

**CARACTERIZACIÓN DEL ESTRÉS COMO RIESGO PSICOSOCIAL EN LA
MUJER CABEZA DE FAMILIA**

BLANCA ROCIO CIFUENTES CANO

ELCY MONTES BARRIENTOS

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA

“UNAD”

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANAS Y EDUCATIVAS

ÁREA DE PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA

CREAD PALMIRA

2003

**CARACTERIZACIÓN DEL ESTRÉS COMO RIESGO PSICOSOCIAL EN LA
MUJER CABEZA DE FAMILIA**

BLANCA ROCIO CIFUENTES CANO

ELCY MONTES BARRIENTOS

Trabajo de grado para optar al título de
Psicóloga Social Comunitaria

Asesor de Investigación
NELSON RODRIGO JIMÉNEZ
Psicólogo

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA

“UNAD”

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANAS Y EDUCATIVAS

ÁREA DE PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA

CREAD PALMIRA

2003

Muchas mujeres se tienen que hacer cargo, ellas solas, de los hijos, ya sea porque enviudaron, porque se separaron de su pareja o porque son madres solas.



*CARACTERIZACIÓN DEL ESTRÉS
COMO RIESGO PSICOSOCIAL EN LA
MUJER CABEZA DE FAMILIA*

A Dios por hacer posible mi sueño de ser la mediadora en una vocación que hoy se hace realidad con la culminación de una meta y el inicio en una carrera con éxito que un día deseé.

A mi madre quien siempre se preocupo por mi bienestar, con su apoyo.

Al Dr. Francisco por su calidad y Ética. También a la Dra. Gabriela quien por su profesionalismo y sabiduría es ejemplo a seguir, a Hernando Salomón por sus palabras en el inicio de mi carrera.

Blanca.

A Panchi, mi esposo, quien proporciono el nido de calidez, fortaleza, amor e inteligencia, para poder realizar mí sueño.

Dios te bendiga siempre.

Te amo.

Elcy.

AGRADECIMIENTOS

Sea esta la oportunidad para agradecer a la psicóloga Beatriz Eugenia Silva Docente de la UNAD por su apoyo y colaboración en todo momento para la realización de Este trabajo. Al Director de la UNAD en Palmira Sr. Carlos Humberto Sabogal por su don de gente y su atención oportuna y eficaz.

También agradezco a Maryuri Secretaria de el Centro de Estudios Género Mujer y Sociedad de la Universidad del Valle, a la profesora Patricia, a Ricardo por su dedicación todo el tiempo en la transcripción del texto.

Y por último el agradecimiento más especial a mi compañera de tesis y amiga Elcy quien estuvo conmigo acompañándome con sus conceptos, sus ideas, su ternura y entrega, sin importar fronteras, para hacer posible la culminación de dicho trabajo.

CONTENIDO

	Pág.
CONTENIDO	7
LISTA DE FIGURAS	9
LISTA DE ANEXOS	10
RESUMEN	11
INTRODUCCIÓN	15
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN - INTERVENCIÓN	17
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA	17
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
1.3. JUSTIFICACIÓN	19
1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	21
2. OBJETIVOS	22
2.1. OBJETIVO GENERAL	22
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	22
3. MARCO REFERENCIAL	23
3.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	23
3.2. MARCO HISTORICO SITUACIONAL	26
3.3. MARCO CONCEPTUAL	30
4. METODOLOGÍA	53
4.1. ENFOQUE METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN- INTERVENCIÓN	53

4.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	55
5. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN	57
6. CONCLUSIONES	63
7. RECOMENDACIONES	66
BIBLIOGRAFÍA	67

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura No. 1: Marco Referencial de la investigación.....	26
Figura No. 2: Causas y efectos del estrés.....	34
Figura No. 3: Categorías más importantes del estrés.....	36
Figura No. 4: Factores influyentes en el estrés	37
Figura No. 5: Enfoque metodológico de la investigación.....	55
Figura No. 6: Temas realizados en los talleres dentro de la investigación....	59
Figura No. 7: Manifestaciones de estrés	62
Figura No. 8: Ambiente laboral del grupo	63

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A: Fotografía. Reseña Histórica de la Fundación Fe y Alegría de Colombia.....	73
Anexo B: Cronograma de actividades del grupo	74
Anexo C: Ficha de recolección de datos personales de las participantes	75
Anexo D: Ficha de evaluación para el final de las intervenciones con el grupo	76
Anexo E: Fotografía. Grupo del trabajo de investigación.....	77
Anexo F: Fotografía. Charla sobre el estrés	78
Anexo G: Fotografía. Algunas integrantes del grupo en el taller de Capacitación en modistería	79
Anexo H: Fotografía. Fachada Centro Fé y Alegría	80

RESUMEN

Este trabajo se propuso como objetivo general: Identificar los efectos del estrés, con lo cual las mujeres cabeza de familia afrontarán adecuadamente el estrés laboral del tal manera que repercuta en la prevención del mismo; se enmarco dentro de un estudio cualitativo, con un enfoque descriptivo. Es descriptivo por cuanto se trata de describir los efectos del estrés como riesgo psicosocial que alteran la dinámica de la mujer cabeza de hogar y dicha interpretación se hizo bajo el postulado de la objetividad y de lo real teniendo presente las diferentes bases teóricas descritas dentro del marco de referencia.

En esta investigación se planteó el problema: efectos del estrés como riesgo psicosocial en la mujer cabeza de hogar. Y otros conceptos, valores, cultura en general, causas endógenas y exógenas que comprometen no solo a la mujer, sino al grupo familiar y social. Se enfatizó, que la tarea primordial del ser humano es hacerse cada vez más humano en todos y cada uno de los procesos, más persona; y esto es posible asumiendo un estilo de vida que permita un bienestar social total.

Esta investigación aportó una reflexión encaminada a reconocer a los demás como “otro”. Oportunidad para pensar en los requerimientos de una auténtica convivencia, para puntualizar lo que se requiere, para convivir en el ámbito laboral, respetando el espacio y los derechos de los demás.

En el trabajo se presentaron algunas estrategias metodológicas, como la realización de un taller que, en su conjunto, formó lo que se podría denominar un nivel básico de sensibilización en la mujer con respecto al tema investigado.

En el grupo de estudio se pudo observar dos tipos de estrés más predominantes:

El laboral en un 35%, por las múltiples ocupaciones ejercidas por las integrantes del grupo y por el rol que desempeñan en su familia; ya que la mayoría son vendedoras ambulantes y son madres solas con dos o más hijos.

El emocional un 65%, manifiestan que son maltratadas por sus compañeros.

ABSTRACT

According to the objectives that we had proposed for this work, our investigation is framed in a descriptive study with a qualitative focus. The general objective that we had proposed contributes to decrease the stress effect in the women as the head of family and help them to face the laboral stress according to improve their capacities at work.

We described the effects of the stress like a psico-social risk that disturbed the dynamic of women as the head of the family; such interpretation had been made objectively, having in mind the different theories that we had described in our frame of reference.

This investigation was about the effects of the stress like a psico-social risk in the women as head of the family. Besides, there are other topics like values, cultural contents, endogenous and exogenous causes, which involve not only women, but also the familiar and social group. So, we had made emphasis in the fact that the first task of the human being is making himself more human in all the process of his life. This is possible by assuming a life style, that gives us a social welfare. We have to remember that "The human good life is good life between human beings, by the contrary, maybe it is life, but won't be good, neither human."

This investigation has motivated reflections, like the importance of other people recognizing me like as "his other". It gives us the opportunity to think about an authentic life together with other people in a laboral group, it is necessary to respect each other in space and rights.

In order to have our investigation done, we had designed some workshops that were formed, as a basic level, to get a women aware about the topic of our investigation.

According to our investigation, we found two types of comun stress. They are: The laboral stress. Presented in a 35% of our informants, because of their occupations and thier family role. Big porcentaje of our informants (women) were street -sellers and single mothers with one or two children. The other type of strees was the emotional strees, which is presented in women that admit that they are physically abused for their partners.

INTRODUCCIÓN

El conocimiento y estudio del estrés como una de las causas de riesgos en la mujer cabeza de familia, es de primordial importancia si se quiere contribuir con soluciones a los problemas generados por estos riesgos. Las causas de estrés pueden ser de carácter físico (ruido, agentes químicos), de sistema de trabajo (tareas excesivamente rutinarias, ritmos de trabajo perjudiciales), de relaciones humanas en la empresa (relaciones interpersonales, imposiciones, actitudes autoritarias) y organizativos (actitud ante los logros y metas del trabajador, clases de contratación, remuneración, tipo de comunicaciones).

Para hablar del estrés como una de las causas de riesgos psicosociales se debe además tener en cuenta que la mujer no es solamente una fuerza laboral, sino que también es una persona que recibe muchas presiones por su condición femenina, como el de madre, trabajadora y estudiante; y que en cualquier momento estas presiones específicas pueden estar incidiendo sobre las causas de riesgos para la disminución del rendimiento laboral.

Tomando en consideración todo lo anterior, se dirigió esta investigación a los efectos del estrés como causa de riesgos psicosociales y de la promoción de la salud mental de la mujer cabeza de hogar.

En este trabajo se presentaron además algunas estrategias metodológicas como la realización de un taller que, en su conjunto, formó lo que se podría denominar un nivel básico de sensibilización en la mujer y en la empresa.

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN - INTERVENCIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA

En el medio social colombiano, la mujer se enfrenta a diferentes dificultades en el ámbito laboral, familiar y educativo. Estas situaciones están relacionadas con la condición de su género siendo discriminada en parámetros como la fuerza muscular, bajo salario, condiciones físicas de trabajo, relaciones interpersonales, status y competencia.

Es relevante plantear a las instituciones y organizaciones, que el estrés es una de las causas de riesgos psicosociales inherentes a la mujer, y que podrían afectar e incidir en la productividad y la dinámica de una organización.

Algunos de los efectos psicosociales del estrés son entre ellos el síndrome premenstrual, ciclo biológico, embarazo y maternidad, así como otras causas endógenas (sexo, edad, personalidad) y exógenas (vida familiar, ámbito cultural, contexto socio económico).

De acuerdo con lo anterior, en este trabajo investigativo se abordaron los aspectos anteriormente descritos en la mujer cabeza de familia haciendo referencia al grupo de señoras que se capacitan en el taller de modistería del Centro de

Desarrollo Comunitario Fe y Alegría (C.D.C), del Barrio Laureano Gómez, Comuna 15 de Cali.

¿Como afecta el estrés a la mujer cabeza de familia y de que manera puede afrontarlo mejor?. Se busca aportar nuevos elementos que permitan crear otra actitud que se refleje en el estilo de vida laboral de las organizaciones, para que poco a poco surjan otras ideas y comportamientos que generen un nivel laboral más satisfactorio para la mujer cabeza de familia e igualmente se pretendió abordar esta investigación desde una propuesta metodológica participativa en la cual se enfatizó en un taller encaminado a una construcción personal y familiar.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La preocupación central de este trabajo de investigación con la mujer cabeza de familia es configurar una relación que permita la articulación entre los espacios temporales (ambientes construidos), las realidades y particularidades psicosociales de la mujer.

Con este trabajo de intervención encaminado al tema del estrés laboral en la mujer trabajadora, se resaltó la importancia de la psicología social en todo el ámbito psico-social y en todo lo que tiene que ver la construcción familiar y laboral en este caso la mujer más concretamente.

