

## Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género

Rosa María Segura González/ Isaac Pérez Segura

*Programa Institucional de Estudios de Género de la FES Iztacala*

### Resumen

El estrés es uno de los fenómenos más característicos de la vida actual y se le ha considerado como la enfermedad del siglo XX. Debido al impacto que tiene en la vida de los seres humanos, diferentes disciplinas científicas se han dado a la tarea de formular modelos explicativos. En este trabajo se analizará el estrés desde diferentes perspectivas: fisiológica, psicológica, sociocultural y los estudios de género. Las tres primeras han sido ampliamente referenciadas, no así la perspectiva de género. En la mayoría de los estudios realizados apenas se evidencian diferencias por género. El objetivo del presente trabajo es mostrar una visión de género en relación con el estrés, establecer los factores que se presentan en el ámbito familiar y laboral que determinan la experiencia del estrés, las estrategias de afrontamiento y el impacto diferencial que tiene en hombres y mujeres.

**Palabras claves:** estrés, diferencias de género, estrategias de afrontamiento

### Abstract

Stress is one of the most characteristic phenomenon of modern life, it has been considered as the disease of the twentieth century and due to its impact on human beings lives different scientific disciplines have been given the task of formulating explainable models. In this paper will be analyzed the stress since different perspectives: physiological, psychological, sociocultural and gender studies. The first three perspectives have been widely referenced, not the case of gender perspective. In most stress papers gender perspective is barely distinguishable. The aim of this article is to display the gender perspective-stress relation, to establish the factor presented on family and the workplace that determine: stress experience, coping strategies, and the different impact on men and women.

**Keywords:** Stress; Gender differences; Coping strategies

### Introducción

El estrés es uno de los fenómenos más generalizados en la sociedad actual. Una sociedad altamente mercantilizada, capitalista y competitiva, orientada al consumo, crea en las personas expectativas de consumo muy altas, enfocadas a alcanzar un estatus económico y social, generando un alto grado de competitividad. A su vez, la cada vez mayor complejidad de la sociedad actual determina las exigencias a las que deben responder hombres y mujeres para ajustarse a las nuevas realidades económicas, tecnológicas y sociocultu-

rales. El resultado de esta dinámica de acciones condiciona el desarrollo del estrés. Se ha comprobado que el estrés es una de las manifestaciones más características de la vida moderna, y es una de las causas principales de agotamiento del organismo que lleva a graves consecuencias para la salud e incluso a la muerte.

El estudio del estrés es sumamente complejo, se ha abordado desde diferentes disciplinas científicas, dando lugar a perspectivas y modelos explica-

tivos. En este estudio se toman en cuenta cuatro perspectivas: fisiológica, psicológica, sociocultural y los estudios de género.

Desde una perspectiva fisiológica Diestre (2001) indica que Hans Selye definió al estrés como "...la reacción no específica del cuerpo a cualquier demanda que se le haga" (pag. 27). Es decir, la respuesta global a condiciones externas que perturbaban el equilibrio emocional y fisiológico de las personas. Selye hace énfasis en las respuestas fisiológicas con las que reacciona el cuerpo a los estímulos nocivos para lograr nuevamente la homeostasis del organismo.

Asimismo, considera que cuando se expone por primera vez a un estresor, el cuerpo responde mediante sus habilidades de afrontamiento. Así los cambios en el organismo que se generan por el sistema simpático adrenomedular, inhiben la actividad digestiva y aumenta el metabolismo preparando al individuo para actuar. La adaptación frente a la amenaza es manejada por el sistema pituitario adrenocortical, que mantiene un alto grado metabólico y de glucosa en la sangre y decrementa los niveles del sistema inmune. Si la reacción al estrés se repite, o es muy prolongada,

se presenta un estado de agotamiento donde las reservas adaptativas se vuelven insuficientes y el cuerpo se hace vulnerable a la enfermedad.

