

El efecto de los factores estresantes en las mujeres

Rosa María Segura González³

Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM

Resumen

El estrés es un tema que ha cobrado relevancia en el campo de la psicología ambiental, ya que se ha observado que el ambiente físico y social tiene gran impacto en el comportamiento, en la salud y calidad de vida de los seres humanos. El estudio sobre el estrés es complejo por la cantidad de variables que entran en juego, la complejidad es aún mayor cuando se analizan las diferencias por género. Desde este punto de vista se toman en cuenta los factores estructurales del sistema social categorizado por género que son cruciales para entender el nivel de estrés, los factores que lo desencadenan y el impacto diferencial que tiene en hombres y mujeres. El objetivo de este trabajo es identificar y analizar los factores asociados al estrés en el ámbito familiar y laboral y su impacto en la calidad de vida de las mujeres desde la perspectiva de género.

Palabras claves: estrés, género, estresores.

Abstract

Stress has become a trending topic in the environmental psychology field, due to the great impact, that has been observed, in behavior, health, and human being life quality that physical and social aspects possess. Stress study is a very complex topic because of the great quantity of variables that are involve in the whole game, it becomes more complex as much as the gender differences are analyzed. From this point of view,

³ Profesora Asignatura "B" de la Carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM. Correo electrónico romase_unam@hotmail.com

structural factors are taken from categorized gender social systems, which are essential to understand stress level, the causes that unchain and the differential impact which it has on men and women as well. The ext objective is to identify and analyze the associated factors of stress on the familiar and working field and its impact in the women life quality observed from the gender perspective.

Keywords: Stress, Gender, Stressors.

Introducción

El estrés es un fenómeno que ha estado presente a lo largo de toda la historia de la humanidad, pero no es hasta finales del siglo XIX que se dan las primeras investigaciones y hasta las últimas décadas del siglo XX que ha sido objeto de investigación científica y que se ha establecido su relación con la salud. 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.

De Luca, Sánchez, Pérez y Leija (2004) consideran que el estudio científico del estrés, inició en 1925 con el fisiólogo austriaco Hans Selye que definió al estrés ante la OMS como la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior. Es decir, la respuesta global a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional y fisiológico de la persona. Es un estado de desequilibrio corporal ocasionado por estímulos inespecí-

ficos ya sean internos o externos, reales o imaginarios que son adversos al organismo.

Selye descubrió una serie neuroquímica de defensas corporales al cual llamó Síndrome de Adaptación General —sag—, que es el encargado de defender al organismo de las condiciones nocivas o estresores físicos.

Según De Luca et. al. (2004); Diestre (2001); Mejía (2011) y Vázquez (2001), Selye postuló que el sag está conformado por tres fases:

Primera fase de reacción de alarma, donde ocurre una serie de modificaciones biológicas frente a la primera exposición al factor de estrés.

Segunda fase de resistencia, el organismo lucha contra el factor de estrés utilizando al máximo sus mecanismos de defensa.

Tercera fase de agotamiento, el organismo agota sus recursos energéticos después de un periodo prolongado de exposición al factor de estrés.

El estrés por lo tanto es una respuesta adaptativa en la cual el cuerpo se prepara y ajusta ante una situación amenazante.

En este sentido, el estrés es un proceso mediante el cual los eventos ambientales o fuerzas llamadas *estresores*, amenazan el bienestar o la existencia de un ser. El proceso de adaptación a los *estresores* es una actividad cotidiana, a veces los cambios son menores y es posible adaptarse a ellos incluso sin conciencia, en otras ocasiones los cambios pueden ser severos y claramente amenazadores (Mejía 2011).

Selye propuso también el término *estresores* a los agentes que producen o provocan estrés en un momento dado. Los estresores desempeñan un papel con diferente grado de significación a nivel individual, grupal, organizacional y físico. Como señala Mc Lean (1976 citado en Vázquez 2001) existen dos variables que ayudan a determinar el grado en que un estresor provoca una respuesta al estrés: el contexto entendido como el medio ambiente social y físico en el cual se presenta el estresor y la vulnerabilidad entendida como las características personales del individuo (edad, género, rasgos de personalidad, nivel de autoestima, etc).

