

## Estrés y apoyo social en mujeres amas de casa y empleadas domésticas

Rocío Soria Trujano<sup>21</sup> y Nancy Lara de Jesús<sup>22</sup>

*FES Iztacala, UNAM*

### Resumen

Las mujeres con doble jornada de trabajo se enfrentan a situaciones de estrés y pueden tener problemas familiares y de salud, entre otros. El trabajo doméstico es considerado por muchas mujeres como rutinario y estresante, pero no es así cuando reciben un salario por realizarlo. Los objetivos del presente estudio fueron el evaluar estrés y apoyo social en amas de casa y empleadas domésticas, así como detectar diferencias según su lugar de residencia, la Ciudad de México o el estado de Puebla. 200 mujeres amas de casa y 200 empleadas domésticas participaron en la evaluación. Se utilizó el Perfil de Estrés de Kenneth Nowack. Predominaron los niveles moderados de estrés y de apoyo social. Se reportaron problemas económicos, sociales, ambientales y por realizar trabajo doméstico. No hay una distribución equitativa entre géneros de las responsabilidades domésticas. El apoyo social es importante para afrontar situaciones de estrés.

**Palabras clave:** estrés, apoyo social, amas de casa, empleadas domésticas

<sup>21</sup> Profesora titular, Área Psicología Clínica. Email: maroc@campus.iztacala.unam.mx

<sup>22</sup> Egresada de la FES Iztacala, Psicología, UNAM. Email: nlara.psic@hotmail.com

### Abstract

Women with two work shifts face stressful situations and may have family and health problems, among others. Domestic work is considered by many women as routine and stressful work, but not so when they receive a salary to do it. The objectives of this study were to evaluate stress and social support on housewives and housemaids, and detect differences based on place of residence: Mexico City or Puebla. 200 housewives and 200 housemaids were evaluated. Kenneth Nowack Stress Profile was used. Moderate levels of stress and social support prevailed. Economic, social, environmental and domestic labor problems were reported. There is no equitable sharing between genders when it comes to domestic responsibilities. Social support to cope with stressful situations is important.

**Key words:** Stress, Social support, Housewives, Housemaids

Hoy en día es frecuente que muchas mujeres ejerzan un rol productivo, realizando una doble jornada de trabajo, lo cual puede someterlas a situaciones de estrés y por ello manifestar problemas físicos y psicosomáticos. Muchas mujeres refieren que no logran combinar su trabajo doméstico con el que realizan como empleadas asalariadas, lo que ocasiona conflictos familiares. Al respecto, Guerrero (2003) menciona que la aparición de conflictos entre el empleo y la familia ocurre cuando los horarios de trabajo se cruzan con los de tipo familiar; cuando tanto el rol laboral como el familiar exigen las mismas demandas; y cuando existe acumulación de roles, lo que per-

mite mayor socialización y desarrollo personal, pero que puede tener consecuencias negativas al descuidar a la familia. Álvarez y Gómez (2011) presentan datos que indican que las mujeres que manifiestan conflictos en lo laboral-familiar suelen hacer alusión al deterioro de su salud: cansancio, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, y estrés. Además, señalan conflictos interpersonales. Esta situación se relaciona con la desigualdad de roles entre hombres y mujeres, siendo ellas quienes siguen siendo las principales responsables de las tareas del hogar.

Rodríguez, Peña y Torío (2010) opinan que no existe una distribución equitativa entre géneros de las responsabilidades domésticas, debido a que el cónyuge que dispone de más recursos tiene más poder, y por lo tanto llevará a cabo menos trabajo reproductivo; debido también al reparto tradicional de tareas domésticas, y a que quienes invierten más tiempo en el trabajo productivo, dedican menos a la realización de trabajo del hogar. Estos mismos autores establecen que el trabajo doméstico incluye tareas como son la administración de recursos, limpieza de la casa, preparación de alimentos, transportación, representación al exterior del ámbito familiar, y en algunos casos, reparación y mantenimiento de la vivienda, sin dejar fuera el cuidado de los hijos(as) y, en ocasiones, de otras personas dependientes: alimentación, vestido, medicación, llevarlos al médico, etc.; sumado a la provisión de apoyo emocional.