De Luca, Sánchez, Pérez y Leija (2004); Diestre (2001), Mejía (2011) y Vázquez (2001) plantean que esta serie neuroquímica de defensas corporales, Selye la denominó Síndrome de Adaptación General SAG, conformado por tres fases:

1. Reacción de Alarma: Ante un agente nocivo la glándula pituitaria secreta sustancias químicas que a su vez producen otras sustancias como las hormonas antiinflamatorias o corticoesteroides, ocurre una serie de modificaciones biológicas frente a la primera exposición al factor de estrés.
2. Estado de resistencia: Hay un incremento en las hormonas corticoesteroides, que estimulan la medula adrenal y liberan catecolaminas. El cuerpo se moviliza para defenderse de sí misma, utilizando al máximo sus mecanismos de defensa.
3. Estado de agotamiento: Cuando el estresor es severo o prolongado, agota las defensas del organismo.

El estrés puede definirse como la respuesta de un sistema autorregulable a una alarma general.

El estrés es un proceso por el cual los eventos ambientales llamados estresores amenazan el bienestar de un ser. Selye denominó estresores a los agentes que producen o provocan estrés en un momento dado. Son cualquier agente externo o interno causal de estrés. Para Hawkins (2007) los estresores pueden ser actuales o históricos.

Los estresores actuales son comunes a la mayoría de las vidas individuales y se relacionan con las experiencias vitales y con las situaciones físicas y ambientales. Moos y Swindle (1990, citado en Hawkins) identificaron experiencias vitales que son continuas y crónicas, y que no deberían ser evaluadas de forma aislada, tales como: estresores de salud física, estresores vinculados al hogar y vecindario, estresores financieros, estresores laborales, estresores maritales o de pareja, estresores vinculados con la crianza de los hijos, estresores vinculados con la familia ampliada y estresores vinculados con el círculo de amigos. Los estresores históricos están relacionados con las experiencias previas en la vida del individuo.

Rodríguez, Zarco y González (2009); Buceta y Bueno (2001); Hawkins (2007); Manassero, Váz-

quez, Ferrer, Fornes y Fernández (2003) señalan que el estrés está presente en la cotidianidad de la vida y distinguen entre el estrés que es negativo, peligroso y perjudicial denominado distrés, y el que es positivo y benéfico llamado eutrés. Este último moviliza a las personas para que funcionen eficaz y saludablemente. En este sentido este tipo de estrés es una respuesta adaptativa que es beneficiosa para incrementar y mantener el rendimiento y la salud. En cambio, el exceso cuantitativo y cualitativo de estrés como consecuencia de la exposición a diversas e impactantes situaciones estresantes; de la falta de recursos apropiados para hacer frente a tales situaciones y el agotamiento de un organismo expuesto a estar sobrefuncionando, puede perjudicar el rendimiento y la salud de las personas. Este tipo de estrés es uno de los principales factores de riesgo para originar, desarrollar y mantener serios trastornos de salud.

Desde la perspectiva psicológica, según Mejía (2010) el énfasis se ubica en la percepción y evaluación del organismo de los daños planteados por un estímulo. La percepción de amenaza se incrementa cuando las demandas se perciben por encima de la capacidad para afrontarla, este desequilibrio genera la experiencia de estrés y da lugar a una respuesta fisiológica y conduc-

tual. Así el estrés psicológico se aborda como una transacción entre la persona y el ambiente, que involucra la interpretación del significado del evento y de los recursos adecuados de afrontamiento (Gómez en Arias y Juárez, 2012).

González y Landero (2008); Padilla, Peña y Arriaga (2006); Vázquez (2001) refieren que Lazarus y Folkman a partir de los años setenta desarrollaron el modelo transaccional, centrado en los procesos cognitivos que se desarrollan a partir de una situación estresante, es decir, en la interpretación del individuo de los eventos ambientales y en la evaluación de los recursos personales de afrontamiento. Dichos autores indican que existen dos tipos de evaluaciones:

- **Primaria:** Referente al proceso de evaluación del estresor según el potencial de amenaza o peligro. Esta evaluación depende de: factores personales como creencias, nivel de autoeficacia y autoestima, las metas amenazadas por el estresor, etcétera, y de variables situacionales como la inminencia de peligro, la magnitud del estresor, la ambigüedad y su controlabilidad.