Es a partir de los estudios de Selye que se popularizó el concepto de estrés en el vocabulario científ-

fico y que se dio inicio a una serie de investigaciones teóricas y experimentales.

Lazarus (2000) y Ramírez (2001) plantean que existen a lo largo de la historia del estudio de este fenómeno dos enfoques conceptuales:

1. El enfoque anglosajón, que como se mencionó, tiene su origen en la investigación fisiológica, considerando al estrés como una perturbación de la homeostasis ante situaciones externas. Es desde las áreas de la medicina, la psicología y la salud en el trabajo que se encuentra la mayor producción de estudios sobre estrés, encontrándose similitudes en los abordajes metodológicos.
2. El enfoque sociocultural, que se da a partir de los estudios fisiológicos y que permitieron el inicio de estudios para observar los correlatos psicológicos y sociológicos del estrés.

La psicología, la sociología y la antropología cultural tienen un papel relevante en este enfoque, cada una de estas ciencias establece su propio nivel de análisis con respecto al concepto de estrés:

- La psicología prioriza el estado mental de las personas individuales y los subgrupos

que configuran el sistema social. Hace énfasis en la percepción y evaluación del organismo en relación con los daños planteados por un estímulo. La percepción de amenaza se incrementa cuando las demandas impuestas a un individuo se perciben por encima de la capacidad para afrontarlo, este desequilibrio da lugar a la experiencia de estrés y a una respuesta que puede ser fisiológica y conductual. A partir de la década de los 60 del siglo XX, Lazarus y Folkman desarrollaron un modelo llamado transaccional, centrado en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante. La experiencia estresante se genera a partir de las transacciones entre la persona y el medio ambiente. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y en segundo lugar por los recursos personales, sociales o culturales para hacer frente a la situación de estrés. Este modelo transaccional considera al individuo y al entorno en una relación bidireccional, dinámica y recíproca (González y Landero 2008; Padilla, Peña y Arriaga 2006; Vázquez 2001).

- La sociología se centra más en la estructura social.
- La antropología cultural se centra en diversos valores, creencias y significados culturales. Estas variables influyen sobre lo que es estresante y del modo en que se manejan y se expresan públicamente las emociones estresantes.

Para estudiar el estrés es necesario recurrir a las perspectivas fisiológicas y biológicas, así como a la perspectiva psicológica y sociocultural, en busca de explicaciones teóricas y experimentales más adecuadas y firmes, ya que estas perspectivas no son excluyentes, por el contrario, pueden interactuar.

Durante las últimas décadas se han desarrollado un gran número de investigaciones sobre diversos aspectos relacionados con el género, entendiendo éste como una construcción social que se basa en el conjunto de ideas, creencias, representaciones, atributos sociales, culturales, económicos y políticos que generan las culturas en un momento histórico determinado, a partir de las diferencias sexuales que establecen los papeles de lo masculino y lo femenino. De manera que se establecen roles y estereotipos a partir de los cuales las personas constituyen sus identidades.

Los roles de género son definidos como las prescripciones, normas y expectativas que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino y masculino. Parten de un paradigma fundamental que corresponde a la oposición femenino-masculino y su consecuente valoración como positivo-negativo. Los hombres han sido asociados con la cultura, lo público, la razón, la conciencia, el pensamiento; por el contrario, las mujeres se asocian con la naturaleza, lo privado, el cuerpo, los sentimientos, la pasión. Esta oposición ha estado asociada con una valoración jerárquica que ha dado preminencia a lo masculino (Robles 2010).

Siguiendo esta lógica de abordaje, la sociedad también determina los estereotipos de género entendidos como el conjunto de creencias cerradas que alimentan el ideal femenino y el ideal masculino y que estandarizan a los individuos e impiden su pleno desarrollo, ya que promueven conductas sexistas al suponer que una persona tiene o no ciertas capacidades o deficiencias en razón de su sexo.

