



# Modos de afrontamiento al estrés en mujeres que se desempeñan como madres, trabajadoras y dueñas de casa

Licenciada Helena María Rodríguez Pulice

*Psicóloga Clínica*

*Pontificia Universidad Católica de Chile*

## RESUMEN

Este estudio tuvo como propósito investigar cómo se manifiestan los modos de afrontamiento y el estrés en mujeres que desempeñan diversos roles, es decir, son: madres, trabajadoras y dueñas de casa, según el grupo de edad al que corresponden. Cabe suponer que las altas exigencias de rol al que se ven sometidas las mujeres de hoy, es posible puedan promover un desarrollo de modos de afrontamiento al estrés más adaptativos y mayormente dirigidos al problema. Los resultados mostraron diferencias significativas entre ambos grupos respecto a algunas de las variables asociadas al estrés y modos de afrontamiento, destacando mayores niveles de depresión, síntomas psicósomáticos e insatisfacción laboral en el grupo de

adultas jóvenes y mayor uso de modos de afrontamiento dirigidos a la emoción, respecto a las mujeres de más edad. No obstante, ambos grupos de mujeres señalaron utilizar modos de afrontamiento dirigidos al problema.

## MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN MUJERES QUE DESEMPEÑAN MÚLTIPLES ROLES

### Estrés

El estrés en mujeres con más de un rol en la vida es uno de los temas que teóricamente desvía inmediatamente nuestra atención hacia la idea de que el estrés es afrontado, por las mismas, de un modo pasivo o emocional. Sin embargo, esto no

ha impedido que nos surjan preguntas nuevas sobre los modos de afrontamiento y el estrés en mujeres que desempeñan roles familiares y laborales.

Por su parte, Hans Selye utiliza el término estrés en un sentido muy especial, ya que lo define como un conjunto de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, una reacción de alarma que llamó "Síndrome General de Adaptación".<sup>1</sup> En esta línea destacan Lazarus y Folkman (1986), que son quienes miran al estrés como un estado dinámico y dirigen su atención hacia la actual relación entre el organismo y el entorno, la interacción y el *feedback*, como: "Una relación particular entre la persona y el ambiente, que es evaluada por la persona como difícil, que excediendo sus recursos compromete su bienestar".<sup>2</sup>

Respecto a dicha relación entre el individuo y su entorno, Marín y Vargas (1998) señalan que podemos ver el estrés como una respuesta ante el peligro, o bien, como una amenaza a nuestra integridad, pudiendo verse afectada por consiguiente nuestra seguridad de vivir, nuestro equilibrio individual, familiar y laboral. Por su parte, Irlander y Morán (1999) señalan que nadie puede eludir por completo los efectos del estrés, dado que éste es, sin duda, un aspecto normal del hecho de ser seres humanos. Sin embargo, el estrés no es

sólo aspectos negativos y de enfermedad, también en muchas ocasiones nos mantiene alertas, despiertos y felices, inclusive puede funcionar como una fuente de motivación y un catalizador en el proceso de resolver problemas.

### Estresores

Al hablar de estrés es imprescindible resaltar a los estímulos generadores del mismo o estresores, como bien los llama Selye (1956), los cuales se consideran según Lazarus y Folkman (1986), como acontecimientos con los que tropieza el sujeto. Es nuestro interés, en la presente investigación, clasificarlos en estresores laborales y estresores familiares. Los estresores laborales juegan un rol importante dentro de las dinámicas de interacción de las organizaciones y entre ellos mencionamos, como importantes, a los roles, Babin y Boles (1998), en este sentido señalan que las diferencias encontradas en los roles laborales las podemos atribuir al género. Fiske y Steven (1993), por su parte, sugieren que las mujeres son mayormente asociadas con las características de tipo emocional, dependientes, pasivas y poco competitivas. Otros de los estresores laborales que destacaremos son: el clima organizacional, las condiciones intrínsecas del trabajo, las recompensas asociadas al trabajo, los atributos laborales, las obligaciones ex-

<sup>1</sup> Para las fases del Síndrome General de Adaptación ver: Selye, Hans. **The stress of life**. Toronto: Editorial McGraw-Hill, 1956.

<sup>2</sup> Para mayor información respecto a la definición de estrés ver: Lazarus & Folkman. **Estrés y procesos cognitivos**. España: Editorial Martínez Roca, 1986, p. 26.

dre, profesional y dueña de casa. En ese sentido, definimos el afrontamiento como: "Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".<sup>4</sup> Comprendemos al afrontamiento como un proceso, el cual consta de aspectos principales como el que hace referencia a las valoraciones que el individuo realmente piensa o hace y lo que generalmente o verdaderamente hace, todo esto analizado en un contexto específico y que se manifiesta a medida que la relación persona-ambiente va desarrollándose. Allí juegan un rol importante los recursos de afrontamiento o características personales o sociales con las cuales las personas intentan tratar con los estresores (Thoits, 1995) y los consecuentes modos y estrategias a elegir y utilizar ante una situación estresante.

