tiempo que dedican al trabajo con el tiempo libre, es decir, a medida que las trabajadoras perciben que sus actividades laborales las limitan para disfrutar de acciones dirigidas al descanso y/o a la diversión, el estrés se hace presente con mayor intensidad. Sin embargo, también la falta de recurso económico es un obstáculo para tener un tiempo de ocio y/o crecimiento personal; algunas veces para acceder a esto se requiere de un presupuesto mínimo, lo que sugiere que el sueldo de las mujeres se destina en gran medida para cubrir gastos relacionados con la familia, quedando poco presupuesto para actividades de recreación, ubicándose este factor en sexto lugar.

El último elemento predictor de la ansiedad es la interferencia del tiempo que dedican a la familia con el tiempo libre, va quedando claro que, ya sea por cuestiones de trabajo o familiares, a las mujeres les resulta estresante el no contar con un tiempo para ellas (ver Tabla 1).

Tabla 1.

Modelo de regresión lineal múltiple de la presencia de rasgos de ansiedad mediante pasos sucesivos para la muestra conjunta.

Predictores	CNE		CT	t	p
	B	ET	Beta		
(Constante)	35.358	1.230		28.750	.000
Conflicto con pareja	1.536	.463	.158	3.320	.001
Utilidad y reconocimiento	-1.553	.431	-.184	-3.607	.000
Rechazo de promociones laborales	1.903	.508	.178	3.746	.000
Interferencia del tiempo de familia y tiempo libre	.917	.461	.102	1.989	.047
Círculo de amistades	-1.219	.419	-.138	-2.910	.004
Recurso económico	-.964	.438	-.107	-2.202	.028
Interferencia del tiempo de trabajo con tiempo libre	1.001	.486	.108	2.060	.040

Nota: R = .511, R² = .261. CNE = Coeficientes no estandarizados; CT = Coeficientes tipificados

Para el caso de las mujeres que cuentan con apoyo para labores del hogar, se presentan puntajes altos de ansiedad cuando el tiempo que dedican a la familia interfiere con su tiempo libre ($\beta = 2.292$, ICI = 1.270, ICS = 3.314), al no mantener una relación cercana con amigas/os ($\beta = -2.335$, ICI = -3.318, ICS = -1.351) y con la presencia de conflictos con la pareja por cuestiones laborales (salidas tarde, viajes, exceso de trabajo) ($\beta = 1.551$, ICI = .205, ICS = 2.897).

El nivel de ansiedad de las mujeres que cuentan con ayuda para la realización de tareas domésticas y cuidado de los hijos se predice por tres factores. El síntoma tiene mayor presencia cuando existe baja posibilidad de mantener una relación cercana con amigas/os, como ya se había comentado; la relación puede

estar en la importancia de las amistades para superar las situaciones estresantes de la vida, entre otras cosas. La ansiedad guarda relación cercana cuando el tiempo de ocio de las trabajadoras se ve reducido o interrumpido por actividades propiamente familiares; generalmente las mujeres que regresan a casa continúan con tareas domésticas ubicando su tiempo libre en el último lugar de sus posibilidades. Los conflictos de pareja por cuestiones laborales se ubican como el tercer componente asociado a la ansiedad; pareciera que contar con ayuda en casa les da mayor posibilidad de comprometerse con más tareas laborales muchas veces ligadas a mejorar en un futuro sus condiciones como trabajadoras, sin embargo, se vuelve una encrucijada entre su crecimiento profesional y los conflictos que esto deriva con las parejas (ver Tabla 2).

Tabla 2.

Modelo de regresión lineal múltiple de los rasgos de ansiedad de mujeres que si cuentan con ayuda en casa.

Predictores	CNE		CT	t	p
	B	ET	Beta		
(Constante)	31.273	1.062		29.451	.000
Interferencia del tiempo de familia y tiempo libre	2.292	.519	.272	4.418	.000
Relación cercana con amigas/os	-2.335	.499	-.278	-4.679	.000
Conflicto de pareja	1.551	.683	.140	2.271	.024

Nota: R = .441, R² = .195. CNE = Coeficientes no estandarizados; CT = Coeficientes tipificados.