- **Secundaria:** Tiene que ver con la evaluación de los recursos propios de afrontamiento que involucra estrategias de cambio de la situación para reducir el impacto aversivo y de respuesta a la situación.

El modelo transaccional considera al individuo y al entorno en una relación bidireccional, dinámica y recíproca.

Desde una perspectiva sociocultural se considera que es necesario rescatar los aspectos ideológicos y culturales, que reflejan una concepción de la realidad, del sujeto social y de la capacidad de respuesta de dicho sujeto. Young (1980: 140 citado en Ramírez, 2001: 63) ha señalado: “el conocimiento que han producido los investigadores de estrés, es conocimiento convencional que está “naturalizado”, es decir, localizado en la naturaleza en lugar de en la sociedad o la cultura, y “somatizado”, es decir, localizado en el individuo en lugar de en sus relaciones sociales”. Desde esta óptica se recatan los valores, creencias y significados culturales. Se establece que la cultura es un conjunto de normas, actitudes, representaciones y prácticas constitutivas de identidad que no son estáticas, sino que están en construcción permanente, dinamizadas por las relaciones de poder, clase y

género, de tal manera, que los sujetos elaboran representaciones y prácticas en relación a la salud y la enfermedad referidas a su vida cotidiana en donde están comprendidas las relaciones familiares, su espacio de trabajo y el tiempo de ocio disponible.

Desde la perspectiva de género, la complejidad es aún mayor cuando se toman en cuenta los factores estructurales del sistema social categorizado por género analizando y comparando las diferencias entre hombres y mujeres, que son cruciales para entender el nivel de estrés, los factores que lo desencadenan, las estrategias de afrontamiento y el impacto diferencial en ambos.

En este contexto se entiende al género como una construcción social basada en las ideas, creencias, representaciones y atributos sociales, culturales, económicos y políticos que generan las culturas en un momento histórico determinado, a partir de las diferencias sexuales se fincan y establecen los papeles de lo masculino y lo femenino (Chávez, 2004).

En esta lógica se establecen roles y estereotipos de género a través de los cuales las personas constituyen sus identidades.

Los procesos de socialización son diferentes para hombres y mujeres, se desarrollan inicialmente en lo microsocioal, a través de vínculos o relaciones personales cargadas de afecto, lo que produce una impronta emocional profunda que se da en los primeros años de vida cuando la capacidad cognitiva aún no se ha desarrollado. Es a partir del nacimiento que se recibe un trato diferencial que determina una clara distinción entre los pensamientos, conductas, creencias y actitudes a través de los cuales se adquieren y desarrollan ciertas características, rasgos y atributos desde donde se construye la feminidad y la masculinidad.

La construcción del género está en la base de la división sexual del trabajo y la oposición privado-público es un eje estructural que articula las concepciones ideológicas de lo masculino y lo femenino.

Los roles y estereotipos masculinos indican que los hombres deben ser educados para cultivar la razón, la inteligencia, la autoestima, la seguridad, la agresividad, la valentía. Deben ser los proveedores económicos y jefes de la familia, deben ser depositarios de poder económico, social y sexual. Sus roles son extrafamiliares, laborales, científicos, productivos y se desarrollan en el ámbito público.

Los roles y estereotipos femeninos establecen que a las mujeres se les educa para cultivar el sentimiento, para ser abnegadas, tiernas, dependientes, pasivas, complacientes, etc. Deben cumplir con ser esposas, madres, amas de casa, es decir, sus roles son básicamente reproductivos, familiares y se desarrollan en el ámbito privado. La mujer deriva su estatus, posición y valor social del padre o del esposo. En este sentido es dependiente económica y socialmente.

Los estresores pueden ser similares para hombres y mujeres, tal es el caso de las condiciones económicas, sociales y políticas. Pero es necesario considerar también que existen diferencias en la forma en que hombres y mujeres son afectados por el estrés y en sus reacciones ante éste, en los estresores que lo causan y los mecanismos de afrontamiento.

Los principales ámbitos de desarrollo del ser humano son la familia y el trabajo, pero también son espacios significativos generadores de estrés.