La presente investigación supone una mirada al fenómeno desde la concepción humanista centrada en la mujer cabeza de hogar, donde se pudo analizar que la mujer trabajadora cuenta con un proceso de desarrollo e individualidad, porque a través del tiempo la mujer adquiere características para afrontar situaciones que podrían afectar su proceso existencial, que es importante porque restablece en ellas las alteraciones que se puedan presentar en la vida, incluyendo factores exógenos como endógenos al igual que el concepto de sí misma.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Desde el propio contexto psicosocial y el ámbito organizacional, al analizar los efectos del estrés, se pudo aportar con esta investigación otra mirada al proceso de la dinámica laboral, familiar y social; no con la pretensión de construir un muro de separación con respecto al hombre, si no más bien para estrechar vínculos que puedan adoptar una nueva visión integral que garantice las probabilidades de desarrollo más relevantes de la posición de la mujer en la sociedad, para lograr con ellas el autodesarrollo y el liderazgo, individual y grupal.

La motivación principal para realizar este trabajo fue el interrogante que surgió al descubrir que a pesar de los grandes avances y desarrollo de la población Colombiana, la mujer sigue siendo tema de discusión en el campo donde se encuentre (hogar, trabajo y estudio) el interés es hacer un llamado a la equidad en donde los lazos de comunicación de afecto hombre- mujer sean más comprensivos

y solidarios mutuamente y que los compromisos sean equitativos en ambas partes.

El estrés como una de las causas de riesgos psicosociales está relacionado directamente con los múltiples roles que la mujer desempeña en el entorno social colombiano; de hecho, el estrés es un fenómeno que puede afectar la dinámica laboral de una organización y a su vez al trabajador o trabajadora.

Por lo tanto es la organización la que debe emplear mecanismos y herramientas que generen un cambio hacia las trabajadoras, con el fin de que ellas reciban la atención suficiente respecto al estrés generalizado; lo anterior, repercutirá además en una mejor actitud hacia la actividad laboral por parte de la mujer.

La psicología social es comprendida como el estudio de la construcción de la realidad psicosocial de las personas, la idea es que en factores de riesgo que afectan esta construcción y uno de ellos es el estrés en la mujer trabajadora tema central del trabajo de investigación, la psicología social tiene un gran campo de acción y es necesario plantear parámetros teóricos y acciones investigativas de intervención.

De este modo la Psicología Social Comunitaria, puede contribuir en la prevención y solución de estos problemas a nivel individual, familiar y social. Ésta se ocupa de los determinantes sociales de la actividad mental; pero no se trata de cualquier tipo de realidad social sino de la que ejerce una influencia sistemática sobre las

funciones mentales, son las organizaciones las que pueden hacerlo y es a partir de ellas, que se desarrollan los conocimientos propios de la psicología social.

1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las características del estrés como riesgo psicosocial, en un grupo de mujeres cabeza de familia del Centro Educativo Fe y Alegría, del Barrio Laureano Gomez, Comuna 15 de Cali?

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Caracterizar los tipos de estrés, para que las mujeres cabeza de familia afronten adecuadamente el estrés laboral, de tal manera que incida en la prevención del mismo.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ✓ Identificar el tipo de estrés que afecta a la mujer cabeza de familia.
- ✓ Describir el ambiente laboral y el tipo de comunicación del grupo.
- ✓ Analizar como influye el estrés en la mujer cabeza dentro de su hogar.
- ✓ Conocer los diferentes tipos de estrés que afectan a las personas.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En la realización de este trabajo, se recurrió a investigaciones anteriores y documentos en general, que sirvieron como orientaciones y guías tales como:

TESIS. Factores de Riesgo Profesionales que Afectan a la Mujer en su Triple Rol (Trabajadora, ama de casa y estudiante). Universidad Cooperativa de Colombia. 1999. Seccional Envigado (Antioquia). Autoras. MONTES BARRIENTOS MARIA EUGENIA, MONTES BARRIENTOS ROSALBA.

TESIS: Estrés en la Familia Colombiana. Universidad Santo Tomas. Santafé de Bogotá. 1991. Autora Hernandez Córdoba Angela.

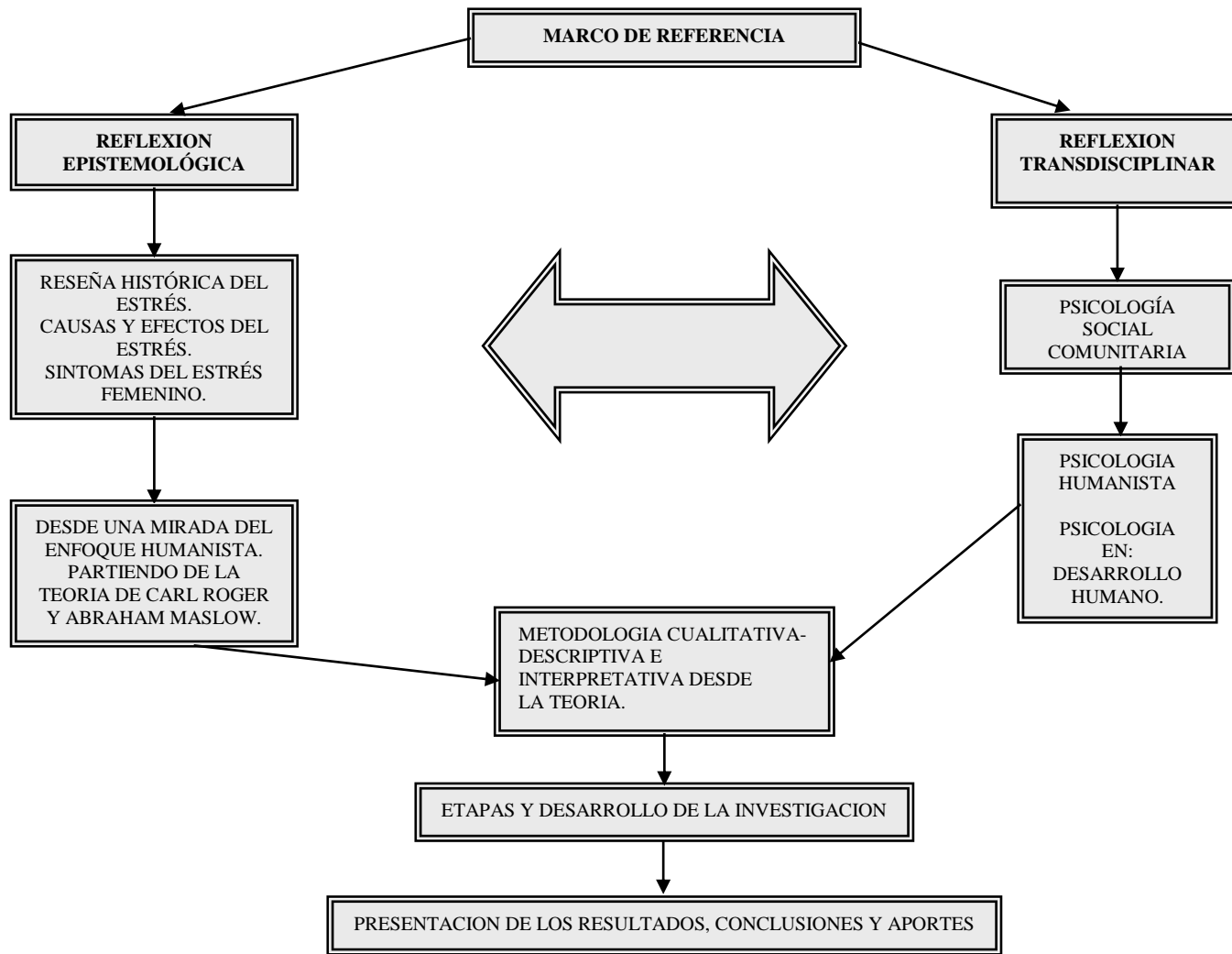
TESIS: Análisis Descriptivo del Comportamiento de la Oferta Laboral Femenina en Cuatro Principales Areas Metroplitanas de Colombia: Barranquilla - Medellín. Bogotá - Cali. 1996. Autora HERNANDEZ GARCIA ZAMIRA.

TESIS: Programa de Intervención Psicológica. Dirigido a Decrementar los Niveles de Estrés y Ansiedad en Adolescentes Embarazadas Solteras. Universidad Javeriana de Cali. 1999. Autoras AYALA PAOLA Y GIL PAULA.

PROYECTO: Un Nuevo Milenio para Mujeres y Hombres del Valle del Cauca. Algunas consecuencias de la perspectiva de género en la planificación para el Desarrollo e integrar esta perspectiva a un enfoque integral de planificación basado en la equidad, logrando una mirada que tome en cuenta las diferencias sociales entre hombres y mujeres. Centro de Estudios de Género Mujer y Sociedad. 1997. Universidad del Valle. Gobernación del Valle.

Estos trabajos de investigación conceptualizan sobre el estrés y su efecto en diferentes grupos poblacionales; específicamente en mujer y familia. Los estudios fueron realizados en diferentes ciudades de Colombia tales como Cali, Medellín y Bogotá. En general, presentan estrategias de intervención social frente a la problemática del estrés, sus causas y consecuencias en el ámbito individual y colectivo. Estos elementos se representan en la figura No. 1.

Figura No. 1: Marco Referencial de la investigación



3.2. MARCO HISTORICO SITUACIONAL

Fe y Alegría es una Institución sin ánimo de lucro, cuyo objetivo general es la educación fundamental integrada con proyección comunitaria, tiene un cubrimiento en diez países hermanos. En Colombia esta en nueve (9) departamentos con ochenta (80) centros de educación y desarrollo comunitario en veinte (20) ciudades de Colombia.¹

En este trabajo de investigación de psicología social comunitaria el análisis esta centrado en el Centro de Educación y Desarrollo Comunitario Fe y Alegría de la comuna 15 de la ciudad Santiago de Cali.

Este Centro Educativo fue fundado el 15 de diciembre del año 1989, inicio con un programa para ancianos y para niños, quince (15) ancianos y ocho (8) niños en total, con tres (3) personas en la parte administrativa, una en la dirección, otra en la educación y un vigilante. Sus instalaciones han sido cedidas por el municipio Santiago de Cali en relación con el terreno; la edificación corresponde a la institución de fe y alegría, cuenta con cuatro (4) salones para clase, oficina de dirección y secretaría, amplia cocina, patios, lago para patos, y una huerta casera, actualmente se adelanta la campaña del adobe para terminar de construir el segundo piso y poder así ampliar las aulas de clase.

¹ Ver Anexo A.

Programas que adelanta este centro educativo

Siendo su objetivo general la educación fundamental integrada con proyección comunitaria sus programas son los siguientes:

Programas para niños desescolarizados comprenden edades entre 4 a 16 años.

Clubes juveniles- I.C.B.F.

Valores culturales, talleres de artes y oficios.

Dentro de su cobertura de promoción social tiene además programas para estudiantes de colegios oficiales en la parte de danzas, y talleres creativos con grupos de cincuenta (50) niños respectivamente.

Manualidades, modistería, repostería, belleza, guitarra, decoración, danzas y otros.

Hogar de la tercera edad “los años dorados” con cincuenta (50) ancianos activos y treinta (30) inactivos.

En la parte administrativa cuenta con: una directora y una secretaria coordinadora. En la planta educativa diez (10) en total distribuidos así:

Talleres y artes, cinco (5).

Temas culturales, tres (3).