Las mujeres que no cuentan con apoyo para labores del hogar tienden a presentar puntajes altos de ansiedad cuando han tenido que rechazar una promoción o traslado laboral por razones familiares ($\beta = 7.001$, ICI = 4.591, ICS = 9.410), no tener una relación cercana con sus compañeras/os de trabajo ($\beta = -2.468$, ICI = -4.493, ICS = -.443) y no contar con recurso económico para realizar actividades recreativas y/o culturales ($\beta = -2.417$, ICI = -4.453, ICS = -.381).

El nivel de ansiedad de las entrevistadas que no cuentan con ayuda para la realización de tareas domésticas y cuidado de los hijos se predice por tres factores. El de mayor presencia se da

cuando disminuye el contacto cercano con compañeras/os de trabajo; esto podría estar relacionado con la ausencia de un ambiente de trabajo positivo, que impacte en la motivación y su productividad. El segundo factor se refiere a cuando las mujeres se ven en la necesidad de renunciar a mejores propuestas de trabajo por razones familiares, lo que implicaría desistir de un salario más atractivo o del reconocimiento laboral. El último indicador se relaciona con una economía condicionada que limite el acceso a actividades de entretenimiento, diversión o incluso distracción que les permita por un momento alejarse de las tensiones propias de la vida familiar y del trabajo (ver Tabla 3).

Tabla 3. Modelo de regresión lineal múltiple de los rasgos de ansiedad de mujeres que no cuentan con ayuda en casa.

Predictores	CNE		CT	t	Sig.
	B	ET	Beta		
(Constante)	36.508	2.202		16.582	.000
Rechazo de promociones laborales	7.001	1.208	.528	5.794	.000
Relación cercana con compañeras/os	-2.468	1.015	-.234	-2.431	.018
Recurso económico	-2.417	1.021	-.228	-2.368	.021

Nota: R = .648, R2 = .420. CNE = Coeficientes no estandarizados; CT = Coeficientes tipificados.

Conclusiones

El análisis de los datos muestra que son varios los componentes que se asocian a la presencia de síntomas de ansiedad en las trabajadoras. Para las mujeres con y sin ayuda en casa, la variable más importante es el rechazo a promociones o traslados laborales por razones

familiares. Si tomamos en cuenta que éstas se insertan al mercado productivo para mejorar sus condiciones de vida y/o como parte de su desarrollo profesional, el hecho de renunciar a mejores propuestas de trabajo las lleva a no alcanzar sus metas, tanto en términos monetarios como de crecimiento personal.

Las razones familiares entran en conflicto con las cuestiones laborales, es decir, las mujeres optan por declinar a estas propuestas pues todavía recae en ellas,

en mayor medida, el compromiso de las tareas de casa y el cuidado de los hijos, todo esto cobijado bajo estereotipos de género que forjan expectativas sociales sobre su comportamiento (Blanco, 2007). Los datos de la investigación nos sugieren que los conflictos que se derivan con sus parejas por asuntos laborales responden precisamente a estas ideas de que lo prioritario en la vida de las mujeres debe ser la atención y el cuidado de la familia (Covarrubias, 2012; Hernández-Montaña, 2016). De ahí que Julián et al. (2013) afirman que los prejuicios de género tienen una influencia determinante en la salud mental de las mujeres, en este caso, se puede decir que existe relación cercana con la presencia de la ansiedad.

Por el contrario, y en concordancia con los estudios de Gómez (2004), existe evidencia del efecto positivo de trabajar fuera del hogar, abonando su percepción de utilidad, valía, autoestima e independencia, indicadores que, de acuerdo con Matud et al. (2009), se convierten en factores de protección para el bienestar psíquico de las mujeres y que en este estudio se confirma.

De otro modo, existe diferencia en los modelos predictores de la ansiedad para trabajadoras con y sin ayuda en las labores de la casa. Para el primer grupo, es importante mantener una relación cercana con amigas/os; este dato nos sugiere que dicha actividad lleva a las mujeres a bajar sus niveles de ansiedad y, por tanto, mejorar su salud. El bienestar se relaciona con la salida de la casa y actividades fuera de su rutina laboral y familiar, de tal forma que esto se convierte en una parte fundamental para equilibrar el estrés derivado de las responsabilidades del hogar y del trabajo. Sin embargo, salir con amigas/os

no siempre es posible cuando hay una familia detrás que cuidar y atender, dilema que dispara sus niveles de ansiedad. Al parecer, el género femenino no se escapa de la presión que padece en su rol de proveedor histórico (Mingo, 2016; Tobío, 2012; Ureta, 2014).