En este sentido, Lazarus y Folkman (1986) destacan dos modos importantes de afrontamiento, a saber: el afrontamiento dirigido a la emoción y el dirigido al problema.

El primero de éstos es cuando el sujeto busca manejar emociones producto de situaciones estresantes para él. Una de sus formas de regulación, es aquella donde el individuo busca mantener la esperanza y el control sobre las propias emociones, busca a su vez, posponer la atención que

se dirige a un impulso, tratando de no ser perturbado por conflictos de sentimientos, tolerando la ambigüedad y negándose a tomar acción inmediata. Otra modalidad del mismo se da con base en sentimientos de rabia, desesperación, o bien con gritos y llantos; y por último, con la forma de aceptación de la situación como tal, sometiendo y resignándose. El afrontamiento dirigido al problema, por su parte, engloba un conjunto de estrategias de resolución de problemas, las cuales implican un objetivo, un proceso analítico dirigido al entorno y un proceso analítico dirigido al interior del sujeto, enfocado en los cambios motivacionales y cognitivos.

Sieber (1974), citado por Eckenrode (1990), notaron que ocupar múltiples roles en la mujer, aumenta sus sentimientos de valor personal y seguridad promoviendo todo esto bienestar psicológico y dando un sentido de significado y propósito en su vida. Esto nos sugiere, entonces, que la visión hacia el estrés enfrentado por mujeres que desempeñan varios roles no es siempre negativa (Thoits, 1983).

## MÉTODO

### Participantes

La selección de la muestra se hizo a través de un proceso aleatorio. Dividimos la población total (todas las mujeres panameñas de la institución bancaria nacional Caja de

<sup>4</sup> Más sobre afrontamiento en: Lazarus & Folkman. *Estrés y procesos cognitivos*. España: Editorial Martínez Roca, 1986, p.164.

Ahorros, que cumplieran con los criterios de inclusión: 50 mujeres en dos subpoblaciones definidas por la edad: 25 a 45 años (grupo de adultas tempranas = 25 mujeres) y de 46 a 60 años (grupo de adultas medias = 25 mujeres), estadísticamente consideradas como dos poblaciones independientes.

### **Materiales e instrumentos**

Evaluamos las variables asociadas al estrés (ansiedad, depresión, síntomas psicósomáticos y satisfacción laboral) con: el cuestionario Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene; el Inventario de Depresión (BDI) de Aarón Beck; la Lista Informal de Síntomas Psicósomáticos y la Escala I de Satisfacción Laboral del Inventario de Estrés Organizacional de Cary Cooper, respectivamente. Luego de ello, también evaluamos los modos de afrontamiento dirigidos al problema y los dirigidos a la emoción experimentados por las mujeres de la muestra, a través del Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Richard Lazarus.

### **Diseño y procedimiento**

Se diseñó una investigación transversal de control de casos, de carácter cuantitativo, cuyo objetivo fue comparar los modos de afrontamiento dirigidos al problema y dirigidos a la emoción, a la vez que los niveles de estrés en mujeres de dos grupos de edad: 25 a 45 años (grupo 1) y 46 a 60 años (grupo 2), quienes se desempeñan como trabajadoras, madres y dueñas de casa; el diseño también buscó establecer si existían

relaciones significativas entre las variables; y si la edad y los modos de afrontamiento influían de manera significativa en el nivel de estrés reportado por dichas mujeres.

El procedimiento incluyó que todas aquellas mujeres en cargos de jefas, subgerentes y gerentes de las sucursales de la Caja de Ahorros en la Región Metropolitana de la Ciudad de Panamá fueron referidas, a la psicóloga investigadora, por la psicóloga del Departamento de Recursos Humanos de la institución bancaria. Luego se inició, con las participantes, dándoles una presentación personal y de la investigación para que posteriormente declararan el consentimiento verbal de su participación, con ello se anotaban los datos personales necesarios para identificarlas, para luego aplicárseles el cuestionario evaluativo de estrés, el cual se respondía con guía de la psicóloga investigadora, en 25 a 30 minutos aproximadamente. Posteriormente, se les agradecía su participación y se daba la despedida. Toda la evaluación se realizó en las oficinas bancarias destinadas por la Institución para cada mujer jefa, subgerente y gerente entrevistada.