Se ha planteado que existen diferencias de género en relación con el proceso estrés-salud, pero existen pocas investigaciones en este sentido. Una de ellas, realizada por Del Pino (2012), indica que las mujeres tienen peor salud física y mental informando de mayor número de enfer-

medades, de consumir más medicamentos y tener más síntomas somáticos de ansiedad y de depresión que los hombres. Se encontró que el estrés tenía más impacto en ellas y que con estrés crónico había mayor ansiedad y menor autoestima. Estas diferencias responden a los patrones de socialización tradicionales en los que se enfatiza la relevancia de los roles familiares en la mujeres, por lo que el estrés derivado de tales roles compromete su salud y calidad de vida en mucha mayor medida que los hombres.

Muchas investigaciones sobre género y estrés son contradictorias. Algunos estudios reportan que las mujeres experimentan más estrés que los hombres y que padecen dos veces más depresión que ellos (Burke, 1999; Misra, Mc Kean y Russo, 2000; Scott, Moore y Miceli, 1977; Spence y Robbins, 1992, citados en Padilla, Peña y Arriaga 2006; González y Landero 2008). Otros estudios afirman que el género no contribuye al estrés. La mejor interpretación de las investigaciones sobre género y estrés es que las mujeres pueden experimentar ciertos estresores con más frecuencia que los hombres (conflictos familiares y laborales como hostigamiento y acoso sexual), que hombres y mujeres pueden reaccionar de forma diferente a cierto tipo de estresores.

Muchos eventos o factores se pueden considerar como estresores. Como se mencionó anterior-

mente, un estresor es el estímulo que provoca la respuesta al estrés, es un agente externo perturbador. Lo que determina si algo es estresor depende de su importancia y de qué tan controlable se perciba.

Los estresores se pueden agrupar en: personales, familiares y laborales.

Estresores personales

Cada persona es única y diferente, difiere de otras en su susceptibilidad al estrés. Algunos van a responder positivamente ante los diferentes tipos de estresores y otros podrían percibir los mismos estresores como algo amenazador.

La relación entre estrés y daño es mediada, moderada o modificada por variables individuales, entre ellas la edad, las condiciones físicas y de salud, las características de personalidad y el nivel de autoestima.

Padilla, Peña y Arriaga (2006); Vázquez (2001) establecen dos tipos de personalidad:

Tipo A: son personas que quieren mantener el control, obsesionadas por la perfección, impacientes, alto nivel de competitividad, ambición personal, agresividad, etc. Son propensas a padecer estrés.

Tipo B: son personas tranquilas, con alto grado de adaptabilidad, utilizan su energía para la resolución de problemas, son controladas, ecuanímes y con expresión de calma. Tienen menos posibilidad de experimentar estrés.

La autoestima interviene como protectora frente a los posibles efectos negativos del estrés, ya que actúa sobre los significados que otorgan da a lo que sucede cuando se está experimentando estrés prolongado y sobre las acciones que se seleccionan como respuesta a la exigencia de la situación estresora.

Los rasgos de personalidad y la autoestima se pueden tomar como factores de estrés que repercuten en el estrés familiar y laboral.

La familia y el trabajo constituyen las dos fuentes más importantes de estrés cotidiano. De esta manera, los procesos de estrés se comprenden mejor si se colocan dentro del contexto de los roles significativos que ocupan las personas, en este caso el trabajo y la familia (Bronfenbrenner, 1986 citado en Lazarus 2000).

Estresores en el ámbito familiar

Existen múltiples situaciones que pueden generar estrés: dificultades matrimoniales, llegada de los hijos, problemas económicos, de comunicación, divorcio, viudez. Para la mujer la multiplicidad de

roles, el papel de cuidadora de niños y niñas, de personas ancianas y enfermas, la imposibilidad de gozar de un tiempo propio y la desvalorización social y económica del trabajo reproductivo, han contribuido a que el trabajo doméstico constituya un elemento potenciador de estrés físico y mental, con mayores niveles de depresión y de adicciones (alcohol, juego, dependencias afectivas, etc.).