Y en el área de valores y promoción social dos (2). El grupo de alumnos en este momento es de (280), entre niños y jóvenes.

Dicho centro cuenta con un comedor, con la ayuda del instituto Colombiano de Bienestar Familiar (I.C.B.F.), quien aporta (\$ 200) por cada niño, hay dos personas encargadas de esta área de restaurante escolar.

Beneficiados

Este centro de desarrollo y educación brinda una gran programación a una zona de un amplio sector popular en la ciudad de Cali, sus servicios llegan hasta las familias más necesitadas y en este momento adelanta programas con grupos de jóvenes desplazados por la violencia. Esta comuna 15 comprende los barrios de: Laureano Gómez, Retiro, Vergel, Mojica y Vallado, los beneficiados con estos programas son todos los habitantes que comprenden la población de los sectores ya mencionados, cuyas edades están entre 4 a 85 años respectivamente ubicados de acuerdo a la programación del centro educativo.

Los beneficios que obtiene la comunidad de este centro de desarrollo y educación comunitario en la parte económica son de un alto grado de aporte en cuanto a la alimentación se refiere para con los miembros de las familias inscritas, ya que con

el restaurante les está suministrando un almuerzo y un refrigerio diario a los niños y jóvenes como a los ancianos del programa.

Los recursos económicos con los cuales se sostiene dicho centro educativo son: un 10% de la institución fe y alegría y un 90% adquirido a través de proyectos a nivel oficial e internacional, dichos proyectos son gestionados por la directora general a cargo de la señora: Adielia Cardona, quien esta al frente del centro desde su fundación, en este momento cuenta con la aprobación de un proyecto denominado "No más niños en la calle" auspiciado por una firma llamada: AYUNTAMIENTO DE MALAGA ESPAÑA, dinero que ya está en los fondos de fe y alegría.

El centro fe y alegría esta ubicado en el barrio Laureano Gómez- en la cra-32ª-49-45 de la comuna I5 de Santiago de Cali.

Breve reseña del barrio

Fundado hace 19 años, dichos terrenos eran tierras de japoneses, formados por cultivos de millo, en asociación con los señores: José López, y Hector Ríos ambos de la junta de acción comunal en ese entonces; luego los japoneses vendieron al grupo de adjudicatarios del valle, y fueron vendiendo por lotes y el instituto de crédito territorial entro a hacer los cobros respectivos, el barrio lleva este nombre en memoria del señor: Laureano Gómez.

Organizaciones que existen en el barrio; Junta de Acción Comunal, Junta Local, Centro de Desarrollo Educativo Fe y Alegría, Colegio Público- Ramón Bejarano, Escuelas Privadas cuenta con tres, en la tercera edad tiene cuatro grupos- no tiene parroquia- no tiene puesto de salud, y cuenta con una biblioteca comunitaria.

3.3. MARCO CONCEPTUAL

Reseña histórica del estrés

El estrés es el estado de sobrecarga y tensión física o psíquica con la sensación consiguiente de cansancio; en el campo de la psicología el concepto del estrés ha adquirido nuevos matices, en razón de su parentesco con la categoría de “ansiedad: estado de agitación o inquietud del ánimo, angustia acompañada de ciertas neurosis”. (Psicología Médica 1996. P.269). Algunas ciencias sociales que se han ocupado del estrés, se refieren a él como formas de desorganización social, viendo las erupciones sociales como señales del estrés en el ámbito de lo colectivo. La conducta colectiva y de las multitudes, y la que acontece en el clima propio de las catástrofes, pueden ser las mejores ocasiones para puntualizar el estrés.

Constantemente se advierte de los peligros potenciales del estrés, siendo conscientes que existe y de que se trata de algo serio, pero no se conoce lo suficiente.

El conocimiento que se tiene del estrés es insuficiente porque normalmente está centrado en los hombres y en sus actividades. Sin olvidar que las mujeres viven en el mismo mundo que los hombres, también ellas han de soportar los atascos, las tensiones laborales y los desengaños amorosos; también a ellas les preocupan los hijos, el porvenir y les desconcierta el presente. Debido al estrés, las mujeres están deprimidas, insomnes, retraídas, irritables, atemorizadas, ansiosas, abatidas y trastornadas; así mismo, pierden a veces el interés por la comida, por las relaciones sexuales o por los amigos, exactamente igual que los hombres. Además de lo anterior, las mujeres experimentan algunas formas de estrés que les son totalmente propias como:

Estrés derivado de su fisiología: desarrollo de los senos, menstruación, embarazo y menopausia.

Estrés derivado de los cambios de vida: el matrimonio, la maternidad, el divorcio, el pasar los cuarenta años en una cultura que venera la juventud y la belleza, la viudez y la reorganización de la vida cuando los hijos son mayores.

Estrés psíquico: que a menudo siente la mujer soltera de vida supuestamente divertida, que fue educada a la antigua, el ama de casa a la que se presiona para que salga de casa y se realice, la mujer que trabaja y a la que se presiona para que vuelva a casa a fin de no perder a su familia.

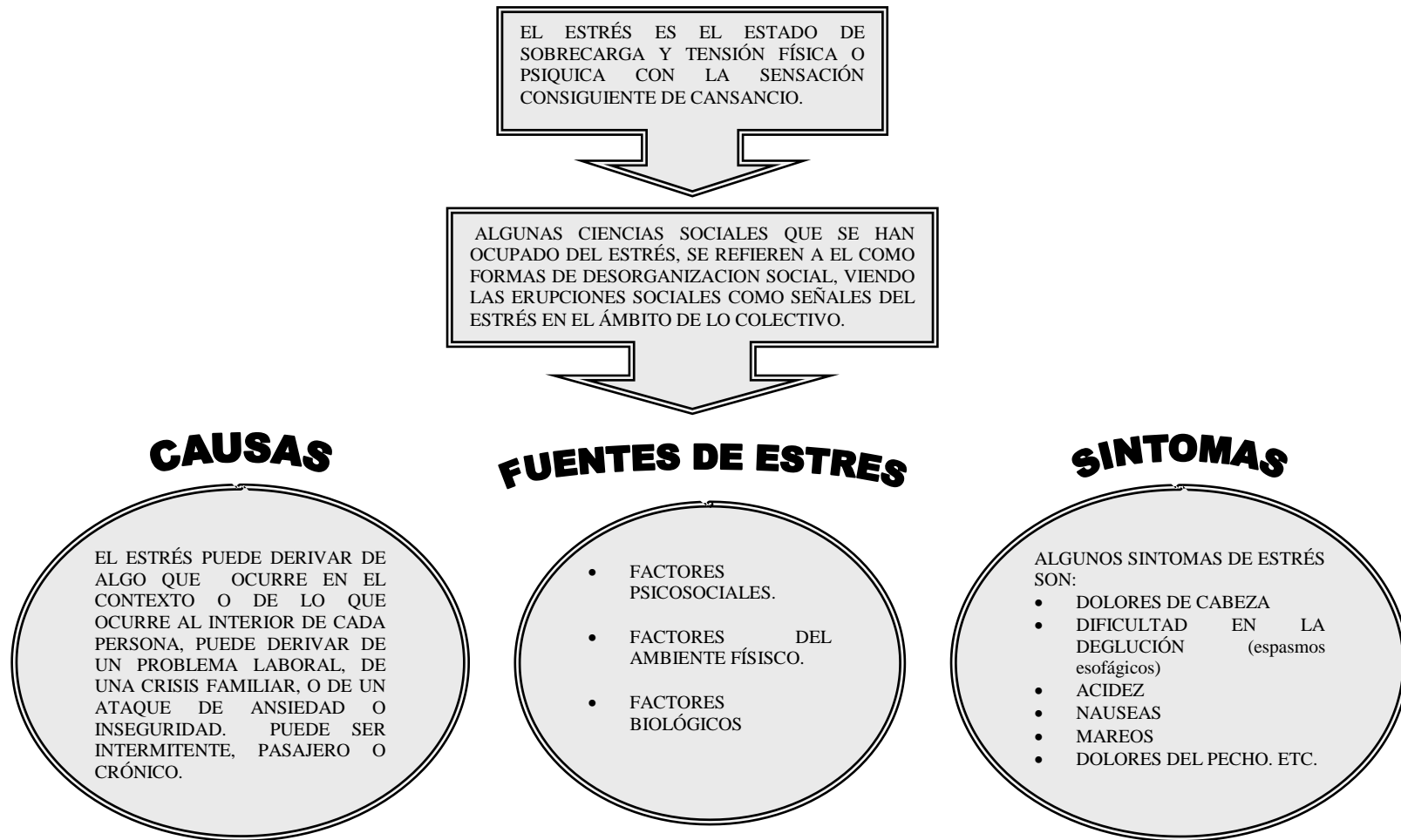
El estrés de las crisis vitales: que caen principalmente sobre los hombros de la mujer: la atención a los padres enfermos, el cuidado de un hijo disminuido, el asegurar que la vida continúe.

Causas y efectos del estrés

El estrés puede derivar de algo que ocurre en el contexto o de lo que ocurre al interior de cada persona. Puede derivar de un problema laboral, de una crisis familiar o de un ataque de ansiedad o inseguridad. Puede ser intermitente, pasajero o crónico. El efecto principal del estrés es la movilización del sistema "lucha, huida o miedo" del cuerpo. Como ocurre a menudo en la vida moderna, el estrés que sufre una persona no requiere ningún tipo de acción. Por ejemplo, si una persona acude a una cita importante y se ve atrapada en un embotellamiento; no hay movimiento, no hay escapatoria, no hay acción. En esa situación, sería más útil la relajación que los cambios bioquímicos y psíquicos a que da lugar el sistema de lucha, huida o miedo.

Las causas y efectos del estrés se esquematizan en la Figura No. 2.

Figura No.2: Causas y efectos del estrés.