Martínez, López y García (2013) obtuvieron datos que permiten observar que las mujeres, aunque tengan un nivel educativo alto y se desempeñen como profesionales, también realizan trabajo en el hogar a pesar de contar con alguna empleada doméstica, mientras que sus cónyuges las ayudan con los arreglos de la casa. Encontraron que ellas dedican días de sus vacaciones u horas asignadas

para su descanso a realizar este tipo de trabajo. Además, estas mujeres reportaron padecer trastornos del sueño, ansiedad, fatiga, estrés, trastornos músculo-esqueléticos y dolor de cabeza. Montesó (2015) argumenta que las mujeres que incluyen en sus obligaciones domésticas el cuidado de algún miembro de la familia enfermo o dependiente, son las que tienen peor percepción de su salud. Algunos estudios indican que la sobrecarga de trabajo puede repercutir en la salud de las mujeres, debido a que experimentan un nivel alto de estrés (Martínez, 2014). Moreno, Ríos, Canto, San Martín y Perles (2010) llevaron a cabo un estudio sobre síndrome de *burnout* en hombres y mujeres, y establecieron que ellas presentaron más agotamiento y menor satisfacción laboral, destacando que dedican su tiempo libre al cuidado de los hijos, a preparar alimentos, a limpiar la casa, y a realizar compras de primera necesidad, todo lo cual provoca una difícil conciliación entre trabajo asalariado y trabajo familiar, viviendo en constante estrés. Se ha visto que el estrés está correlacionado con la falta de apoyo social en las mujeres amas de casa (González, Landero y Moral, 2009; Moral, González y Landero, 2011; Ortiz y Ortega, 2010). Existen estudios que revelan que, en México, las parejas jóvenes siguen un patrón menos tradicional en la división

de tareas domésticas, de manera que los varones participan más en el desempeño de las mismas; no obstante, son las mujeres las principales encargadas del hogar, aunque ambos trabajen. Además, cuando los hijos son pequeños, los hombres dedican menos tiempo a su cuidado, dejando la mayor carga al respecto a las mujeres (Casique, 2008; Sánchez, Sánchez y Dresch, 2009).

Desempeñar varios roles simultáneamente, no contar con suficiente tiempo para ello y tampoco tener el apoyo de la pareja, provoca estrés, y el género femenino se ve afectado (Feldman, Vivas, Lugli, Zaragoza y Gómez, 2008). Por su parte, Montesó (2014) expresa que muchas mujeres amas de casa, en las zonas urbanas, han perdido el apoyo de la familia extensa, por lo que están aisladas y ello les puede causar estrés, sobre todo si tampoco reciben apoyo de los demás miembros de su familia.

Ahora bien, muchas mujeres mexicanas de familias pobres, indígenas, y/o con bajo nivel escolar, laboran como empleadas domésticas, cumpliendo con una doble jornada de trabajo, que implica realizar tareas rutinarias que además, no son valoradas socialmente, tanto en su hogar, como fuera de éste. Según el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2015), en

ese año, eran 2'321,124 las personas dedicadas al trabajo doméstico remunerado. Asimismo, señala que en los hogares mexicanos, las mujeres dedican 47.9 horas a la semana al trabajo doméstico, mientras que los varones dedican solamente 16.5 horas. Las empleadas domésticas no cuentan con ningún tipo de contrato de trabajo regular, y la mayoría de las veces tampoco con un salario justo, y no se les proporciona seguridad social; además, son sometidas a relaciones de subordinación y en muchas ocasiones cumplen jornadas laborales extenuantes. Las empleadas domésticas cotidianamente se enfrentan a situaciones que las hacen vulnerables: uso de sustancias tóxicas, levantar objetos pesados, resbalones en suelos húmedos, quemaduras, etc. Esta situación es peor por el hecho de que no cuentan con servicios sociales de salud, los cuales pueden obtener si son casadas y el esposo tiene un empleo formal en el que tenga derecho a la asistencia médica, gracias a lo cual ella puede recibir atención de este tipo al tratarse de la cónyuge, algo que no sucede cuando se trata de mujeres solteras, jefas de familia o solas (Organización Internacional del Trabajo, OIT, 2013).