La maternidad es un hecho social que proporciona identidad a las mujeres como reproductoras, tanto de la especie como de la propia dinámica social. Además de la procreación (concepción, gestación, parto y lactancia), las mujeres realizan un conjunto de quehaceres invisibles a través de una especie de servidumbre voluntaria para el cuidado y cumplimiento de las necesidades vitales de otros. Esto exige un alto grado de subordinación y un gran desgaste físico y emocional.

La culpa actúa como estresor en las mujeres, es uno de los mecanismos que opera permanentemente durante el ejercicio de la maternidad.

Las tareas domésticas interminables, el manejo del presupuesto del hogar, las compras, la cocina, las visitas al médico, el cuidado de la salud, etc. son los aspectos cotidianos de la vida familiar que se vuelven estresores ambientales.

En el pasado, los hogares dirigidos por mujeres era resultado de disolución conyugal por viudez. Actualmente la existencia de estos hogares, sobre todo entre mujeres en edad reproductiva, obedece en gran parte a la creciente disolución familiar por abandono, divorcio y migración, además de la elección de la maternidad en soltería. De acuerdo a Chávez (2013), en el 2000, 18.9% de los hogares tenía jefatura femenina, proporción que ha aumentado al 25% en el 2013 y la cifra sigue creciendo. La mujer en este caso afronta el sostenimiento económico total del hogar, más todo el trabajo intrafamiliar, aumentando su nivel de estrés.

Las cargas de trabajo doméstico inciden en las oportunidades respecto a otras actividades, es decir, tienen un impacto sobre el desarrollo de las personas ya que son limitantes para dedicarse a otras actividades: el trabajo extra doméstico, la formación y superación personal, el esparcimiento creativo, el descanso y la atención personal. Las mujeres llegan a presentar síntomas de fatiga crónica, insatisfacción y agotamiento debido al exceso de responsabilidades y a una escasa o nula gratificación personal (Inmujeres 2006).

Otro de los factores de estrés es la violencia dentro del hogar en sus diferentes modalidades: física, psicológica, emocional, sexual y económica.

Según Lammoglia (2004), las mujeres se encuentran atrapadas en un triángulo de abuso-estrés-depresión, de donde no pueden escapar fácilmente. Cuando se presenta el episodio violento, el estrés aparece en su vida como una constante, estando a la expectativa de que el episodio vuelva a repetirse y ocasionando un gran estado de ansiedad y angustia que la puede llevar a la depresión.

Las víctimas de violencia viven pensando que en cualquier momento se puede producir un nuevo episodio violento y en respuesta a este peligro potencial desarrollan una extrema ansiedad que puede llegar al pánico. El maltrato y abuso inicialmente son un estrés agudo que se convierte en un estrés crónico con repercusiones de tipo físico y psicológico, tales como: sentimiento de culpa, vergüenza, tristeza, miedo, ansiedad, ira, pánico, baja autoestima, frustración, impotencia, desesperación y depresión. Estas consecuencias psicológicas repercuten en alteraciones de la salud: en la alimentación, como pérdida o incremento del apetito ocasionando problemas de obesidad, anorexia y bulimia; al dormir, que se manifiestan en insomnio, pesadillas, pavor nocturno; en la sexualidad, como anorgasmia, vaginismo, pérdida del apetito sexual o trastornos del ciclo menstrual.

En general presentan dolores de cabeza, náuseas, malestar estomacal, úlceras, colitis, gastritis,

taquicardia, fatiga crónica y/o agotamiento. También pueden desarrollar adicción a sustancias tóxicas, ya que para tranquilizarse abusan de sedantes e incrementan el consumo de café, alcohol y cigarros.