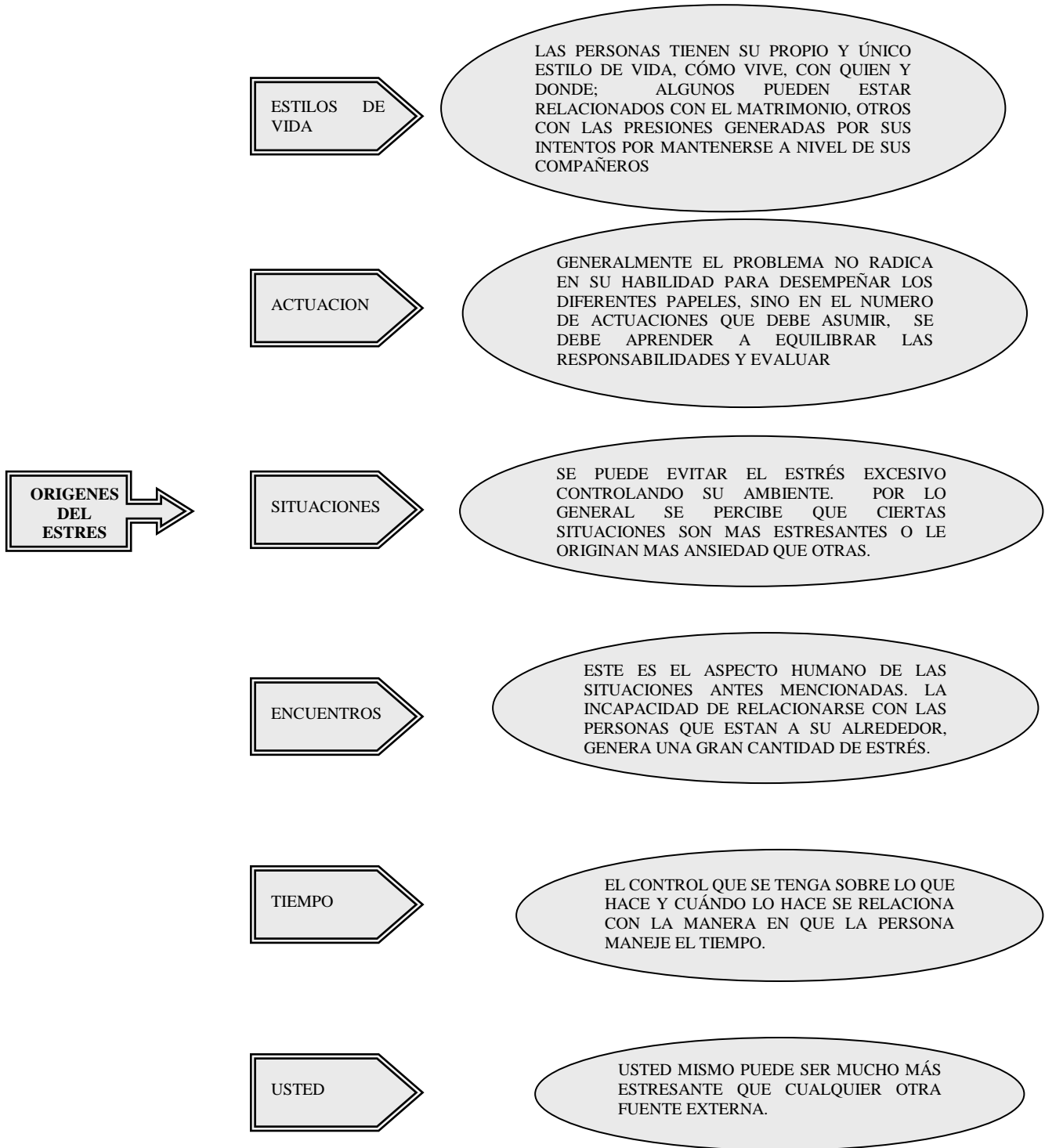


Algunos síntomas de estrés son:

Dolores de cabeza, Dificultad en la deglución (espasmos esofágicos), Acidez, Nauseas, Mareos, Dolores en el pecho, en la espalda, en el cuello; Micciones frecuentes, Disminución de la memoria, Espasmos gástricos, Sudores fríos, Fatiga crónica, Crisis de angustia, Insomnio, Estreñimiento, Diarrea.

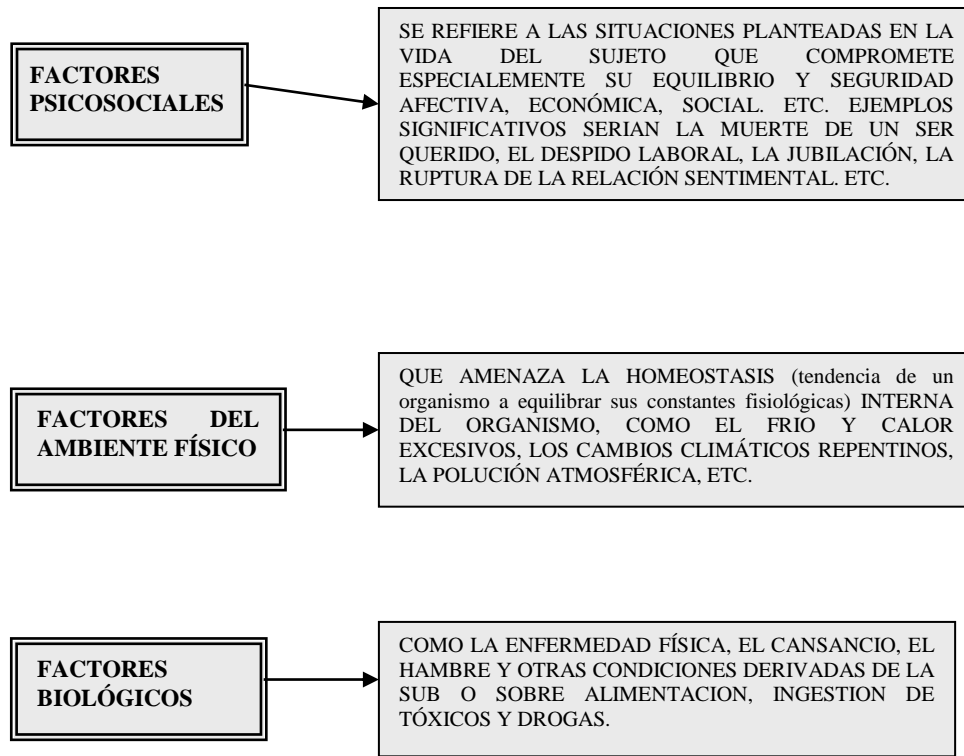
Para tener una clasificación del origen del estrés, existen seis categorías importantes a examinar: De acuerdo a Louis Fever. (1993 P.37) y que se aprecian en la figura No. 3.

Figura No. 3. Categorías más importantes del Estrés.



Lo que respecta a la identificación de las fuentes de estrés, se pueden clasificar como se aprecia en la figura No. 4.

Figura 4. Factores influyentes en el Estrés.



Síntomas de estrés femenino

Los síntomas de estrés mencionados pueden afectar y afectan tanto al hombre como a la mujer, pero las mujeres no padecen sólo estos trastornos sino también otros, menos conocidos, que derivan de su peculiar fisiología, de sus cambios vitales y de las exigencias vitales y psíquicas de que son objeto. “lo más importante de todo es que la mayoría de estos estrés son prolongados y están

fuera de su control; este es el tipo de estrés más peligroso que se puede sufrir. Entre los síntomas relacionados con el estrés que son específicos de la mujer están los siguientes: Amenorrea, Melancolía, Vaginismo, Frigidez, Tensión premenstrual, dolor de cabeza, depresión postparto, anorgasmia, infertilidad. Entre los trastornos que no son específicos de la mujer pero que les afectan con mayor frecuencia que a los hombres están los siguientes: Anorexia, Bulimia, Neurosis de ansiedad, Psicosis depresiva” (Fever, 1993 P. 45.)

Uno de los principales precedentes históricos sobre la importancia mundial del estrés como una de las causas de riesgos psicosociales que afectan a la mujer, lo estableció la organización internacional del trabajo (OTI) y la organización mundial de la salud (OMS), quienes en Ginebra en 1984, definieron el estrés como una de las causas de riesgos psicosociales como el producto de las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción y las condiciones de su organización, por una parte, y por la otra las capacidades del trabajador, sus necesidades, cultura y situación personal fuera del trabajo; todo lo cual, a través de la percepción y de la experiencia, influye en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción laboral. (Ginebra, 1984).

El estrés dentro de las causas de riesgos psicosociales también se puede definir como un conjunto de elementos que interactúan y que están conformados por el factor humano, el medio ambiente de trabajo y la propia organización, que al estar planeados inadecuadamente, crean una gran carga mental y generan una gran fatiga.

Los riesgos psicosociales se agrupan en la siguiente forma:

Riesgos generados por la organización del trabajo. Niveles muy altos de responsabilidad, trabajos repetitivos, trabajos monótonos, trabajos no creativos o sin iniciativa, dificultades en la comunicación formal e informal, reconocimiento de riesgos y peligros en algunas actividades, cambios tecnológicos no planeados.

Carga mental. Apremio de tiempo, complejidad/rapidez, atención, minuciosidad, dificultad de los trabajos de precisión.

Perfil psicológico del trabajador(a) o causas endógenas. Sexo, edad, aptitudes, valores, cultura, roles sociales y laborales, personalidad y motivación o satisfacción.

Patrones de desajuste por tipo de trabajo y producción. Automatizado, mecanizado, manufacturero, artesanal.

Contexto extra laboral o causas exógenas. Tipo de vinculación laboral, salario, vivienda, recreación, servicio de salud y asistencia social para el trabajador (a) y su familia.

Proceso salud- trabajo

Concepto De Salud: La Organización Mundial de la Salud (OMS): Define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad”. (Mejía J. 1995 P. 25-171.)

Al respecto José María Mejía destaca que “hasta la década de los 40, la cultura contemporánea consideraba sano al individuo que no presentaba molestias o síntomas, pareciendo estar libre de enfermedad”. (Mejía J. 1995 P. 23-89.)

El concepto de salud antes mencionado reintrodujo nociones y aptitudes de la antigüedad clásica hacia el cuerpo humano, para definir la salud como algo positivo, como algo distinto y más allá de no estar enfermo y como una condición del bienestar mental además de físico.

La experiencia y los debates han provocado una revisión de la definición clásica de la O.M.S. La idea y la expresión de “ completo estado de bienestar”... se evidenció como irreal, ya que salud y enfermedad no son categorías o estados nítidamente diferenciados, sino que son parte de un continuo, de un equilibrio permanente de diversas causas naturales y sociales en continua interacción, no existiendo así un completo estado de bienestar, sino grados variables de bienestar individual.

Los conceptos acerca de la salud, han sufrido importantes transformaciones en los últimos años. Algunas de ellas pueden precisarse:

“La salud ya no es definida como la ausencia de enfermedad, sino que se asimila a una condición de bienestar Bio-Psicosocial, lo cual amplía la visión de su significado a la dimensión social, que anteriormente no era considerada”. (Revista Latinoamericana de Psicología, 1998, Vo 3, No. 1. P. 11-30.)

La salud es la expresión de procesos sociales y por lo tanto exige incorporar a su estudio categoría de manejo psicológico. Si se mira como un fenómeno biológico y se comparan realidades diferentes, se encuentran relaciones también diferentes: inciden variables culturales, psicológicas, motivaciones y ambientales.

Es muy importante que la mujer tenga claro que el estar sana mentalmente y físicamente le propician desarrollo y seguridad en varios aspectos de su vida, adquiriendo en un futuro las metas que se propone.

Salud Mental De la Mujer Trabajadora

Durante el movimiento de liberación femenina se confundieron algunos roles, produciéndose una competencia entre los dos géneros. Más allá de la teoría es necesario aplicar el aprendizaje de salud mental específica de la mujer, a fin de liberarla más de los riesgos psicosociales.

Es de notar además los numerosos desórdenes de índole psicosocial generados por la mala atención hacia la mujer en algunos casos, respecto a los embarazos, los partos, el estrés de la triple carga trabajadora/ madre estudiante, la crianza de los hijos, además de los desórdenes producidos por situaciones familiares referentes a la sexualidad.

Es aceptable estudiar la salud mental de la mujer desde diversas disciplinas del conocimiento, aunque se encuentran grandes divergencias según sea la ciencia como se le mida; todos los aportes son válidos, ya que siempre van a estar relacionados con la forma en que cada hombre y mujer asuman su existencia. Desde la perspectiva de la psicología social, lo integral es el desarrollo pleno de su potencial, su crecimiento y la manifestación de su proyecto de vida, dirigiéndolas hacia una mejor salud mental. Quien ama la vida ama su salud, e igualmente esta preparado para responder a su vida laboral de manera firme, sabia y calificada.

Concepto Del Trabajo Femenino

En los cambios sufridos en la sociedad contemporánea como respuesta a las transformaciones económicas, donde lo que prima es el capital acumulado, la mujer está ubicada como un nuevo elemento de producción; esto le permite el acceso al trabajo remunerado, pero con la desventaja de que por su condición de mujer, se la hace ver socialmente inferior.