## **RESULTADOS**

### **Análisis cuantitativo**

El análisis de resultados inicia con una descripción de la muestra. Luego de este análisis preliminar, se realizaron además pruebas univariadas de ANOVA Simple comparando a los dos grupos en cada una de las variables observadas asociadas al

estrés: ansiedad, estrés, satisfacción laboral y síntomas psicossomáticos y las variables de modo de afrontamiento (dirigidos a la emoción y dirigidos al problema). Posteriormente, se evaluará el grado de correlación entre las variables (coeficiente de correlación de Pearson, con un nivel de significación de 0.01 y 0.05). Con el fin de asignar un puntaje único que reflejara estrés en cada sujeto de la muestra, sacamos un promedio de las variables asociadas a estrés, evaluadas a través de las diferentes escalas aplicadas. Luego se realizarán las comparaciones grupales tomando el promedio de estrés y los modos de afrontamiento, según el grupo de edad. Finalmente, para conocer la influencia del grupo de edad al que pertenecen las mujeres y de los modos de afrontamiento que preferentemente utilizan, sobre su nivel de estrés, aplicamos un modelo de Anova Factorial.

### Resultados en cuanto a las variables asociadas al estrés

En cuanto a la comparación de los grupos en las variables asociadas al estrés, se puede decir en general que las mujeres más

jóvenes o adultas tempranas presentan medidas más altas de ansiedad, depresión y síntomas que el grupo de adultas medias. Además, el grupo de adultas tempranas presenta un nivel de satisfacción laboral menor que el grupo de adultas medias.

En cuanto a las pruebas de significancia estadística para la comparación de las variables asociadas a estrés, se encontró que las mujeres adultas tempranas difieren significativamente de las mujeres adultas medias, en cuanto a que presentan niveles de satisfacción laboral más bajos ( $F_{1,48} = 6,895, p < 0.012$ ), niveles de depresión más altos ( $F_{1,48} = 6,518, p < 0.014$ ) y mayor cantidad de síntomas psicossomáticos ( $F_{1,48} = 4,220, p < 0.046$ ) que las adultas medias. Sin embargo, más allá de las diferencias encontradas entre las mujeres, todas caen en un rango sano-normal de depresión y síntomas psicossomáticos (subes y bajas normales en la vida del ser humano). En cuanto a los niveles de ansiedad reportados (Tabla 1), se evidencia valores más altos de ansiedad en las mujeres adultas tempranas que en las adultas medias; sin embargo, éstos no presentan diferencias

Tabla 1.

Comparación de los grupos de mujeres según las variables asociadas al estrés.

Estadísticas de prueba	Ansiedad		Satisfacción laboral		Depresión		Síntomas	
	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 2
Media	5,08	4,28	47,56	53,04	7,88	4,64	7,16	5,00
Desviación estándar	1,78	1,43	8,97	5,33	5,50	3,16	3,99	3,43
p asociada a F	<b>0,086</b>		<b>0,012</b>		<b>0,015</b>		<b>0,046</b>	

significativas. En promedio, ambos grupos de mujeres presentan, a su vez, valores dentro de una clasificación sano o normal.

### Modos de afrontamiento

En general, independientemente del grupo al que pertenece la mujer, la muestra se orienta mayormente hacia el uso de modos de afrontamiento enfocados al problema ( $F_{1,48} = 126,01$ ,  $p < 0.0001$ ), es decir, ambos grupos de mujeres no difieren de manera estadística en cuanto al modo de afrontamiento al estrés dirigido al problema.

Sin embargo, aunque las mujeres de la muestra señalan utilizar mayormente estrategias de afrontamiento enfocadas al problema, cabe destacar que al estudiar los modos de afrontamiento por separado, encontramos que el grupo de mujeres más jóvenes utiliza más los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción que las mujeres mayores (Tabla 2). Como hemos señalado, entonces, el grupo de mujeres jóvenes difiere significativamente ( $F_{1,48} = 4,50$ ,  $p < 0.039$ ) del grupo de mujeres mayores en cuanto a que las primeras hacen uso, en mayor medida, de modos de afrontamiento dirigido a la emoción que las segundas.

Tabla 2.

Medias de modos de afrontamiento según grupos de mujeres.

Estadísticas de prueba	Emoción		Problema	
	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 2
Media	0,97	0,72	1,63	1,61
Desviación estándar	0,48	0,34	0,50	0,48

### Relación entre las variables asociadas al estrés y al modo de afrontamiento

Al analizar estadísticamente las relaciones significativas entre las variables en estudio asociadas al estrés y a los modos de afrontamiento, encontramos (Tabla 3) que: la variable *ansiedad* está relacionada inversa y significativamente con la satisfacción laboral y con el modo de afrontamiento enfocado al problema. Así tenemos que, a

mayor satisfacción laboral y mayor uso de modos de afrontamiento enfocados al problema en una mujer que experimenta varios roles, menores serán sus niveles de ansiedad. La ansiedad está relacionada, a su vez, directa y significativamente con las variables depresión y síntomas psicósomáticos; es decir, que a mayores niveles de ansiedad en estas mujeres, mayor probabilidad de presentar niveles altos de depresión y síntomas psicósomáticos.