### La familia como ámbito generador de estrés en hombres y mujeres

La vida familiar es fuente de una serie de estresores como los conflictos interpersonales entre la

pareja, entre padres e hijos y los relacionados con los roles familiares, así mismo el nacimiento, cuidado y atención de los hijos, enfermedades, divorcio, cambios de residencia, situación económica, etc.

Hombres y mujeres indican que lo más significativo en sus vidas es la familia, la consideran como el pilar y el hilo conductor de sus actividades.

A partir de los roles y estereotipos de género los hombres dedican mayor tiempo y energía a su trabajo. Efectivamente su vida familiar es importante y se determina por su rol de esposo o padre, consideran que cumplen al ofrecer el bienestar económico, pero generalmente hay una falta de atención ya que se da por hecho que la esposa asumirá la responsabilidad del cuidado de los hijos, de la casa e incluso de él.

La valoración del trabajo y de la familia cambia de acuerdo al momento del ciclo vital. Cuando inician sus carreras laborales y profesionales el trabajo es la prioridad en comparación con la familia ya que está relacionado con su papel de proveedor, de lograr éxito, poder social y económico. Con el paso del tiempo, la balanza cambia, como consecuencia de sus experiencias vitales reconociendo

mayor importancia a la vida familiar de manera que se vuelve prioritaria en comparación con otras esferas de su vida.

Actualmente los hombres tienen mayor compromiso con la familia, desempeñan el papel de colaboradores en el cuidado y atención de los hijos(as), colaboran en el trabajo doméstico y están en la disponibilidad de apoyar. Hay cambios favorables en la valoración realizada por los hombres contemporáneos hacia la familia, incluso se plantea que el rol de padre y pareja están por encima de los roles laborales (Gómez 2006; Montgomery, Panago Poulou, Peeters y Schaufeli 2005 citados en Gómez 2012).

Las mujeres en función de los roles y estereotipos de género se comprometen mayormente con la familia. En este sentido la mayor fuente de estresores se da en el ámbito doméstico. La multiplicidad de roles, el papel de cuidadora de niños (as), de ancianos (as), enfermos (as), la maternidad, la mayor presencia de jefaturas femeninas en el hogar, el trabajo doméstico interminable y rutinario pero además desvalorizado social y económicamente, el manejo del presupuesto del hogar, las compras, las visitas al médico, etc, son aspectos de la vida familiar que se vuelven estresores ambientales. Las cargas de trabajo doméstico inci-

den en las oportunidades respecto a otras actividades que tienen un impacto sobre el desarrollo de las mujeres, ya que son limitantes para dedicarse a otras actividades: el trabajo extradoméstico, la formación y superación personal, el esparcimiento creativo, el descanso y la atención personal.

Mendoza, Olais y Rivera (2007) indican que el tiempo que las mujeres dedican a las labores domésticas es superior en comparación con los hombres, aun cuando las mujeres desempeñan un trabajo fuera del hogar, dedican en promedio 20 horas al trabajo doméstico, 4 veces más tiempo que los hombres. Las mujeres dedicadas exclusivamente dedicadas al cuidado de la casa y la familia, emplean en promedio 9 horas más a las tareas domésticas que los hombres.

### El trabajo como ámbito generador de estrés en hombres y mujeres

Peiró (2005) indica que en el ámbito laboral los estresores que afectan a las personas son: los factores físicos (iluminación, ruido, temperatura, etc); los factores químicos (niveles de toxicidad); los factores dependientes del trabajo (carga mental, control sobre el trabajo); factores dependientes de la organización del trabajo (jornada laboral,

productividad, salario, horas extras, inseguridad en el empleo, pluriempleo, promoción profesional, relaciones con los compañeros y con los superiores). Como se puede apreciar el estudio del estrés en el ámbito laboral es sumamente complejo debido a la multiplicidad de eventos que lo condicionan.

Los estudiosos de las organizaciones se han abocado a entender y explicar la forma en que las condiciones de trabajo afectan la salud física y psicológica, pero se han enfocado principalmente a valorar sus efectos en la productividad.