La consecuencias de esta violencia pueden ser aún más graves, incluyendo con frecuencia el cuadro clínico del Trastorno de Estrés Postraumático —*tep*—, entendido como el estado heredado de situaciones traumáticas que han dejado secuelas físicas y/o psicológicas que afectan el sentimiento de seguridad y confianza (Buesa y Calvete 2013).

El concepto de Trastorno por Estrés Postraumático inicialmente incluía a personas que combatieron en la guerra o que fueron víctimas de terrorismo, pero actualmente el *dsm-iv* pone mayor énfasis en la reacción de la persona, en lugar de en el tipo de acontecimiento traumático.

Echeburua y Corral (1995 citado en Salazar 2011) señalan que esta modificación permite incluir en este cuadro clínico a las mujeres víctimas de violencia. Se establece que este trastorno puede llegar a ser especialmente grave o duradero cuando el agente estresante es obra de otros seres humanos. La probabilidad de presentar este trastorno puede verse aumentada cuanto más intenso o cerca físicamente se encuentra el agente estresante. En el caso de las víctimas de violencia

doméstica, el hecho de que el agresor sea una persona con la que la mujer tiene cercanía física, haya compartido su vida o haya sido una persona amada, agrava la probabilidad de presentar tep.

Estresores en el ámbito laboral

En México, la baja del poder adquisitivo y el incremento del costo de la vida crearon condiciones económico-sociales que obligaron a las mujeres a incorporarse al ámbito laboral. Es decir, la mayoría ingresa por necesidad económica, pocas por desarrollo personal y profesional (Chávez y Martínez en Chávez 2008). Este proceso de incorporación al mundo público a través de una actividad remunerada ha incidido en la población económicamente activa pea.

En 1940, las mujeres representaban el 7.3% de la población económicamente activa; en 1970 el 19% y actualmente el 35% (González en Chávez 2004). En el 2010, de acuerdo al Censo de Población y Vivienda del inegi, las mujeres pertenecientes a la población económicamente activa eran 16 419 746.

Las mujeres inicialmente se incorporan al ámbito público como una extensión de las actividades domésticas, al ser maestras, enfermeras, secretarías, empleadas domésticas, es decir, vinculadas con el servicio y cuidado de otros.

A medida que las mujeres se incorporan a puestos de trabajo tradicionalmente desempeñados por hombres, aumentan las posibilidades y la necesidad de analizar la influencia del género en la relación entre enfermedad y estrés en el trabajo.

Las características de la actividad laboral influyen más en la seguridad que en las características de los trabajadores. Las mujeres que ejercen profesiones tradicionalmente masculinas sufren los mismos tipos de lesiones con una frecuencia análoga a la de sus compañeros varones. La causa suele residir en el deficiente diseño del equipo protector y no en una supuesta relativa incapacidad para realizar el trabajo (Walsh, Sorensen, Leonard, 1995 citado en González 2006).

La mayoría de los estudios sobre estrés laboral se han realizado con muestras masculinas, es decir con trabajadores y no así entre trabajadoras, para Ramírez (2001) son pocos los estudios que se interesan por establecer comparaciones por género. Los estudios que se han efectuado entre grupos de trabajadores por lo general buscan establecer la relación entre estrés y condiciones de trabajo (organizacional, de desarrollo profesional, de función, de tarea, de ambiente de trabajo, de rotación de turno) y entre estrés y enfermedad.

Mientras que los hombres muestran en general una alta correlación entre el nivel de estrés en el trabajo y la respuesta biológica al mismo, en el caso de las mujeres las respuestas psicofisiológicas en el trabajo están estrechamente vinculadas con sus respuestas al estrés posterior al trabajo, el que se produce durante las horas que están en sus domicilios. Se desprende que se produce un nivel de estrés en las trabajadoras madres de familia mucho más alto que el de los hombres, lo cual repercute en su salud y en su trabajo.