El acceso de la mujer al trabajo, le permitió mejorar la condición financiera de su hogar, desde hace algunos años se habla del trabajo femenino, de hecho el término “trabajador” se refiere por lo general al varón; sin embargo en la historia social del mundo, tanto a nivel formal como informal, siempre ha existido el trabajo femenino. Incluso en algunas de las tareas sociales más útiles de la humanidad, el trabajo de las mujeres ha ocupado gran importancia ya que han sido ellas las encargadas de las labores de la crianza de los hijos.

La participación de la mujer en la vida económica de los países es importante y varía considerablemente de acuerdo a la región y al tiempo; concretamente en Colombia, la mujer indígena tenía una función de trabajo tan valiosa, que ocupaba un papel preponderante en la sociedad como creadora de riqueza; posteriormente, en la época de la conquista, aparecen dos grupos sociales indígenas: en el primero no existía ninguna división de trabajo por géneros, y se dedicaban a la pesca y a la caza; en el segundo grupo las tareas se repetían entre los géneros así: mientras el hombre cazaba y pescaba, la mujer realizaba muchas otras actividades (agricultura, comercio, artesanía y crianza de los hijos); ambos géneros eran responsables de la subsistencia del grupo al cual pertenecían y cumplían muy bien sus funciones; para la misma época se da el sistema de encomienda y hacienda, donde la unidad de participación no está en la persona, sino en la FAMILIA; la mujer participó activamente en muchos quehaceres del campo y del hogar, inclusive en la explotación de minas, aquí podemos ver cómo históricamente la mujer ha soportado múltiples cargas y funciones.

A mitad del siglo XIX, cuando desaparece la esclavitud y gran parte de la tierra de cultivo es redistribuida, se inicia la oferta de mano de obra a cambio de una remuneración, al abrirse paso al comercio interno y externo, con gran oferta de productos agrícolas y además una gran demanda de manufacturas y se aumentan las oportunidades de trabajo para la mujer.

A partir del año de 1870 se inicia en Colombia un proceso de INDUSTRIALIZACIÓN, se crean bancos, toma gran fuerza el cultivo del café, lo cual significa economía y pujanza en el comercio; la artesanía también florece y la mujer se desplaza a este sector y al sector de servicios varios, de acuerdo a las necesidades organizacionales. Posteriormente entre 1920-1930 aumenta el capital, lo cual permite el desarrollo industrial y textil, la mujer nuevamente se vincula masivamente a las fábricas de productos de consumos textiles; predomina la mujer joven y soltera en este rango de trabajo, con bajos niveles de educación y que son recién llegadas a las ciudades. La tecnología da un gran avance y con esto la mujer se va desplazando al medio laboral, crece el proceso de industrialización en otros sectores como consecuencia de la primera guerra mundial, ya que provoca una necesidad de sustituir productos importados nacionales; crece el mercado interno del café y toma importancia la actividad agrícola del país. El capitalismo invade la economía del país; esto es causa de los primeros síntomas de la descomposición familiar campesina, y se genera una emigración hacia la ciudad en el afán de buscar una mejor remuneración. En 1973 se eleva el rango de la mano de obra femenina, como consecuencia directa del empuje y de la creación de nuevas empresas, así como de instituciones

educativas, de salud y transporte, además de empleos unión de ciudadanos de Colombia como el servicio doméstico.

La incorporación de la mujer al mercado del trabajo, y al asumir un papel protagónico en la supervivencia del grupo familiar, son fenómenos profundamente interrelacionados, y a la vez constituye uno de los cambios más significativos del fin de siglo. Este fenómeno es causa y efecto de profundas transformaciones en los órdenes culturales, económicos, familiares e institucionales, y se ha producido en un tiempo tan corto, que no ha permitido la acomodación de los diferentes sectores sociales. En el ámbito de la familia y en la articulación familia/estado, no se le ha retribuido debidamente a la mujer por las tareas que ha desempeñado cuando estaba confinada en el hogar, ni se han brindado los servicios sociales básicos en educación, salud, recreación que amortigüen el impacto de la salida de la mujer al ámbito laboral. (García M. 1991. P. 16-32)

Diferencias psicosociales hombre-mujer

Tanto los hombres como las mujeres tienen diferencias en el orden de lo social, familiar y psicológico; estas diferencias hacen que ambos actúen bajo condiciones distintas en la vida laboral, dando prioridad al desempeño individual de cada uno.

El hombre y la mujer trabajadores presentan un conjunto de problemas psicosociales, lo cual está marcado por el hecho de que la forma en que se

integran y realizan su trabajo, implican repercusiones en su desarrollo como seres humanos y en sus relaciones sociales.

Los hombres se preocupan por que piensan que las mujeres les quitaran sus empleos, que empoderará la recesión. El sistema, el concepto mismo debe cambiar para que el trabajo de la mujer se considere tan importante como el del hombre. La igualdad legislada tendrá que ampliarse para convertirse en igualdad mental.

Aunque son deseables, algunas acciones afirmativas no son suficientes pues no es el sexo de los actores si no el género del sistema el que hay que cambiar, es fundamental un esfuerzo consciente de las elites, del Estado y de la sociedad civil para superar el conjunto de representaciones y prácticas culturales, de normas y actitudes que desvalorizan a las mujeres, que tienden a perpetuar su subordinación a nivel sexual, intelectual, afectivo, político o laboral, y que impiden su expresión en la vida pública y privada. (Hernandez Z. 1996)

Algunas diferencias que existen en los roles de la mujer y del hombre:

Algunas mujeres cumplen varias funciones; rol laboral, de madre, de ama de casa y eje del hogar. El hombre en cambio no ha tomado conciencia de estos roles y de modificar su actitud y comportamiento hacia la familia en el sentido de tomar un papel más activo de la crianza y el manejo del hogar.

Las diferencias entre hombre y la mujer no son para efectuar juicios, sino para un acercamiento mas humano y profundo, para mejorar la existencia de vida.

Evolución de la mujer colombiana

El discurso, de las mujeres de vanguardia de esta época es precisamente que, hombres y mujeres empiecen a construir esa sociedad desde la perspectiva de la masculinidad, y que conjuntamente traten de borrar esas brechas que no permiten que la mitad de la humanidad, que la mitad de la población Colombiana viva en igualdad de condiciones.

Es importante considerar que la mujer que labora, y cumple con las actividades familiares tiene derecho a otras posibilidades y a que se emprenda un amplio proceso de liberación y concertación, tendiente a definir, adoptar y ejecutar unas políticas integrales para la mujer trabajadora en Colombia, y a incorporar más explícitamente una perspectiva de género a los procesos de planificación del desarrollo, en los niveles de formulación de políticas, planos y programas.

Por ende toda la mujer trabajadora posee características que le posibiliten un cambio al nivel de esta perspectiva que son:

“Toda mujer esta centrada potencialmente en sí misma: Partiendo de la teoría de Carl Rogers acerca del sí mismo, la mujer es un todo organizado conceptualmente consistente y esta formada por percepciones que la caracterizan entre el “yo”

AUTOVALORACION Y AUTOPERCEPCION, para así mejorar las relaciones laborales.

Toda mujer posee un proceso de AUTORREALIZACION, es decir de motivación o de valores que los introyectará al sistema laboral y así satisfacer sus necesidades. Maslow habla de tres realidades; percepción de la realidad, aceptación, espontaneidad, sencillez y naturalidad. (Maslow A. 1970. P.172-258)

Toda mujer tiene la posibilidad de lograr la HOMEOSTASIS; equilibrio entre lo que piensa, siente y hace, para fortalece su desarrollo y crecimiento humano". (Rogers C. 1961. P. 147-175.)

Entorno cultural de la mujer trabajadora

El entorno cultural esta relacionado con los valores y los comportamientos de la mujer trabajadora. La cultura es un conjunto de valores, de conocimientos, de normas de comportamiento y estereotipos acerca de los grupos; la cultura de las organizaciones se manifiesta en sus valores, sus objetivos y metas.

El cambio del entorno cultural la mujer trabajadora debe posibilitar y asimilar los nuevos métodos y sistemas que se imponen para afrontar el inmenso cambio tecnológico a que se ven demandadas las mujeres dentro de un sistema organizacional.

La organización es una realidad social que le permite a la mujer otros espacios para desarrollar sus potencialidades y conseguir mejores condiciones de vida.

Ahora los cambios en las organizaciones se generan a partir de las mismas tecnologías, claro está con la finalidad de satisfacer necesidades internas y externas de la organización, como de la misma PERSONA. Estos cambios están centrados en la CALIDAD DE VIDA de la mujer trabajadora, estos son; agilidad en las funciones, aumento de la producción, satisfacción laboral y motivación por el trabajo.

A esto también apunta el cambio cultural de la mujer trabajadora, a mejorar cada día su existencia, a que ellas mismas conduzcan sus vidas a la aceptación voluntaria de sí mismo y de entender la palabra del otro, debe ser una mejor facilitadora de cambios.

Para, Rogers: “ la vida es fundamental un proceso activo y no pasivo, imagen de un hombre nuevo, ven el sentido de vida, cree en las tendencias y en el progreso del organismo humano, en todas las relaciones interpersonales, como son la familia y el trabajo” (Rogers C. 1961. P. 147-175.)

Los valores son propiedades específicas, por que, para identificarlos y captarlos, debe existir conexión entre el hombre y la organización. Esta cualidad que provoca interés y ante lo cual la mujer trabajadora reacciona, y le da otro sentido a la existencia.

Los valores dentro de la dinámica laboral de la mujer se invocan bajo tres conceptos:

1. **Ideología empresarial**; está configurada por un conjunto de creencias y valores que permiten interpretar la dinámica de la realidad para así armonizar el modo de pensar de los grupos y el nivel de poder en la organización.

2. **La conducta organizacional**; se refleja en las acciones que despliega la mujer trabajadora, el grupo o el sistema como respuesta a los estímulos.

3. **La cultura** es uno de los logros más paradigmáticos de la humanidad; la cultura organizacional es una nueva estrategia para modificar la actual. (Toro F. 1982. P. 17-31)

Esta actitud indica que la mujer trabajadora debe tomar conciencia de la realidad y reflexionar sobre que valores de la cultura organizacional le posibilita un crecimiento personal, familiar y laboral.

Procesos psicológicos de la mujer trabajadora

La condición de la mujer cabeza de hogar, psicológicamente implica en algunas circunstancias: crianza de los hijos, relación de pareja, vida personal, salud mental; muchas veces las mujeres olvidan todo lo anterior por estar inmersas en su trabajo.

Por otra parte, la condición de mujer trabajadora puede entenderse como un factor negativo, pero también positivo para el desarrollo de los niños; al respecto se plantea que los hijos de madres trabajadoras pueden tener aspiraciones educacionales, de responsabilidad y de trabajo más altas que los hijos de mujeres no trabajadoras. (Hernández A. 1991).

De otra parte se plantea que: “La mujer trabajadora que es madre se ve afectada psicológicamente también por el desarrollo y el cuidado de sus hijos menores, lo cual es una gran preocupación para ella”, ya que muy posiblemente cada una se esta preguntando por la calidad del tiempo dedicado al niño”. (Papalía D. 1982. P. 200-223).

Es importante entonces permitir a la mujer cabeza de hogar el tiempo adecuado para que pueda brindar a sus hijos más pequeños una buena comunicación afectuosa; así se tendrá una mujer más tranquila, con una mayor motivación para el trabajo y un desarrollo emocional adecuado y equilibrado.