A partir de la década de los 80's es que Haw (1982 citado en Ramírez 2001) indica que los estudios de estrés en el trabajo o bien excluían a las mujeres o no analizaban las diferencias por sexo. Mayoritariamente en esa época las investigaciones se habían realizado sólo con muestras masculinas, se estudiaba la población laboral conformada por hombres en función de la división sexual del trabajo imperante en ese momento histórico.

Las condiciones económicas y sociales obligaron a las mujeres a incorporarse al ámbito laboral, debido a que en esa época la baja de poder adquisitivo, el incremento del costo de la vida fueron

determinantes. Actualmente esta incorporación también se debe al anhelo de superación personal y profesional de las mismas.

A partir de los 90's del siglo pasado se ha considerado al género como uno de los moderadores de la vivencia de estrés debido a los roles asociados y a las expectativas de comportamiento. En este sentido se requirió incorporar muestras femeninas en los estudios, pero se siguieron manteniendo los supuestos y estándares masculinos que guiaban las investigaciones.

En el censo de población y vivienda del 2010 realizado por el INEGI se dio a conocer que las mujeres pertenecientes a la población económicamente activa eran 16 419 746. Actualmente la Subsecretaria de Empleo y Productividad Laboral dependiente de la Secretaria del Trabajo y Previsión Social señala que en el 2015 la población económicamente activa está conformada por 62% de hombres y 38% de mujeres.

Segura (2015) plantea que las organizaciones laborales son entidades socialmente construidas que no son inmunes a los roles y estereotipos de género, por el contrario, reafirman, plantean pre-

siones y demandas tanto en la vida en general como en el trabajo. La cultura organizacional está basada en normas masculinas.

Tradicionalmente la esfera pública pertenecía a los hombres, de tal manera que la distribución del status y los valores están guiados por la masculinidad, así las mujeres se encuentran en desventaja para acceder a un empleo, para promocionarse, para ocupar cargos de dirección y decisión, son más vulnerables al hostigamiento y acoso sexual enfrentándose a prejuicios sexistas que limitan su posibilidad de desarrollo. Cada vez son más las mujeres que se incorporan al espacio público laboral, buscando obtener por medio de su trabajo independencia económica y social, contactos sociales fuera del núcleo familiar, pero existen factores que la limitan su acceso debido a una selección diferenciada por razón de género. Existe una enorme competencia que da preferencia a los hombres por considerarlos más comprometido con la organización, con mayor disponibilidad de tiempo y por lo tanto más estable en los requerimientos de ésta. Contrario a las ideas con respecto a la mujer a la cual consideran que al casarse abandonará el empleo, o bien que al cumplir su función reproductora (problemas en el embarazo y las incapacidades que éste genere, por el parto, horas de lactancia, permisos por

enfermedad o atención a situaciones relacionadas con sus hijos), en este sentido las mujeres casadas tienen menores tasas de participación en el empleo en comparación con mujeres solteras, separadas y divorciadas (Garduño, 1995).

La cultura y política organizacional afecta mayormente a las mujeres, representando mayor dificultad y esfuerzo para promocionarse y ocupar puestos directivos (techo de cristal y pared maternal).

Por otra parte, las mujeres son más vulnerables al hostigamiento y acoso sexual debido a la estructura vertical y jerárquica de las organizaciones, las mujeres generalmente se ubican en situación de subordinación, culturalmente hablando, que las hace vulnerables a este tipo de violencia.

Ramírez (2001) señala que a nivel macro las condiciones particulares del trabajo afectan a las mujeres a partir de la discriminación, el sexismo y los valores sociales estigmatizados sobre ser mujer y a nivel micro se relaciona con el proceso de socialización de esos valores y la forma como estos delimitan el comportamiento de las mujeres. Así las mujeres experimentan una receptividad espe-

cial al estrés debido a la responsabilidad familiar, el asedio sexual y la extensa jornada dentro y fuera de la casa.

Fernández y Martínez (2009) plantean que las mujeres están sometidas a altos niveles de estrés por los largos horarios de trabajo para cumplir con la exigencia que impone el mercado laboral y el trabajo familiar. El estrés cotidiano ligado a la prolongación del tiempo designado al trabajo, a la disminución del descanso, va consumiendo la energía vital de las mujeres, lo que se manifiesta en fatiga crónica, malestares y trastornos físicos y psicológicos. Las mujeres presentan mayormente trastornos del sueño, alteraciones del sistema inmunológico, trastornos alimenticios, alteraciones sexuales (anorgasmia, vaginismo, pérdida del apetito sexual). Presentan efectos emocionales como baja autoestima, sentimientos de culpa, ansiedad, angustia, tristeza y depresión.