El trabajo doméstico se ha considerado por muchas mujeres como rutinario y que no permite adquirir nuevas destrezas, pero no así cuando se

trata de trabajo remunerado. Se han obtenido datos que indican que las amas de casa con más presencia de estrés y problemas somáticos, son las que están menos satisfechas con su rol. Además, se ha observado que el hecho de trabajar fuera de casa y obtener un salario por ello, así como contar con apoyo social, son factores que influyen para que se reporte menor presencia de estos problemas (Montesó, Ferré, Lleixá y Espuny, 2011). Resulta interesante analizar muestras de mujeres que desempeñan el mismo tipo de trabajo, el doméstico, siendo amas de casa solamente o empleadas domésticas recibiendo un salario por ello. Así, los objetivos del presente estudio fueron evaluar estrés y apoyo social en amas de casa y empleadas domésticas, así como detectar posibles diferencias con base en su lugar de residencia: Ciudad de México o el estado de Puebla.

## Método

El diseño fue un estudio exploratorio descriptivo, en el que se evaluaron dos muestras de amas de casa: 100 residentes de la Ciudad de México o área metropolitana y 100 de regiones del estado de Puebla (La Venta y El Rincón). Todas ellas realizaban labores domésticas en su hogar. Asimismo, se contó con dos muestras de empleadas domés-

ticas: 100 residentes de la Ciudad de México o área metropolitana y 100 de las regiones del estado de Puebla antes mencionadas. Estas trabajadoras realizaban labores domésticas en su hogar y en las casas en las que eran empleadas (trabajaban en la ciudad de Puebla); todas de nivel socioeconómico bajo y con un nivel educativo no mayor al de secundaria. La edad promedio de la muestra total fue de 38.4 años. Fueron contactadas a partir de amistades o familiares, siendo la muestra no probabilística, de tipo intencional, ya que se requerían participantes con características específicas. Recibieron información completa con respecto a los objetivos de la investigación, del instrumento a emplearse y de la forma en la que sería su participación, de manera que pudiese contarse con su consentimiento informado. Además, se hizo del conocimiento de las participantes que los datos obtenidos en la investigación podrían ser presentados en eventos científicos y/o publicados en revistas especializadas, respetando su anonimato.

## Instrumento

Se empleó el Perfil de Estrés de Kenneth Nowack (2002), en cuanto a sus áreas de estrés y apoyo social. La escala de estrés incluye seis áreas: salud, trabajo, finanzas, problemas familiares,

sociales, y estrés por el ambiente. Este instrumento se piloteó y se modificó la redacción de algunos reactivos, con el fin de que la población a la que se dirigiría no tuviese problemas para entender su significado. Asimismo, algunos reactivos se eliminaron por evaluar un estilo de vida ajeno al del tipo de participantes. El Alpha de Cronbach fue de .771; la escala de apoyo social consta de 9 reactivos que incluyen pareja, familia de origen, familia extensa y amistades.

### Procedimiento

Se aplicó el instrumento de manera individual, en el hogar o lugar de trabajo de las participantes. Se

pidió que leyeran las instrucciones y expresaran si existía alguna duda para aclararla; de no ser así, se procedía a contestar los reactivos.

### Análisis de datos

Se obtuvieron datos porcentuales y se empleó la prueba *t* de Student para comparar los resultados entre amas de casa y empleadas domésticas, así como entre lugar de residencia, con base en las variables de interés.

### Resultados

Los datos sobre niveles de estrés total y por escalas, así como de apoyo social, para las diferentes

Familia	71%	29%	0%	68%	31%	1%
Social	93%	7%	0%	80%	19%	1%
Ambiente	34%	49%	17%	54%	39%	7%

Tabla 2  
Porcentajes de empleadas domésticas para niveles de estrés

NIVELES ESTRÉS EN EMPLEADAS DOMÉSTICAS						
	CDMX			Puebla		
	BAJO	MEDIO	ALTO	BAJO	MEDIO	ALTO
Total estrés	29%	64%	7%	51%	49%	0%
Salud	62%	34%	4%	77%	23%	0%
Trabajo	47%	46%	7%	69%	28%	3%
Finanzas	44%	52%	4%	48%	52%	0%
Familia	57%	43%	0%	77%	22%	1%
Social	86%	14%	0%	87%	13%	0%
Ambiente	29%	52%	19%	53%	37%	10%