En cuanto a los estresores organizacionales, conocidos como macrofenómenos, ya que están asociados a una perspectiva global del trabajo. Por ejemplo, el clima organizacional que tiene que ver con el ambiente que prevalece en el lugar de trabajo, va a depender de la interacción entre las personas, así como de las metas tanto personales como organizacionales. El clima organizacional puede generar que las personas gocen de un ambiente relajado con poco estrés o que sufran un ambiente tenso de trabajo y como consecuencia un estrés intenso.

Hombres y mujeres sufren la tensión derivada de la ambigüedad de rol, la inseguridad laboral, la presión temporal. Pero hay estresores crónicos sufridos más típicamente por las mujeres:

Las organizaciones también son entidades socialmente construidas, por lo tanto no son inmunes a los roles y estereotipos de género. Un estresor importante para las mujeres es la política organizacional, ya que a partir de las determinantes sociales y estructurales, es probable que ellas dispongan de menor poder porque en su mayoría se distribuyen en puestos de bajo estatus organizacional: derivando en dos fenómenos: el techo de cristal y la pared maternal.

El techo de cristal se refiere a las barreras invisibles que dificultan la promoción de las mujeres en puestos de alta dirección y las hacen quedar estancadas en posiciones profesionales inferiores, debido a la percepción social sobre la falta de capacidad de las mujeres para ocupar puestos directivos, que implican mayor poder y mayor capacidad para tomar decisiones. Esta es una situación discriminatoria en las organizaciones laborales ya que a pesar de las ejecuciones sobresalientes de las mujeres, se encuentran con ese obstáculo que no les permite insertarse en los puestos de mayor jerarquía ocupacional, generando niveles de estrés elevados.

La pared maternal se refiere a mujeres que tienen hijos y se asume que su compromiso organizacional será reemplazado por el compromiso con sus hijos, a partir de esta premisa se le asignarán

tareas menos importantes que limitan sus oportunidades de desarrollo en su carrera laboral.

Chávez y Martínez (2008, en Chávez 2008), mencionan que las mujeres insertas en el ámbito laboral desempeñan una doble y triple jornada que genera una sobrecarga de trabajo ya que han de responder a las exigencias del ámbito familiar y laboral. La demanda social que implica ser madre y ser económicamente activa produce un alto grado de culpabilidad. Esta sobrecarga de trabajo complica la capacidad de las mujeres para relacionarse, afectando su salud mental y física (Fernández y Martínez 2009).

El hostigamiento y acoso sexual se definen como una imposición no deseada de requerimientos sexuales en el contexto de una relación desigual de poder, este último derivado de la posibilidad de dar beneficios o imponer privaciones, existiendo carencia de reciprocidad en quien recibe estos acercamientos sexuales. Son formas de violencia laboral debido a que atentan contra la integridad física, psicológica y económica de las personas, disminuyen y/o eliminan sus oportunidades de desarrollo profesional, así como la posibilidad de trabajar en un ambiente sano, digno y seguro y decrementan la autoestima al generar un estado permanente de tensión emocional. Esta es una característica determinante de estrés en la mujer trabajadora. Las mujeres tienen una mayor

probabilidad que los hombres de sufrir hostigamiento y acoso sexual, aunque los hombres también pueden ser sujetos de este tipo de violencia, pero estadísticamente el problema es menor para ellos.

La razón principal del hostigamiento y el acoso sexual es la estructura vertical y jerárquica de las instituciones o empresas, pues favorece el ejercicio de poder en contra del personal subordinado. Las mujeres se encuentran en una situación de subordinación, en términos culturales, que las hace más vulnerables a ese tipo de agresiones.

Los efectos del hostigamiento y el acoso sexual son estrés físico y emocional que se ve reflejado en la salud y en la productividad.

Conclusiones

Es importante resaltar que existen fuentes de estrés propias para cada género, por ejemplo: las mujeres más que los hombres pueden enfrentarse a situaciones en el ámbito familiar, tales como ser esposa, madre y ama de casa, ejercer la jefatura de la familia, ser víctimas de violencia doméstica y además, en el ámbito laboral enfrentarse a los prejuicios sexistas que limitan su posibilidad de desarrollo. También se reconoce que los hombres se enfrentan a situaciones difíciles que les generan altos niveles de estrés y que

impactan su salud, pero que cuentan con recursos distintos y presupuestos culturales e ideológicos que definen sus comportamientos en forma diferente.