Torres (2004) señala que la multiplicidad de roles, han contribuido a que el trabajo doméstico constituya un elemento potenciador de estrés con mayores niveles de ansiedad, depresión y adicciones. Señala un estudio comparativo realizado con mujeres con hijos y responsabilidades laborales y mujeres sin hijos que trabajan. En la investigación se examinó la orina de mujeres que eran madres

y trabajaban fuera de su casa y las que tenían empleo, pero no tenían hijos (as). El elemento de comparación fueron los niveles de cortisol (hormona del estrés), de adrenalina y noradrenalina, sustancias asociadas al estrés, los resultados mostraron que las mujeres con hijos (as) presentan mayores niveles de cortisol durante las 24 horas del día en comparación de aquellas que no tienen descendencia. Generalmente la mayoría de las personas maneja bajos niveles de hormonas del estrés al término del día, pero las madres que trabajan fuera del hogar lo mantienen o incluso aumenta. Una mujer sin hijos que labora llega a su casa a descansar y manejará normalmente 5 microgramos/dl en sangre de cortisol en cambio una madre estresada puede tener hasta el triple de esa cantidad. En cambio, los niveles de hormonas del estrés disminuyen en los hombres cuando llegan a su casa en razón de que conciben su hogar como un refugio de descanso y relajación.

Gómez (2012) señala que los hombres valoran el rol laboral positivamente, ven al trabajo como un medio de manutención, de realización y una fuente de satisfacción constante gracias a los logros y al aprendizaje que les provee. El trabajo se considera como el medio de realización óptimo de la masculinidad. Pero también mencionan que el sobrecompromiso en el desempeño de su rol

laboral les crea altos niveles de estrés. De ahí que la mayor fuente de estresores, son de tipo laboral y económico.

En los hombres la sobrecarga de trabajo los obliga a permanecer largas jornadas en el espacio laboral, para poder tener resultados óptimos y mantener su status y jerarquía o por lo menos evitar el riesgo de ser despedido, están en la posibilidad de viajar, de tener movilidad laboral, considerando que es relevante llevar a cabo estas acciones para lograr promocionarse. Están convencidos de la relevancia de sus aportaciones, de que el trabajo les da su definición, que su desempeño laboral determina su valor para la empresa y buscan indicadores de éxito reflejados en su salario y la pertenencia a círculos de poder y status. Pero si las expectativas no se cumplen generan frustraciones y se vuelven así mismo estresores. Los hombres muestran en general una alta correlación entre el nivel de estrés en el trabajo y la respuesta biológica al mismo, una mala experiencia laboral se relaciona con un alto nivel de estrés que lleva a malestar psicológico y sus repercusiones a la salud física tales como agotamiento, trastornos del sueño, problemas cardiovasculares (hipertensión e infarto agudo al miocardio), problemas gastrointestinales (gastritis, úlceras, colon irritable), alteraciones sexuales

(pérdida del apetito sexual, disfunción eréctil, eyaculación precoz). Presentan efectos psicológicos como tensión, irritabilidad, ansiedad, desarrollo de adicciones (alcoholismo tabaquismo, consumo de drogas, etc.) problemas en las relaciones familiares.

El estrés prolongado tiene serias repercusiones en el organismo que son potencialmente peligrosas, afectando prácticamente la totalidad del cuerpo y que incluso pueden llegar a ocasionar la muerte. Estas repercusiones pueden ser físicas y psicológicas.

El afrontamiento se puede definir según Cohen y Lazarus (1979 citado en Buendía 1993: 43) como los "esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar (es decir dominar, tolerar, reducir o disminuir) las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que son valorados como excesivos para los recursos de la persona".