El segundo grupo presenta similitudes con el primero al ser la calidad de las relaciones interpersonales un factor de protección contra la ansiedad, nada más que en este último es en torno a las relaciones con los y las compañeras de trabajo. De acuerdo con Grueso-Hinestroza et al. (2013), la calidad y cantidad de las relaciones que se dan al interior de las organizaciones contribuyen a un adecuado estado de bienestar físico, mental y social.

Finalmente, independientemente de si las mujeres cuentan o no con ayuda en el hogar, acceder a condiciones que favorezca su salud mental no siempre es posible. En este sentido, la relación trabajo-familia se convierte en uno de los ejes fundamentales para comprender el conjunto de dificultades de diversa índole que las mujeres enfrentan, como la sobrecarga de trabajo que involucra llevar ambos escenarios, derivando en un agotamiento y tensión que termina por deteriorar la salud de las mujeres (Fernández-Villanueva, 2010).

Limitaciones

Sería deseable una muestra con más variables diferenciadoras que permitan una mejor capacidad predictora del modelo estadístico. Asimismo, evaluar los niveles de conciliación y ansiedad antes y después de una intervención específica

para las mujeres que no reciben apoyo o no cuentan con los recursos para el afrontamiento adecuado de las exigencias de la vida familiar y laboral.

Referencias

- Araújo, A. (2015). La desigualdad salarial de género medida por regresión cuantílica: el impacto del capital humano, cultural y social. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 60(223), 287-315. doi: 10.1016/S0185-1918(15)72139-2
- Arenas, M., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29.
- Biedma, J.M., & Medina, J.A. (2014). Impacto de la conciliación laboral y familiar en el desempeño organizativo. *Intangible Capital*, 10(3), 448-466. doi:10.3926/ic.506.
- Blanco, A.I. (2007). ¿Con qué sueña una feminista? Sobre conciliación de vida laboral y familiar. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 17(1), 47-65.
- Campos-Serna, J., Ronda-Pérez, E., Artazcoz, L., & Benavides, F. (2012). Desigualdades de género en salud laboral en España. *Gaceta sanitaria*, 26(4), 343-351.
- Cortés, I., Artazcoz, L., Rodríguez, M., & Borell, C. (2004). Desigualdades en la salud mental de la población ocupada. *Gaceta Sanitaria*, 18(5), 351-359. doi:10.1016/S0213-9111(04)71844-0
- Covarrubias, T. (2012). Maternidad, trabajo y familia: reflexiones de madres-padres de familias contemporáneas. *La Ventana*, 4(35), 183-217.
- Cruz del Castillo, C. (2013). Mujeres trabajando: ¿por amor o independencia? En T. Rocha S., C. Cruz Del Castillo (Coords.) *Mujeres en transición: Reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género* (pp. 221-241). México: Universidad Iberoamericana.
- Díaz, C., Dema, S., & Finkel, L. (2015). Desigualdades de género en la distribución de los recursos económicos en las parejas. *Papers*, 100(1), 53-73, doi:10.5565/rev/papers.591.
- Fernández-Villanueva, C. (2010). La equidad de género: presente y horizonte próximo. *Quaderns de Psicologia*, 12(2), 93-104.
- Gómez, V. (2004). Estrés y salud en mujeres que desempeñan múltiples roles. *Avances en Psicología Latinoamericana*, (22), 117-128.
- Grueso-Hinestroza, M., Rey-Sarmiento, C., González-Rodríguez, J., Ardila-Becerra, A., & Pineda-Castro, C. (2013). Acciones de promoción de la salud organizacional y su relación con variables estructurales y el bienestar de los trabajadores: Análisis desde un modelo de organizaciones saludables. *Informes Psicológicos*, 13(2), 59-78. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/2793/2438>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2017). *Encuesta Nacional sobre la*