Tabla 3

Porcentajes de participantes de las diferentes muestras, para niveles de apoyo social

NIVELES APOYO SOCIAL						
POBLACIÓN	CDMX			Puebla		
	BAJO	MEDIO	ALTO	BAJO	MEDIO	ALTO
Amas casa	18%	57%	25%	19%	63%	18%
Empleadas domésticas	20%	64%	16%	16%	76%	8%

En lo que respecta al estrés total, no se obtuvieron diferencias estadísticas significativas en la muestra total ni en la comparación entre amas de casa de ambos lugares de residencia; no obstante, sí se encontró diferencia entre las muestras de empleadas domésticas, reportando más estrés las participantes de la Ciudad de México:  $t^{198} = 4.290$   $p < .05$ . En cuanto a estrés por salud, al analizar los datos de la muestra total (amas de casa y domésticas, de ambos lugares de residencia), se pudo observar que no se encontraron diferencias. Cuando se realizaron análisis por ítems, se obtuvieron dos diferencias, para "Consumo de alcohol o tabaco en exceso":  $t^{398} = -1.870$   $p < .05$ , con ingesta más frecuente de las trabajadoras domésticas; y "Algunos síntomas físicos que le generen

molestia":  $t^{398} = -.395$   $p < .05$ , una vez más siendo las trabajadoras domésticas las que presentan más problemas. Al realizar la comparación entre amas de casa de ambas residencias, no se pudo establecer diferencia estadística significativa, pero sí se pudo encontrar una al hacer análisis por ítems, tales como "Consumo de alcohol o tabaco en exceso":  $t^{198} = 3.621$   $p < .05$ , con consumo más frecuente entre las amas de casa de la Ciudad de México. La comparación entre trabajadoras domésticas de la Ciudad de México o área metropolitana y las de Puebla, no arrojó una diferencia significativa, solamente se obtuvieron diferencias por los ítems "Consumo de alcohol o tabaco en exceso":  $t^{198} = 2.808$   $p < .05$ ; y "Limitaciones físicas para realizar sus actividades":  $t^{198} = 2.584$   $p < .05$ ;

en ambos casos, las empleadas domésticas de la Ciudad de México reportaron problemas más frecuentemente.

En cuanto a estrés por trabajo, cabe hacer notar que después del piloteo del instrumento, los ítems de esta área quedaron redactados de tal forma que podían evaluar el trabajo doméstico tanto de amas de casa como de empleadas domésticas, aunque las primeras no se desempeñaran laboralmente y no recibieran una remuneración económica. Con base en esto, los datos indicaron que en la muestra total no hubo diferencia significativa, pero al analizar los ítems de interés, sí se encontró una para "Problemas con el tiempo para realizar las actividades domésticas":  $t^{398} = -1.599$   $p < .05$ , reportando más quejas de las trabajadoras domésticas. En lo que respecta a las comparaciones solamente entre amas de casa, de ambos lugares de residencia, no aparecieron diferencias. No obstante, sí se detectaron para los ítems "¿Presenta problemas financieros, como por ejemplo: deudas, préstamos, financiamiento para la educación de los hijos, etcétera?":  $t^{198} = -1.054$   $p < .05$ , siendo las participantes de Puebla las que señalaron tener mayores problemas económicos; y también "Falta de reconocimiento por las labo-

res domésticas que llevo a cabo":  $t^{198} = .264$   $p < .05$ , reportando más problemas las amas de casa de Puebla.

Los datos de las comparaciones entre empleadas domésticas de ambos lugares de residencia tampoco arrojaron diferencias significativas, ni siquiera por ítems. En lo que se refiere a estrés por finanzas, no se identificó diferencia significativa para la muestra total; sin embargo, sí hubo una para el ítem "Financiamiento para la educación de los hijos":  $t^{398} = .763$   $p < .05$ , siendo las amas de casa quienes reportaron más problemas para contar con dinero para la educación formal de los hijos. Las comparaciones entre amas de casa de la Ciudad de México y las de Puebla no permitieron marcar una diferencia significativa, aunque sí la hubo en el ítem "Problemas legales":  $t^{198} = -1.498$   $p < .05$ , identificando a las amas de casa de Puebla con algunos casos de problemas de este tipo (procesos de divorcio con los gastos que implican). En lo que respecta a las empleadas domésticas, no se pudieron establecer diferencias significativas entre ambas muestras; tampoco cuando se hicieron análisis por ítems.