En cuanto a las estrategias de afrontamiento existe una falta de consenso en torno al uso diferencial de éstas. Ramos y Jordao (2010) refieren los estudios de Torkelson, Muhanen y Peiró (2007) donde hombres y mujeres utilizan formas de afrontamiento colectivo e individual. Al contrario,

existen muchos estudios que establecen diferencias significativas. Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferrada (2013) reportan que las mujeres utilizan afrontamiento emocional y apoyo social. El apoyo social entendido como la disponibilidad de ayuda de otras personas, la expresión de afecto positivo, el respaldo a los valores y creencias y la provisión de ayuda y asistencia. De esta manera la persona percibe que es apreciada, valorada y estimada. Incluye las relaciones con familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc. El apoyo social tiene impacto en el bienestar emocional y la salud mental, juega un rol importante en la seguridad. Reduce la trascendencia global y el carácter amenazante de las situaciones potencialmente estresantes; aumenta la motivación con una actitud positiva para superar las situaciones estresantes; incrementa la autoconfianza en los propios recursos, de ésta manera ayuda a controlar el estrés cuando éste se produce (Buceta, Bueno y Mas 2001).

El único riesgo en relación con el apoyo emocional es que la persona pudiera desarrollar un exceso de dependencia e indefensión social que resultaría negativo.

Las estrategias de afrontamiento en los hombres están vinculadas al uso de la planeación, de afron-

tamiento activo de corte cognitivo y conductual encaminado a reflexionar el modo de enfrentarse al estresor para solucionar el problema, realizando otras actividades alternativas, o bien ignorando el problema.

Esta forma de afrontamiento tiene que ver con la forma en que los hombres son entrenados y socializados en las culturas masculinas.

Sin embargo, en el estudio realizado por Ramos y Jordao (2010) encontraron que los hombres también presentan formas de respuesta emocional dirigidas a tener un mejor desempeño. Gómez (2012) obtiene resultados similares en su investigación señalando que los hombres también recurren al apoyo de la pareja, de la familia y amigos como fuente de tranquilidad.

Las formas de abordaje del estrés fisiológica, psicológica, sociocultural y la perspectiva de género deben contemplarse en igualdad de importancia para generar explicaciones teóricas y experimentales incluyentes.

Es necesario resaltar que el estrés es una de las manifestaciones características de la vida moderna, una de las causas principales de agotamiento con graves repercusiones a nivel físico y mental en hombres y mujeres. Si bien es cierto

que existen fuentes de estrés comunes también existen las propias para cada género. Por lo que se hace necesario evaluar los espacios donde se desempeñan hombres y mujeres para tomar medidas que permitan una mejor calidad de vida para ambos.

## Conclusiones

Para estudiar el estrés es necesario recurrir a la perspectiva fisiológica, psicológica, sociocultural y la visión de género, para formular explicaciones teóricas y experimentales más adecuadas y firmes, partiendo de la idea que no son excluyentes, por el contrario, pueden interactuar dando una visión articulada e integradora de este fenómeno.

Se considera al género como uno de los moderadores de la vivencia de estrés, debido a los roles y estereotipos asociados y a las expectativas de comportamiento en hombres y mujeres.

Las condiciones de género que se manifiestan en todos los ámbitos de la vida, individual, familiar, laboral, etcétera, pueden conducir a estados estresantes y ser percibidos de diferente forma. Existe una gran diversidad de situaciones que inci-

den en el estrés, pero las condiciones de género se viven día a día sin que las personas se percaten de su impacto.

La vivencia de estrés, las causas que lo determinan, los efectos físicos, psicológicos y emocionales, las formas de afrontamiento, responden a patrones culturales socialmente impuestos.

Los estresores se encuentran en diversas magnitudes, en distintos escenarios, por lo que es necesario evaluar los espacios donde se desempeñan hombres y mujeres, para tomar medidas que permitan una mejor calidad de vida para ambos.

## Referencias

- Buceta, J. y Bueno, A. (2001) Estrés, rendimiento y salud. En: Buceta, J., Bueno, A. y Mas, B. (Edits.) *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid, España. Dykinson.
- Buendía, J. y Mira, J. (1993) Estrés, desarrollo y adaptación. En: Buendía, J. (Coord.) *Estrés y psicopatología*. Madrid, España, Pirámide.

- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradaz, M. (2013) "Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres." *European Journal of Education and Psychology*. Vol. 16, No. 1, 19-32.
- Chávez, C.J. (2004) *Perspectiva de género*. México, Plaza y Valdés.
- De Luca, P. A, Sánchez, A.M, Pérez, O, Leija, S. (2004) "Medición integral del estrés crónico". En: *Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica*. Vol. 25, No 1, 60-66.
- Diestre, A. (2001) *El estrés: su diagnóstico, causas y tratamiento*. España, Edit. CLIE.
- Garduño, L. (1995) "Diferencias en expectativas profesionales y salariales entre estudiantes hombres y mujeres en una institución de educación superior." *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Vol. 8, No. 1, 51-57.
- Gómez, V. (2012) Cómo perciben los hombres el estrés asociado al desempeño de sus roles y su relación con la salud. En: Arias, F. y Juárez, A. (Coords.) *Ago-tamiento profesional y estrés. Hallazgos desde México y otros países latinoamericanos*. México. Universidad Autónoma de Morelos. Porrúa.
- González, R.M y Landero, H.R. (2008) "Síntomas psicosomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres". En: *Ciencia UANL*. Vol. XI, No. 4, 403-410.
- Hawkins, P. (2007) *Hipnosis y estrés*. Bilbao, España. Desclée de Brouwer
- Lazarus, R. (2001) Estrés y salud. En: Buendía, J. y Ramos, F. (Coords.) *Empleo, estrés y salud*. Madrid, España. Pirámide.
- Manassero, M., Vázquez, A., Ferrer, V., Fornes, J. y Fernández, M. (2003) *Estrés y Burnout en la enseñanza*. Palma, Illes Balears. UIB.
- Mejía, C.A. (2011) "Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela." En: Pampedia, No. 7, Facultad de Pedagogía, Universidad Veracruzana, México, 3-18.
- Mendoza, L., Olaiz, G. y Rivera, P. (2007) Indicadores de salud con perspectivas de género. En *Secretaría de Salud, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. Una Mirada de Género en la Investigación en Salud Pública en México*. México, D.F.: SSCNEGySR:2007.

- Padilla, M. V., Peña, M.J. y Arriaga, G.A. (2006) "Patrones de personalidad tipo A o B, estrés laboral y correlatos psicofisiológicos". En: *Psicología y Salud*. Vol. 16, No. 1, 79-85.
- Peiro, J. (2005) *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid, España. Pirámide.
- Ramírez, V. J. (2001) "Mujer, trabajo y estrés". En: *Revista Latinoamericana de la Salud en el Trabajo*. Vol. 1, No. 2, 58-74.
- Ramos, V. y Jordão, F. (2014) "Género y estrés laboral: semejanzas y diferencias de acuerdo a factores de riesgo y mecanismos de coping." *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*. Vol. 14, No. 2, 218-229.
- Robles, H. y Peralta, M. (2010) *Programa para el control del estrés*. Madrid, España. Pirámide.
- Rodríguez, A., Zarco, V. y González, J. (2009) *Psicología del trabajo*. Madrid, España, Pirámide.
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Subsecretaría del Empleo y Productividad Laboral. *Información Laboral* (2015) Disponible en [http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/conoce/areas\\_atencion/areas\\_atencion/web/pdf/perfiles/perfil%20nacional.pdf](http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/conoce/areas_atencion/areas_atencion/web/pdf/perfiles/perfil%20nacional.pdf)
- Segura, R. (2015) "El efecto de los factores estresantes en las mujeres." *Alternativas en Psicología*. Disponible en <http://alternativas.me/21-numero-especial-de-genero-mayo-2015/89-el-efecto-de-los-factores-estresantes-en-las-mujeres>
- Torres, C. (2004) "Estrés o Burnout." *Agenda salud*. Disponible en <http://www.isis.cl/temas/salud/agenda/agenda24.htm>
- Vázquez, A.S. (2001) *Autoestima y estrés en mujeres dedicadas a la investigación científica en comparación con mujeres profesionistas y amas de casa*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM. México.