Ser o no ser mujer trabajadora de una organización o empresa tiene implicaciones psicológicas que pueden afectar o no en determinado momento la producción y la rentabilidad de la institución. De hecho las relaciones humanas deberán ser lo primero para estrechar vínculos respetuosos entre compañeros.

Las madres sujeto de esta investigación, que trabajan fuera de la casa se preguntan si están privando a sus hijos de algo, si realmente necesitan de su

presencia constante, o si es suficiente con ocuparse de ellos por las tardes o los fines de semana.

Bienestar psicosocial de la mujer trabajadora

Garantizar una transcendencia pura, desde el aquí y el ahora, significa para la mujer trabajadora ser responsable de todo su crecimiento, conductas y pensamientos, tener plena conciencia de sus vivencias y optar por desarrollar la creatividad que de alguna manera le posibilite un bienestar psicosocial. Esta capacidad de la mujer trabajadora consiste en vivir en contacto significativo con la sociedad sin dejarse absorber por ella y sin retirarse completamente.

Es el poder de hacerse pleno al comprender bien la relación entre el sí mismo y el ambiente, reconociendo claramente el límite de contacto entre ambos. Se considera bienestar de la mujer un bienestar entre lo que piensa, hace y siente.

El bienestar está estrechamente relacionado con el concepto de salud. La mujer trabajadora esta comprometida con su trascendencia que puede generar para su salud varios cambios que la favorezcan en muchos pasajes de su vida; por ejemplo si la mujer esta bien alimentada tanto física como anímicamente, tendrá buen equilibrio emocional y mental.

El bienestar psicosocial de la mujer trabajadora debe significar la transcendencia que para la salud generaría un cambio de actitud y de comportamiento de las

trabajadoras hacia el ejercicio, el manejo del estrés y el equilibrio emocional podrían variar la conducta laboral.

En ese sentido, “La ley 100; por la cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral, abre una oportunidad para fortalecer la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, en sus tres niveles y en diferentes contextos, para replantear un nuevo estilo de vida sano de la población nacional” (Ley 100 de 1993. Pag 20-178)

El bienestar psicosocial de la mujer está encaminado en la prevención y/o disminución de factores de riesgo y patologías que deterioren la dinámica laboral y familiar; como también en el fortalecimiento del desarrollo mental, psicológico y biológico desde una practica en actividades complementarias que mejoren el estilo de vida de la mujer, como pueden ser recreativas, deportivas, o físicas y así lograr mantener una salud sana y un mejor bienestar.

Por otra parte la prevención del estrés evitaría la presencia de enfermedades psicosomáticas generadas por el medio, y controlaría los factores que existen, además proporcionaría un mejor estilo de vida de la mujer trabajadora, de sus familias y en la organización en la que se desempeñan.

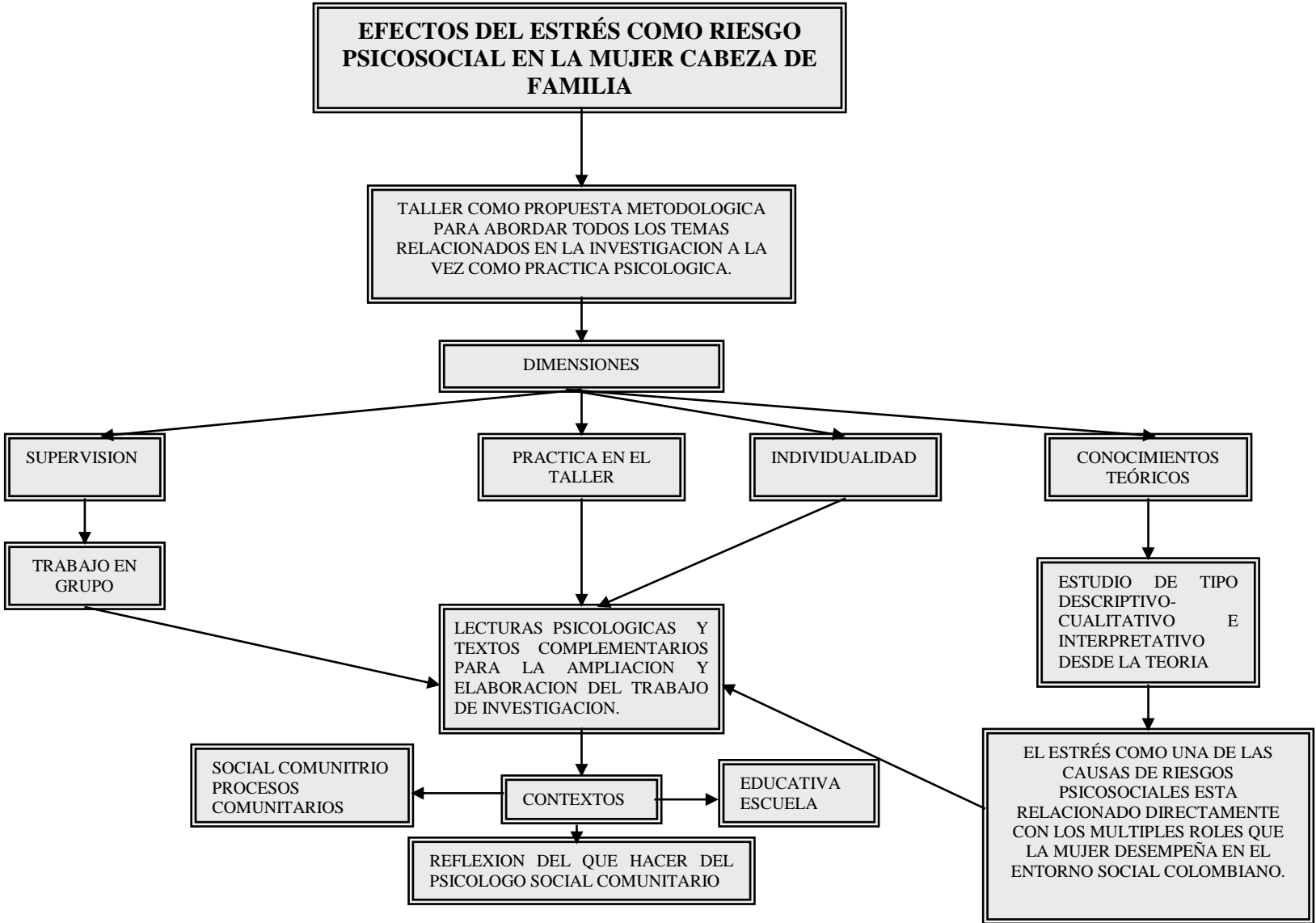
4. METODOLOGÍA

4.1. ENFOQUE METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN- INTERVENCIÓN

De acuerdo con los alcances fijados en los objetivos específicos, esta investigación se enmarcó dentro de un estudio de tipo descriptivo y con un enfoque cualitativo.

Es descriptivo por cuanto se trata de describir los efectos del estrés como riesgo psicosocial que alteran la dinámica de la mujer cabeza de hogar y dicha interpretación se hizo bajo el postulado de la objetividad y de lo real teniendo presente las diferentes bases teóricas descritas dentro del marco de referencia. De esa manera se diseñó dicho enfoque que se puede apreciar en la Figura 5.

Figura No. 5: Enfoque Metodológico de la Investigación



4.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Los datos de esta investigación se recogieron a partir de talleres grupales y entrevistas semiestructuradas aplicadas a las mujeres cabeza de hogar. La población, las fuentes de información, las acciones realizadas en el trabajo de campo y las estrategias y procedimientos de recolección se describen a continuación.

Población: De acuerdo con la delimitación del problema la población de referencia para la presente investigación la constituyen el grupo de 15 mujeres cabeza de hogar, asistentes al Centro de Desarrollo Comunitario Fe y Alegría, que oscilan entre 14 y 57 años aproximadamente. Las mujeres de este grupo son residentes de diferentes barrios del Distrito de Aguablanca estratificados en la categoría 1. La mayoría de estas madres, se desempeñan laboralmente en oficios domésticos y ventas ambulantes².

Fuentes de información: Con el grupo de mujeres se organizó un plan de trabajo, a manera de talleres grupales³. Los temas trabajados se relacionan con las situaciones de estrés que viven cotidianamente. La información surge de las actividades realizadas en dichos talleres y de una entrevista individual. Se asumieron otro tipo de fuentes técnicas, que incluyó a los actores, los espacios y contextos, para llegar a la realidad del objeto de estudio, donde se acumularon conocimientos, valores e informaciones sobre los efectos del estrés en la mujer cabeza de familia, además se estableció una exploración documental y

² Ver figura No. 8

experimental sobre el grupo humano estudiado, definiendo los propósitos de la investigación.

Descripción y objetivos de los escenarios y acciones realizadas en el trabajo de campo y la secuencia en que se fueron desarrollando: Se hizo la recolección y organización de información, continuando con el trabajo de campo y la realidad del objeto de estudio. Como se dijo anteriormente, se realizaron charlas y talleres, además de la realización de un vídeo donde se trabajó el reconocimiento de los integrantes del grupo, fundamentos de conformación e interacción social del grupo estudiado.⁴

Las estrategias y procedimientos de recolección, organización, análisis e interpretación de la información:

- Se trabajó en el análisis e interpretación de la recolección y organización de información, relacionándola con los referentes teóricos previos y los generados por la investigación.⁵
- Se utilizó un enfoque cualitativo que permitió investigar a un grupo de mujeres por medio de la variedad de técnicas y métodos para la observación participante, la entrevista abierta y la participación en talleres donde se analizó la situación del problema de investigación.
- Se aplicó análisis de textos para una mayor interpretación y se representó por medio de diagramas de flujo.

³ Ver Anexo B.

⁴ Ver Anexo C.

⁵ Ver Anexo D.