Se puede apreciar que el estrés ambiental es un tema muy amplio, los factores estresores se encuentran en diversas magnitudes en distintos escenarios y es necesario evaluar los espacios donde se desempeñan hombres y mujeres para tomar medidas que permitan una mejor calidad de vida.

Desde la perspectiva de género se pretende visibilizar la condición de las mujeres en sus actividades, sus vidas, sus espacios y la forma en que contribuyen a la realidad social. En este sentido es necesario que investigaciones futuras redefinan la conceptualización y los factores de estrés que impactan la salud y la calidad de vida de las mujeres. Es importante deconstruir los conceptos, roles y estereotipos basados en los discursos sociales imperantes que llevan a relaciones desiguales. Es necesario sensibilizar a hombres y mujeres para promover una cultura basada en la equidad de género.

Referencias

- Buesa, S. y Calvete, E. (2013) "Violencia contra la mujer y síntomas de depresión y estrés post-traumático: el papel del apoyo social". En: *International, Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 13 (1), 31-45.
- Chávez, C.J. (2004) *Perspectiva de género*. México: Plaza y Valdés.
- Chávez, C.J. (2008) *Género y familia*. México: UNAM, Plaza y Valdés.
- Chávez, C.J. (2013) "Mujeres representan 25% de la población económicamente activa: UNAM". En: *Milenio* 9 de mayo del 2013. Disponible en: <http://www.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/bc01560894ebecca05b7a5f0ded07ad0>
- De Luca, P. A, Sánchez, A.M, Pérez, O, Leija, S. (2004) "Medición integral del estrés crónico". En: *Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica*. 25 (1), 60-66.
- Del Pino, E. M. (2012) *Género y estrés*. Ponencia presentada en: *II Jornada Mujer y Salud. Estrés, Género y Salud*. Disponible en: <http://www.sevilla.org/ayuntamiento/areas/area-de-familia-asuntos-sociales-y-zonas-de-especial-actuacion/a-mujer/campanas-de-sensibilizacion/28-mayo/ponencia-no-1-2012-ma-jose-del-pino>

- Diestre, A. (2001) *El estrés: su diagnóstico, causas y tratamiento*. España, Edit. CLIE.
- Fernández, J. E. y Martínez, G.M (2009) *Estrés y depresión en mujeres con doble jornada de trabajo*. Reporte de Investigación Licenciatura Carrera de Psicología. FES Iztacala. UNAM. México.
- González, G.M. (2006) *Manejo del estrés*. España: Innovación y Cualificación.
- González, R.M. y Landero, H.R. (2008) "Síntomas psicosomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres". En: *Ciencia UANL*. XI (4), 403-410.
- INMUJERES, DF. (2006) *Construyendo otras formas de ser mujer...es*. México.
- Jiménez, R.R. y Ruiz F.M. (2003) "Afrontamiento al estrés y calidad de vida en mujeres histerectomizadas" Tesis de Licenciatura en Psicología. FES Iztacala UNAM, México.
- Lammoglia, E. (2004) *La Violencia está en casa*. México: Grijalbo.
- Lazarus, R.S. (2000) *Estrés y Emoción*. España: Desclée de Brouwer.
- Mejía, C.A. (2011) "Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela." En: *Pampedia*, (7), Facultad de Pedagogía, Universidad Veracruzana, México, 3-18.
- 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*. 16 (1), 79-85.
- Ramírez, V. J. (2001) "Mujer, trabajo y estrés". En: *Revista Latinoamericana de la Salud en el Trabajo*. 1, (2), 58-74
- Robles, M.A. (2010) *La salud integral de la mujer*. México: UNAM, Plaza y Valdés.
- Salazar, T.K. (2011) "Estrés Postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica" Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Insurgentes, México.
- 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.