Por otro lado, en estrés por familia, se obtuvieron datos que indicaron que no hubo diferencia significativa en la muestra total, pero al realizar análisis

por ítems, sí se encontraron para “Preocupación por los parientes o familiares que no habitan en el hogar”:  $t^{398} = .861$   $p < .05$ , con más problemas las amas de casa; y para “Desequilibrio entre las actividades o labores que llevo a cabo y la familia”:  $t^{398} = -2.356$   $p < .05$ , con más dificultades las empleadas domésticas. Las comparaciones entre muestras de amas de casa y de trabajadoras domésticas de ambos lugares de residencia no revelaron diferencias significativas, como tampoco en los análisis por ítems. Los resultados de las comparaciones entre empleadas domésticas de ambos lugares de residencia indicaron que no hubo diferencia significativa entre ambas muestras; de igual manera no marcaron diferencias por ítems.

En lo concerniente al estrés por entorno social, se obtuvieron datos que no permitieron establecer diferencias significativas en la muestra total, ni en cuanto a ítems. Cuando se analizaron los datos correspondientes a amas de casa de la Ciudad de México y de Puebla, sí se encontraron diferencias por ítems tales como “Problemas con los vecinos”:  $t^{198} = -1.569$   $p < .05$ ; “Dificultades con amigos”:  $t^{198} = -2.173$   $p < .05$ ; “Complicación para establecer una conversación con personas nuevas”:  $t^{198} = -4.346$   $p < .05$ ; y “Visitas inesperadas”:  $t^{198} = -3.692$   $p < .05$ , encontrando que en todos los casos fue-

ron las amas de casa de Puebla quienes manifestaron mayores problemas. No se obtuvieron diferencias significativas entre empleadas domésticas de ambos lugares de residencia, pero sí se pueden mostrar algunas al hacer los análisis por ítems, tal es el caso para “Problemas con los vecinos”:  $t^{198} = 2.273$   $p < .05$ ; y “Dificultades con amigos”:  $t^{198} = 1.545$   $p < .05$ , donde en ambos casos fueron las participantes de la Ciudad de México las que reportaron mayores problemas.

Por último, se obtuvieron datos con respecto a estrés por ambiente. Para la muestra total no se manifestaron diferencias significativas, pero sí se establecieron por ítems; tal es el caso de “Noticias impactantes sobre los hechos actuales”:  $t^{398} = -1.392$   $p < .05$ , evidenciándose más problema en las trabajadoras domésticas. Las comparaciones entre amas de casa de la Ciudad de México y de Puebla no proporcionaron diferencia estadística, pero sí para el ítem “Demasiado ruido”:  $t^{198} = 4.794$   $p < .05$ , manifestando más problemas las participantes de la Ciudad de México. Los datos de las comparaciones entre trabajadoras domésticas de ambos lugares de residencia, no mostraron diferencia significativa, pero sí se pudo establecer una para el ítem “Delincuencia”:  $t^{198} = 2.142$   $p < .05$ , reportando más problema al respecto las participantes de la Ciudad de México.

En lo que respecta a apoyo social, no se encontraron diferencias estadísticas significativas en la muestra total. Las diferencias que se pudieron observar, se establecieron al hacer los análisis por ítems. Al comparar las muestras de amas de casa de ambos lugares de residencia, encontramos diferencia para el ítem “¿Con qué frecuencia estas personas le ayudan a que su trabajo o vida personal sean más fáciles? Familiares o parientes (hijos-hijas, hermanos-hermanas, tíos-tías, etcétera)”:  $t^{198} = -1.113$   $p < .05$ , recibiendo ayuda más frecuentemente las amas de casa de la Puebla; “¿Con qué frecuencia estas personas le ayudan a que su trabajo o vida personal sean más fáciles? Amigos”:  $t^{198} = .717$   $p < .05$ , recibiendo apoyo con más frecuencia las amas de casa de la Ciudad de México; “Indique qué tan a gusto se siente con el apoyo que le proporcionan estas personas. Amigos”:  $t^{198} = 1.884$   $p < .05$ , estando más a gusto las amas de casa de la Ciudad de México con el apoyo recibido. Finalmente, los datos de las comparaciones entre trabajadoras domésticas de ambos lugares de residencia, revelaron diferencias significativas para “¿Con qué frecuencia mantiene la comunicación con estas personas para que sus actividades diarias funcionen mejor (por ejemplo: expresar sentimientos, pedir algún consejo, recibir de ellos apoyo, amor, cariño, aceptación)? Esposo o novio”:

$t^{198} = .000$   $p < .05$ , reportando mejor comunicación con la pareja, las trabajadoras domésticas de Puebla.

## Conclusiones

En lo concerniente a estrés, se puede decir que destacó el nivel medio y que las comparaciones realizadas para la muestra total no revelaron diferencias estadísticas significativas, aunque sí se establecieron para algunos ítems. Los datos porcentuales permiten observar que predominó el nivel medio de estrés total para las amas de casa de ambos lugares de residencia, así como para las empleadas domésticas de la Ciudad de México, siendo que para este tipo de trabajadoras que viven en Puebla, los niveles bajo y medio son similares, con la mitad de las participantes para cada uno. Esto significa que tanto en la capital del país como en el lugar de provincia de interés, las mujeres evaluadas están sometidas a situaciones de estrés, y es necesario analizar los datos para determinar si se pueden establecer correlaciones entre las áreas estudiadas.

Al revisar los resultados para el área de salud, predominó el nivel bajo en la muestra total; sin embargo, los porcentajes de participantes con nivel medio requieren de atención puesto que las

diferencias que se encontraron se relacionan al consumo de alcohol o tabaco, así como a molestias físicas, siendo las empleadas domésticas las que reportaron más problemas. Además, las amas de casa de la Ciudad de México consumen en mayor medida estos productos, donde la sobrecarga de trabajo de tipo doméstico puede ser un factor influyente. Además, sería oportuno analizar la edad como factor para que la salud de las mujeres se vea o no afectada al realizar una doble jornada de trabajo. Vilchez, Paravic y Valenzuela (2013) mencionan que la edad, el estado civil, la división del trabajo doméstico, la carga de este tipo de labores, y el número de personas que conforman el sistema familiar, son factores que pueden influir en la salud de las mujeres.

En cuanto a estrés por trabajo, predominó el nivel bajo para las amas de casa de la Ciudad de México y de Puebla, así como para las empleadas domésticas de Puebla; mientras que los niveles bajo y medio son similares para la muestra de empleadas de la Ciudad de México, lo que indica que a estas mujeres les estresa el hecho de que no les alcance el tiempo diario para cumplir con sus obligaciones domésticas tanto en su hogar como en su trabajo, aunado a la falta de reconocimiento por su esfuerzo.

Para estrés por finanzas, el nivel bajo resaltó para las amas de casa de la Ciudad de México, mientras que el medio predominó en las de Puebla; para las empleadas domésticas de ambas ciudades, también prevaleció este nivel, con altos porcentajes de participantes. Esto indica que existen problemas económicos en la mayoría de las familias de las mujeres evaluadas, principalmente por la falta de dinero para la educación formal de los hijos, a pesar de que reciben un salario por su trabajo. Es posible que se tratara de sistemas familiares uniparentales.

En el área familiar preponderó el nivel bajo de estrés en todas las muestras, pero cabe hacer notar que en el caso de las trabajadoras domésticas de la Ciudad de México, el nivel medio adquiere relevancia, pues casi en la mitad de la muestra se reportó estrés en esta área, a este nivel. En la capital de México es demasiado el tiempo que se invierte para el traslado de un lugar a otro, lo que puede resultar un factor que influya para que muchas empleadas dediquen menos tiempo al cuidado de la familia, y por ello tengan problemas.