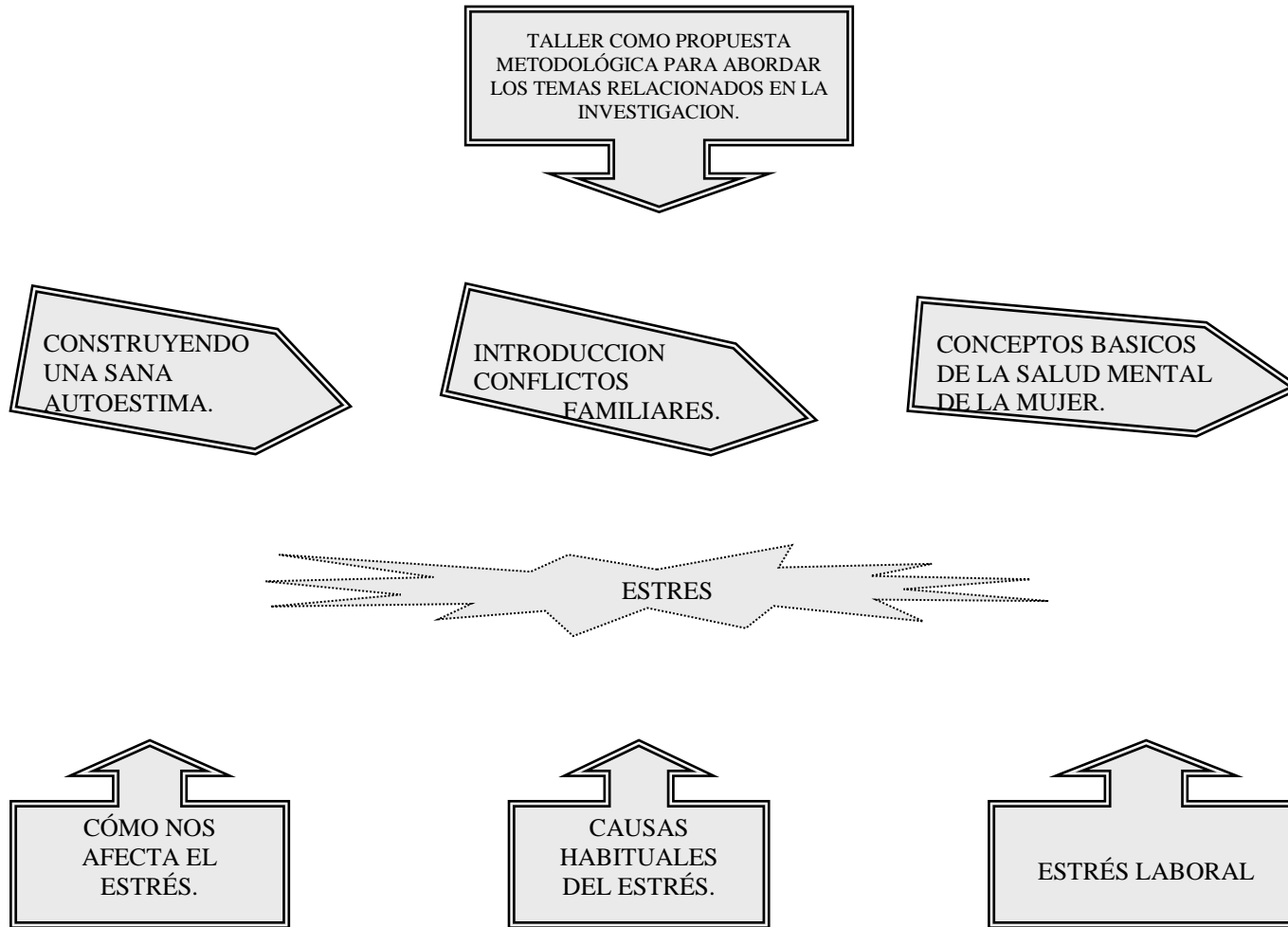
5. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN

Se realizó desde la hermenéutica, por medio del análisis y de las matrices de los textos. Los cuales han sido categorizados, y en cada una de estas categorías se ha realizado una interpretación general de esta, presentando así, una mayor fuerza interpretativa. Esta se representa por medio de una imagen y Diagramas de Flujo. Para ampliar estas líneas de tráfico se desarrolló la discusión por medio de integraciones que corresponderán a las relaciones entre las categorías e involucrarán la discusión de resultados.

La forma como se desarrolló la investigación da cuenta de una estrategia metodológica participativa, la cual se enfatizó con un taller encaminado a una construcción personal y familiar, ya que este estudio es de tipo descriptivo – cualitativo e interpretativo desde la teoría.

Siendo coherentes con la investigación cualitativa se buscaron técnicas y estrategias que permitieron recoger la información necesaria para los diagramas de flujo y los significados que construimos alrededor de la Práctica y dar cumplimiento a los objetivos planteados. En la Figura No. 6 se presentan los temas realizados en los talleres durante la investigación.

Figura No. 6: Temas realizados en los talleres durante la investigación



Al iniciar el proyecto de investigación que se empezó a construir desde el primer semestre de la carrera, ya que será una forma de satisfacción de vivenciar la psicología social comunitaria como disciplina que puede ser considerada como un orden discursivo y de acción frente a las realidades sociales y psicosociales. Dando la posibilidad de ser coherentes frente al paradigma y enfoque que promueve la universidad.

Por medio del aprendizaje y de la vivencia como resultado de la práctica en el taller el grupo (de mujeres del taller de modistería del centro de desarrollo Fé y Alegría) pudo elaborar y significar, los temas que se abordaron permitiendo aprender haciendo, dentro de un ambiente lúdico y de participación activa, donde cada miembro del grupo es escuchado y tenido en cuenta. A su vez tomaron consciencia de las características inherentes a la dinámica del rol femenino logrando una mejor construcción sana de autoestima, de autocontrol y de una comunicación asertiva.

Otro elemento importante en el trabajo de investigación fue la supervisión del asesor. Con unas actividades en las practicas a su interior tales como realización de ficha de datos, encuestas de temas y actividades, filmación en cámara, evaluación de los procesos y de actividades académicas que permiten a la investigación ser coherente con su marco epistemológico. Donde se evoluciono juntos y se trabajó en equipo lo, cual permitió un optimo y adecuado desarrollo de los procesos que en este se viven, además por el interés de aprender y construir cosas nuevas el grupo se da la oportunidad de evolucionar y desarrollarse.

De acuerdo con la parte conceptual respecto al estrés dentro de las causas de riesgos psicosociales se puede definir como un conjunto de elementos que interactúan y que están conformados por el factor humano, el medio ambiente de trabajo y la propia organización, que al estar planeados inadecuadamente, crean una gran carga mental y generan gran fatiga; gradualmente aquellos fenómenos, situaciones o acciones que se producen en la interacción humana con su medio laboral, y se incide en la calidad de vida de los trabajadores y en la productividad de las organizaciones empresariales.

Desde el enfoque humanista centrado en la mujer cabeza de familia, se pudo analizar que la mujer trabajadora cuenta con un proceso de desarrollo e individualidad, porqué a través del tiempo la mujer va adquiriendo características para afrontar situaciones que podrían afectar su proceso existencial, ya que en el desarrollo del taller las integrantes manifestaron sentirse muy afectadas y ser maltratadas por sus compañeros. De acuerdo con lo manifestado por las mujeres pertenecientes al grupo se caracterizaron dos tipos de estrés predominantes:

El laboral en un 35%, por las múltiples ocupaciones ejercidas por las integrantes del grupo y por el rol que desempeñan en su familia; ya que la mayoría son vendedoras ambulantes y son madres solas con dos o más hijos.

El emocional un 65%, manifestaron que son maltratadas por sus compañeros.

Esta situación se evidencia en la siguiente figura:

Figura No. 7 Manifestaciones del estrés

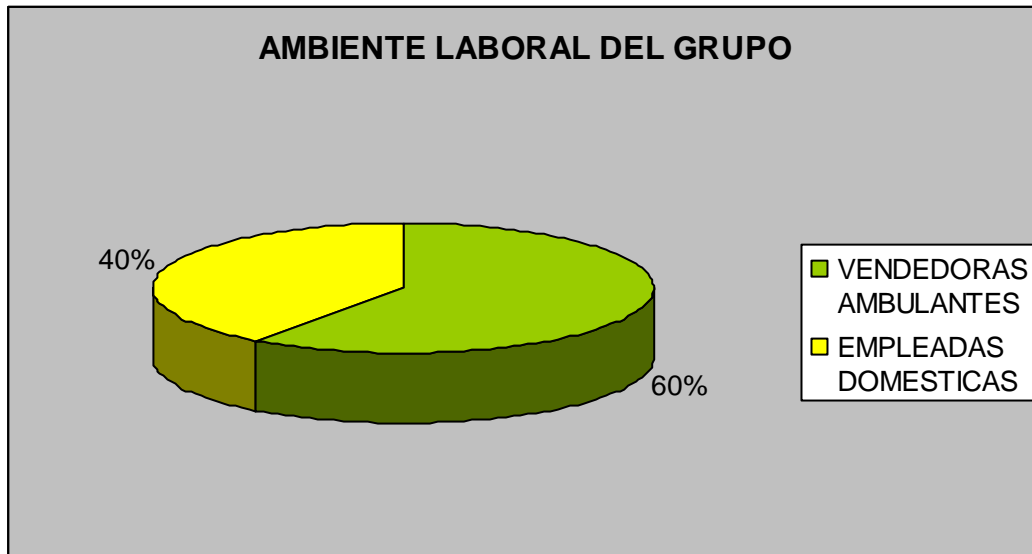


- ✦ El tipo de estrés laboral encontrado en la población de estudio fue de un 35%, por las múltiples ocupaciones que ejercen las mujeres de dicho grupo y por el rol que desempeñan en sus familias. El ambiente laboral del grupo de mujeres la mayoría son vendedoras ambulantes, son madres solteras con dos o más hijos.
- ✦ El tipo de estrés emocional encontrado en la población de estudio fue de un 65%, ya que en algunos casos son maltratadas por sus compañeros.

En cuanto al ambiente laboral del grupo, se encontró que la mayoría de las integrantes se desempeñan como vendedoras ambulantes y empleadas domésticas, generando con esto una gran carga mental, física y emocional, puesto que tienen una sobre carga a parte del cuidado de sus hijos y de su propia familia.

Lo cual se representa en la figura No. 8.

Figura No. 8: Ambiente laboral del grupo



- ✦ Vendedoras ambulantes 60%, empleadas domésticas 40%.
- ✦ Generando con esto una gran carga mental, física y emocional.

Durante la realización de los temas tratados los talleres, se observó en las integrantes del grupo que su calidad de vida mejoró, manifestándose en cambios en su forma de pensar y su participación con relación desde el inicio al final de los talleres.

Además se dio una valoración importante frente al tema central de la investigación. Los cambios mencionados se debieron a la posibilidad que tuvieron las mujeres participantes de reflexionar sobre su situación y responsabilizarse de la misma. De igual manera, la pertenencia al grupo, les brindó un espacio particular de reconocimiento fortaleciendo así su autoconcepto para dar lugar a tomar otro tipo de decisiones sobre sus situaciones laborales y emocionales.

6. CONCLUSIONES

- La presente investigación fue de tipo descriptivo – cualitativo e interpretativo, permitió redimensionar el que hacer del psicólogo social comunitario, donde se pudo utilizar los elementos teóricos - prácticos que se aprendieron y se aplicaron durante cada uno de los semestres, además poco a poco con los cambios de la facultad se presentaron los procesos necesarios para redefinir el que hacer del psicólogo en una forma integral y compleja, ya que se construye desde una epistemología que le permite ser flexible, recursivo y además destacar el aporte del psicólogo a los procesos comunitarios en cuanto a la comprensión e intervención de asuntos tales como: las formas de organización y su dinámica, los estudios y redes de comunicación, las interacciones a nivel individual, grupal y colectivo, los tipos de conflictos y sus modos de manejo y resolución, las representaciones sociales entre otras.
- Supone una mirada al fenómeno desde la concepción humanista centrada en la mujer cabeza de familia, donde se puede analizar que la mujer trabajadora cuenta con un proceso de desarrollo e individualidad, porque a través del tiempo la mujer va adquiriendo características para afrontar situaciones que podrían afectar su proceso existencial.

- Desde la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la UNAD se define la Psicología social comunitaria más allá que solamente un campo de acción. Partiendo de que todo sujeto es un ser social y teniendo en cuenta que la psicología tiene como objeto de estudio los seres humanos y sus procesos psicológicos, la psicología social comunitaria atraviesa todas las áreas o campos de esta disciplina.
- Este trabajo permite a la psicología social mirar el área social comunitaria, como una forma diferente para conceptualizar el que hacer; ya que empieza a verse como una disciplina que puede trascender a otras ciencias y a todo tipo de contexto.
- Desde el taller como propuesta metodológica se logró abordar todos los temas relacionados en la presente investigación como una alternativa pedagógica permitiendo aprender aprendiendo.
- Esta investigación motivo hacia una reflexión encaminada a que los demás me reconozcan como “su otro”. Oportunidad para pensar en los requerimientos de una autentica convivencia, para puntualizar lo que se requiere para convivir en el ámbito familiar, laboral y social, respetando el espacio y los derechos de los demás.