- Dinámica de las Relaciones en los Hogares* (ENDIREH 2016). México: INEGI
- Julián, I., Donat, A., & Bernabeu, I. (2013). Estereotipos y prejuicios de género: factores determinantes en salud mental. *Norte de Salud Mental, 11*(46), 20-28.
- Matud, P., Ibañez, F., Bethencourt, J.M., & López, M. (2009). Tipificación sexual y salud mental de mujeres y hombres en España. *Informes Psicológicos, 11*(12), 49-64. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1702/1646>
- Mingo, A. (2016). ¡Pasen a borrar el pizarrón!. Mujeres en la universidad. *Revista de la Educación Superior, 45*(178), 1-15. doi: 10.1016/j.resu.2016.03.001
- Hernández-Montañó, A. (2016). *Amor en tiempos de equidad. El caso de las y los jóvenes de Coahuila*. México: Fontamara.
- Hernández-Montañó, A. & González-Tovar, J. (2016). Conciliación vida-trabajo en mujeres insertas en el mercado laboral. En J. González-Tovar (Coord.) *Investigación y Calidad de Vida. Experiencias desde la academia* (pp.10-29). Saltillo, México: Universidad Autónoma de Coahuila.
- Hernández-Montañó, A., González-Tovar, J., Regino-Rico, D., Abril-Valdez, E., Cubillas-Rodríguez, M., Córdova-Moreno, A., & Domínguez-Ibáñez, S. (2016). Diferencias entre la conciliación vida-carrera en mujeres de Coahuila y Sonora, México. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 13*(1), 69-80. doi: 10.14718/ACP.2013.16.2
- Pérez, M., Vela, M., Abella, S., & Martínez, A. (2015). El enriquecimiento trabajo-familia: nuevo enfoque en el estudio de la conciliación y la satisfacción laboral de los empleados. *Universia business review, 3*(1), 16-33.
- Prieto, C., & Pérez, S. (2013). Desigualdades laborales de género, disponibilidad temporal y normatividad social. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS), 141*(1), 113-132. doi: 10.5477/cis/reis.141.113.
- Rico, A. C. (2013). Comentarios sobre la norma Mexicana para la igualdad laboral entre mujeres y hombres. *Revista Latinoamericana de Derecho Social, 17*, 301-313. doi: 10.1016/S1870-4670(13)71983-3
- Rocha, T. E. (2013a). Mujeres en tiempo de cambio: retos, obstáculos, malestares y posibilidades. En T. Rocha S. & C. Cruz Del Castillo (Coords.) *Mujeres en transición: Reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género* (pp. 243-271). México: Universidad Iberoamericana.
- Rocha, T. E. (2013b). Mujeres, pareja y familia: la transformación de roles y la búsqueda de la equidad. En T. Rocha S & C. Cruz Del Castillo (Coords.) *Mujeres en transición: Reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género* (pp. 181-217). México: Universidad Iberoamericana.
- Rodríguez-Romero, B., Pita-Fernández, S., Pertega Díaz, S., & Chouza-Insua, M. (2013). Calidad de vida relacionada con la salud en trabajadoras del sector pesquero usando el cuestionario SF-36. *Gaceta Sanitaria, 27*(5), 418-424. doi: 10.1016/j.gaceta.2013.01.011

- Sánchez, S., Sánchez, M., & Aparicio, M. (2011). Salud, ansiedad y autoestima en mujeres de mediana edad cuidadoras y no cuidadoras. *Ansiedad y estrés*, 17(1), 27-37.
- Spielberger, C.D., & Díaz Guerrero, R.I. (1975). *Inventario de ansiedad: rasgo-estado*. México: El Manual Moderno.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2007). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.
- Tobío, C. (2012). Cuidado e identidad de género. De las madres que trabajan a los hombres que cuidan. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, 70(2), 399-422. doi:10.3989/ris.2010.08.26.
- Ureta, M.X. (2014). Roles tradicionales de género y constricciones de ocio en mujeres. *Revista latinoamericana de recreación*, 3, 46-78.
- Worth, N. (2016). Who we are at work: millennial women, everyday inequalities and insecure work. *Gender, Place & Culture*, 23(9), 1302-1314. doi:10.1080/0966369X.2016.1160037.