En cuanto a estrés en el área social imperó el nivel bajo en todas las muestras, pero se puede decir que algunas amas de casa de Puebla y algunas

empleadas domésticas de la capital de México están estresadas por la convivencia conflictiva con vecinos y/o amistades. Las regiones donde residían las participantes de Puebla son lugares que han crecido y cada día tienen más habitantes; el hacinamiento y la competencia entre los ciudadanos para obtener los servicios públicos para la sobrevivencia, así como la desconfianza entre unos y otros debido a la inseguridad, hacen muy difícil la convivencia entre la gente.

Por último, en el área ambiental, adquiere importancia el nivel medio de estrés en las mujeres de la Ciudad de México; mientras que en Puebla resaltó el nivel bajo. Las amas de casa de la capital del país manifestaron mayores problema en relación al ruido, y las empleadas domésticas con respecto a la delincuencia y los hechos actuales de violencia, debido tal vez a que ellas tienen que permanecer fuera de casa gran parte de la semana, lo cual las hace más vulnerables de lo que son las amas de casa. Por otro lado, imperó el nivel medio de apoyo social. Este apoyo es un factor que influye para una menor presencia de estrés (Matud y Bethencourt, 2000; Álvarez y Gómez, 2011). Muchos hogares en Puebla albergan no solamente a una familia de origen, sino también a parte de la familia extensa, lo cual puede convertirse en una gran ayuda para las

mujeres amas de casa (repartición de responsabilidades domésticas, incluida la crianza y cuidado de los hijos), y sobre todo para las empleadas domésticas. Tal vez por ello las mujeres de provincia señalaron que reciben más apoyo de familiares y tienen mejor comunicación con su pareja, mientras que las de la capital del país lo reciben de amigos, pues en este espacio hay más familias nucleares individuales.

Es importante realizar más estudios con respecto a apoyo social y habilidades sociales en relación a la distribución equitativa de labores domésticas y del cuidado de los hijos. El trabajo doméstico, aunque sea remunerado, no deja de ser extenuante, sobre todo si se lleva a cabo en una doble jornada de trabajo.

## Referencias

Álvarez, A. y Gómez, I. (2011). Conflicto trabajo-familia, en mujeres profesionales que trabajan en la modalidad de empleo. *Pensamiento Psicológico*, 9 (16), 89-106. Disponible en red:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_iso-ref&pid=S1657-896120110000100007&lng=en&lng=en&nrm=ISO](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_iso-ref&pid=S1657-896120110000100007&lng=en&lng=en&nrm=ISO)  
>

- Casique, I. (2008). Participación en el trabajo doméstico de hombres y mujeres en México. *Papeles de Población*, 14 (55), 173-200. Disponible en red: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11205508>
- Feldman, L., Vivas, E., Lugli, Z., Zaragoza, J. y Gómez, V. (2008). Relaciones, trabajo y salud en mujeres trabajadoras. *Salud Pública Méx*, 50 (6), 482-489. Disponible en red: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-363420080000600009&Ing=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-363420080000600009&Ing=es&nrm=iso)
- González, M., Landero, R. y Moral, J. (2009). Cuestionario de Burnout para amas de casa 8CUBAC): evaluación de sus propiedades psicométricas y del Modelo Secuencial de Burnout. *Univ Psychol*, 8 (2), 533-544. Disponible en red: <http://www.redalyc.org/pdf/647/64712165020.pdf>
- Guerrero, J. (2003). Los roles no laborales y el estrés en el trabajo. *Revista Colombiana de Psicología*, 12, 73-84. Disponible en red: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/1189/1741>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática INEGI (2015). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Población Económicamente Activa. "Estadísticas a propósito del día internacional del trabajador doméstico (22 de julio)"*. Disponible en red: <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/domesticoO.pdf>
- Martínez, M. L. (2014). Creencias irracionales sobre el trabajo doméstico, horas dedicadas al hogar y estado general percibido en docentes universitarias. *Conexión. Revista Académica Aliat Universidades*, 2 (3). Disponible en red: <http://www.alistuniversidades.com.mx/conexion/ind.php/en/sample-levels/psicologia/780-creencias-irracionales-sobre-el-trabajo-domestico-horas-dedicadas-al-hogar-y-estado-general-percibido-en-docentes-universitarias-ano-2-numero-3>
- Martínez, S., López, F. y García, O. (2013). Tiempo libre y trabajo doméstico en su relación con daños psicosociales en docentes de una Universidad Pública mexicana. *Ciencia y Trabajo*, 15 (48), 165-172. Disponible en red: <http://www.scielo.cl/pdf/cyt/v15n48/art11.pdf>