- El estrés dentro de las causas de riesgos psicosociales también se puede definir como un conjunto de elementos que interactúan y que están conformados por el factor humano, el medio ambiente de trabajo y la propia organización, que al estar planeados inadecuadamente, crean una gran carga mental y generan una gran fatiga; gradualmente aquellos fenómenos, situaciones o acciones que se producen en la interacción humana con su medio laboral, y donde se incide en la calidad de vida de los trabajadores y en la productividad de las organizaciones empresariales.

7. RECOMENDACIONES

- Se recomienda que desde la Facultad de Ciencias Sociales, Humanas y Educativas, se realicen otras investigaciones sobre el tema del estrés, que incluyan su manejo y tratamiento en comunidades de alto riesgo psicosocial.
- Desde la psicología social comunitaria, y teniendo en cuenta las Líneas de Investigación planteadas en la UNAD; es importante que se sigan realizando trabajos con mujeres cabeza de hogar con el ánimo de incidir en situaciones sociales relacionadas con la familia y su entorno.

BIBLIOGRAFÍA

AYALA Paola, **GIL** Paula. TESIS: Programa de Intervención Psicológica. Dirigido a Decrementar los Niveles de Estrés y Ansiedad en Adolescentes Embarazadas Solteras. Universidad Javeriana de Cali. 1999.

BONILLA C. Elsy y **RODRÍGUEZ** Penélope. MAS ALLÁ DEL DILEMA DE LOS MÉTODOS. La Investigación en Ciencias Sociales. Editorial Norma 1995.

CALDERON, Alberto. Revista Cincel Ltda. Medellín. Editorial cincel. 1999. Pág. 18-34.

CASTELLANOS, Gabriela. Por qué Somos el Segundo Sexo? Genealogía de una Idea Social, Cali, 1991, Editores Universidad del Valle.

CASTELLANOS Gabriela, **LONDOÑO** Martha Cecilia. PROYECTO UN NUEVO MILENIO PARA MUJERES Y HOMBRES DEL VALLE DEL CAUCA. Centro de Estudios de Género Mujer y Sociedad. Universidad del Valle - - Gobernación del Valle. 1997.

CASTRO, María Clemencia y otras. Psicología Educación y Comunidad, Santafé de Bogotá, Tercera Edición, 1988, Almudena Editores.

DUQUE LINARES, Jorge. Proyecto de Vida. Santa fe de Bogotá. Editorial Eduque. 1998, Pág. 69-203.

FELDMAN Robert. Psicología con aplicaciones a los países de habla hispana, Editorial Mc Graw Hill. 1998.

GARCÍA Margarita. REVISTA MUJER. TRABAJO Y SALUD. 1991. Pág. 16 – 32.

GODOY SEDANO, Martha. Revista Factores Humanos, Medellín. Editorial Ecosad 1996. Pág. 6-10.

GUTIÉRREZ Orlando. **RUIZ** Patricia. GUIA DE BLOQUE NROS. 9 Y 10. Psicología Social Comunitaria. UNAD. 1999.

HERNÁNDEZ C. Ángela. TESIS: Estrés en la Familia Colombiana. Universidad Santo Tomas. Santafé de Bogotá. 1991.

HERNÁNDEZ G. Zamira. TESIS: Análisis Descriptivo del Comportamiento de la Oferta Laboral Femenina en Cuatro Principales Áreas Metropolitanas de Colombia: Barranquilla - Medellín. Bogotá - Cali. 1996.

HOYOS BOTERO, Consuelo. Manual de Psicología Jurídica, Medellín, Primera Edición, 1999, Señal Editora.

LOUIS, Fever. Como Triunfar sin Estrés. Editorial Panorama. 1993, Pag. 7-188.

MARTINEZ, Miguel. La psicología humanista. México. Editorial Triller, 1996. Pág. 19-156

MASLOW, Abraham. El hombre Autorrealizado. Barcelona Editorial Kairós 1970. Pag 172-258

NUTTIN J, H. La motivación. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 1958. Pág. 9-15.

PAPALIA, Diane. Psicología en: Desarrollo humano. Nueva York. Editorial McGraw. 1982 Pag. 200-223.

PEDRO RIDRUEJO, Alonso. Psicología Médica. Editorial Panorama. 1996. Pág. 269-282.

QUITMANN, Helmut. Psicología Humanista. Barcelona. Editorial Herder. 1989. Pag. 129-240

RESTREPO RINCON, Jairo. Colección Padre de familia en: Construyendo una sana autoestima. Medellín. Editorial U.P.B. 1997. Pag. 11-115.

REVISTA INTERAMERICANA DE SALUD OCUPACIONAL. Vol. 3, 1996. Pág. 23-89.

REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOLOGIA OCUPACIONAL. Vol. 14. Nro. 2. 1995. Pág. 25 – 171.

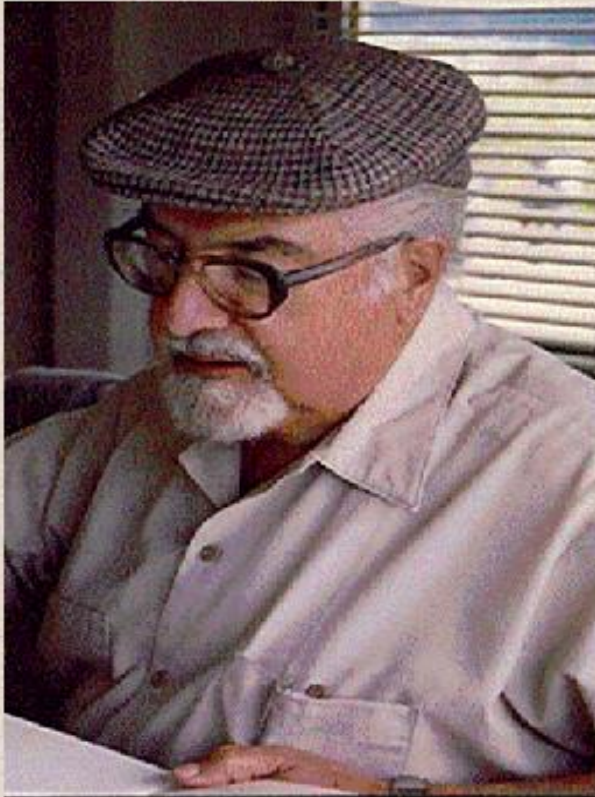
ROGERS, Carl. El proceso de Convertirse en persona. Argentina. Editorial Paidós. Volumen 48. 1975. Pag. 163-346.

SIMPOSIO INTERNACIONAL SOBRE CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO. Factores de Riesgos Psicosociales, Santafé de Bogotá, 1988. Editorial cincel Ltda.

ANEXOS



FE Y ALEGRÍA DE COLOMBIA



Padre José María Velaz
Fundador Fe y Alegría

Historia
Fundación 1971:
P. Hernán Umaña,
viceprovincial de
Educación
Primer director:
P. Armando
Aguilar

PARA USTEDES QUE ES EL ESTRÉS?

IDENTIFIQUE USTED MISMA SUS NIVELES DE ESTRÉS

- ¿Siente falta de entusiasmo en sus labores diarias? SI___ NO___
- ¿Se siente cansada aunque haya dormido? SI___ NO___
- ¿Se siente de mal genio, irritada o impaciente por pequeños inconvenientes? SI___ NO___
- ¿Se siente negativa, inútil o deprimida efectuando sus labores diarias? SI___ NO___
- ¿Tiende a sentirse enferma? SI___ NO___
- ¿Está comiendo más o menos, o tomando más tinto de lo usual? SI___ NO___
- ¿Se le olvidan las cosas? SI___ NO___
- ¿Se siente aburrida? SI___ NO___
- ¿Siente tensión muscular en el cuello, la espalda y cintura? SI___ NO___
- ¿Se desahoga llorando o hablando con un amigo sobre lo que le aqueja? SI___ NO___

Anexo B: Cronograma de actividades del grupo

FECHA	ACTIVIDAD O TEMA	RESPONSABLE
Marzo 14	PRESENTACION AL GRUPO DEL PROGRAMA A TRABAJAR, A LA VEZ SE REALIZO LA FICHA DE DATOS PERSONALES Y ENCUESTA DE SUGERENCIAS DE TEMAS O ACTIVIDADES.	BLANCA ROCIO CIFUENTES ELCY MONTES BARRIENTOS.
Marzo 21	CONSTRUYENDO UNA SANA AUTOESTIMA EN FAMILIA.	BLANCA ROCIO CIFUENTES.
Abril 11	CONCEPTOS BASICOS DE LA SALUD MENTAL EN LA MUJER.	ELCY MONTES BARRIENTOS
Abril 25	INTRODUCCION CONFLICTOS FAMILIARES.	BLANCA ROCIO CIFUENTES
Mayo 09	CAUSAS HABITUALES DEL ESTRÉS.	ELCY MONTES BARRIENTOS
Mayo 23	CÓMO NOS AFECTA EL ESTRÉS?	BLANCA ROCIO CIFUENTES.
JUNIO 06	ESTRÉS LABORAL, REALIZAR ENCUESTA. CÓMO SE PUEDE AFRONTAR CON EFECTIVIDAD EL ESTRÉS. ACTIVIDAD Y CLAUSURA DEL TALLER.	BLANCA ROCIO CIFUENTES. ELCY MONTES BARRIENTOS.

Anexo C: Ficha de recolección de datos personales de las participantes

DATOS PERSONALES

Fecha:

--	--

--	--

--	--

D M A

APELLIDOS: _____ NOMBRE: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____ LUGAR: _____

EDAD _____ ESTADO CIVIL: _____ No. HIJOS: _____

PROFESION: _____

ENQUE SE OCUPA ACTUALMENTE: _____

DIRECCION: _____ CIUDAD: _____ TEL: _____

AREA FAMILIAR _____

AREA ACADÉMICA: _____

AREA SOCIAL: _____

AREA LABORAL: _____

A QUÉ GRUPO PERTENECE: _____

Anexo D: Ficha de evaluación para el final de las intervenciones con el grupo

1. FACILITADOR:	EXCELENTE E	BUENO B	REGULAR R	DEFICIENTE D
DOMINIO DEL GRUPO.				
DOMINIO DEL TEMA.				
FLEXIBILIDAD.				
RESPECTO.				
2. GRUPO:				
PARTICIPACION.				
COMPROMISO.				
PUNTUALIDAD.				
CREATIVIDAD.				
3. METODOLOGIA:				
CLARA.				
EFICAZ.				
LOGRO DEL OBJETIVO.				
DINÁMICA.				
AGRADABLE.				
OTROS.				
4. CONTENIDOS:				
INTERESANTES.				
ACTUALES.				
ACORDES AL TEMA.				
SUFICIENTE.				
OTROS. ¿CUÁLES?.				

5. OBSERVACIONES Y/O

SUGERENCIAS: _____

Anexo E: Fotografía. Grupo del trabajo de Investigación



Anexo F. Fotografía. Charla sobre el estrés



Anexo G: Fotografía. Algunas integrantes del grupo en el taller de capacitación en modistería



Anexo H: Fotografía. Fachada Centro Fe y Alegría