- Matud, M. P. y Bethencourt, J. M. (2000). Ansiedad, depresión y síntomas psicosomáticos en una muestra de amas de casa. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 32 (1). Disponible en red: <http://www.Redalyc.org/articulo.oa?id=80532105>
- Montesó, M. P. (2014). La construcción de los roles de género y su relación con el estrés crónico y la depresión en las mujeres. *Comunitaria. Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, 8, Julio. Disponible en red: <http://dx.doi.org/10.5944/comunitaria.8.6>
- (2015). La depresión en las mujeres: Una aproximación multidisciplinaria desde la perspectiva de género. *Publicaciones Universitat Roviral Virgili*. Disponible en red: <https://books.google.com.mx/books?id=8JE5C-QAAQBAJ&pg=PA219&lpg=PA219>
- Montesó, M. P., Ferré, C., Lleixá, N. y Espuny, C. (2011). Factores psicológicos que influyen en el desarrollo de la depresión en las mujeres. *Anuario Hojas de Warmi*, 16. Disponible en red: <http://www.ub.edu/SIMS/hojaWarmi/hojas16/articulos/Montesoetal.pdf>
- Moral, J., González, M. y Landero, R. (2011). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2 (2), 123-143. Disponible en red: <http://www.Redalyc.org/articulo.oa?id=245118507001>
- Moreno, M. P., Ríos, M. L., San Martín, J. y Perles, F. (2010). Satisfacción laboral y Burnout en trabajos poco calificados. Diferencias entre sexos en población migrante. *Revista de psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26 (3), 255-265. Disponible en red: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_isoref&pid=S1576-59622010000300008&Ing=es&yIng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S1576-59622010000300008&Ing=es&yIng=es&nrm=iso)
- Nowack, K. (2002). *Perfil de estrés*. México: Manual Moderno.
- Organización Internacional del Trabajo OIT (2013). *Manual de buenas prácticas. Trabajadoras y empleadoras de servicio doméstico*. Disponible en red: [http://www.iLo.org/wcmsp5/groups/public--americas/--ro-lima/--sro-Santiago/documents/publication/wcms\\_219955.pdf](http://www.iLo.org/wcmsp5/groups/public--americas/--ro-lima/--sro-Santiago/documents/publication/wcms_219955.pdf)

Ortiz, G. y Ortega, M. E. (2010). *Burnout, sobrecarga percibida y sintomatología asociada al estrés en amas de casa mexicanas*. Ponencia presentada en el III Congreso Internacional, VII Congreso Nacional, XXXII Asamblea Nacional FENAPSIME A.C., IV Jornadas de Psicoanálisis y Psicología Hospitalaria. Memorias. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Querétaro. Disponible en red: [http://www.academia.edu/845383d1/BURNOUT\\_SOBRECARGA\\_EN\\_AMAS\\_DE\\_CASA\\_MEXICANAS](http://www.academia.edu/845383d1/BURNOUT_SOBRECARGA_EN_AMAS_DE_CASA_MEXICANAS)

Rodríguez, M. C., Peña, J. y Torío, S. (2010). Corresponsabilidad familiar: negociación e intercambio en la división del trabajo doméstico. *Papers*, 95 (1), 95-117. Disponible en red:

[dialnet.unirioja.es/servlet/extaut?codigo=860583](http://dialnet.unirioja.es/servlet/extaut?codigo=860583)

Sánchez, S., Sánchez, M. P. y Dresch, V. (2009). Hombres y trabajo doméstico: variables demográficas, salud y satisfacción. *Anales de Psicología*, 25 (2), 299-307. Disponible en red: [http://www.um.es/analesps/v25/v25\\_2/12-25\\_2.pdf](http://www.um.es/analesps/v25/v25_2/12-25_2.pdf)

Vilchez, V., Paravic, T. y Valenzuela, S. (2013). Contribución de Enfermería al abordaje de los trastornos psicosomáticos de la mujer trabajadora. *Enfermería Global*, 12 (31), 254-264. Disponible en red: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v12n31/ensayo1.pdf>