Tabla 3.

Matriz de correlación para las variables asociadas al estrés y al modo de afrontamiento.

	Ansiedad	Satisfacción	Depresión	Emoción	Problema	Síntomas
Ansiedad	1	<b>-0,308*</b>	<b>0,467**</b>	-0,084	<b>-0,288*</b>	<b>0,317*</b>
Satisfacción	<b>-0,308*</b>	1	<b>-0,479**</b>	-0,217	-0,241	<b>-0,290*</b>
Depresión	<b>0,467**</b>	<b>-0,479**</b>	1	0,121	-0,058	<b>0,556**</b>
Emoción	-0,084	-0,217	0,121	1	<b>0,301**</b>	0,125
Problema	<b>-0,288*</b>	-0,241	-0,058	<b>0,301**</b>	1	-0,058
Síntomas	<b>0,317*</b>	<b>-0,290*</b>	<b>0,556**</b>	0,125	-0,058	1

En negrillas, valores de correlación significativos a un nivel de 0.05 (\*) (excepto la diagonal).

En negrillas, valores de correlación significativos a un nivel de 0.01 (\*\*) (excepto la diagonal).

La variable *satisfacción laboral* está relacionada inversa y significativamente con la ansiedad, la depresión y con los síntomas psicósomáticos. A mayor ansiedad, síntomas psicósomáticos y depresión en una mujer que desempeña más de un rol en la vida, menor satisfacción laboral. La variable depresión está relacionada inversa y significativamente con la satisfacción laboral, es decir que a mayor satisfacción laboral, menor probabilidad de presentar depresión y síntomas psicósomáticos. La depresión está, a su vez, relacionada directa y significativamente con las variables: ansiedad y síntomas psicósomáticos. Así, a mayor nivel de ansiedad y síntomas psicósomáticos, mayor probabilidad de padecer sintomatología depresiva. La variable síntomas psicósomáticos está relacionada inversa y significativamente con la variable satisfacción laboral. A mayor cantidad de síntomas, menor es la satisfacción laboral en estas mujeres. Los síntomas psico-

somáticos están relacionados, a su vez, directa y significativamente con la ansiedad y con la depresión; es decir, que a mayor ansiedad y depresión, mayor cantidad de síntomas psicósomáticos.

La variable *modos de afrontamiento enfocados a la emoción* se relaciona directa y significativamente con la variable *modos de afrontamiento enfocados al problema* y la variable *modos de afrontamiento enfocados al problema* se relaciona directa y significativamente a su vez, con los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción. Es decir que a mayor uso de modos de afrontamiento enfocados al problema, mayor probabilidad de uso de modos de afrontamiento enfocados a la emoción y viceversa. Encontramos que la variable *modos de afrontamiento enfocados al problema* se relaciona a su vez, inversa y significativamente con la ansiedad. Así a mayor ansiedad menor uso de modos de afrontamiento dirigidos al problema.

### Comparación de los grupos según promedio de estrés

Se calculó un promedio de estrés tomando las distintas medidas de las escalas o pruebas utilizadas en este estudio, en cuanto que consideramos medían elementos o variables asociadas al estrés: ansiedad, satisfacción laboral, depresión y síntomas psicossomáticos. La diferencia observada en las medias fue significativa ( $F_{1,48} = 4,79, p < 0.033$ ). Los grupos fueron estadísticamente diferentes en cuanto a los niveles de estrés reportados. El grupo de adultas tempranas reporta mayores niveles de estrés que las mujeres del grupo de adultas medias.

### Edad y modos de afrontamiento según promedio de estrés

Para realizar esta prueba, además de usar como variable dependiente el promedio de estrés, se utilizaron como variables independientes: la edad y el modo preferido de afrontamiento. Se observó que, en general, el modelo es significativo; es decir, se encontró suficiente evidencia estadística en cuanto a que los diferentes niveles de es-

trés reportados por estas mujeres se deben a su diferencia de edad ( $F = 5,01, p < 0.03$ ) y a los modos de afrontamiento preferentemente utilizados ( $F = 4,87, p < 0.03$ ), más que a la interacción entre ambas variables. Sin embargo, observamos que a pesar de que la interacción no fue significativa, se observa que la diferencia en el estrés se da en el grupo de adultas tempranas y no en el de adultas medias, resaltándose en ese primer grupo mayor estrés al utilizar modo de afrontamiento dirigido a la emoción y menor estrés al utilizar modo de afrontamiento dirigido al problema.

### DISCUSIÓN

Las adultas tempranas, preponderantemente, presentaron medidas más altas de depresión, síntomas psicossomáticos y menores niveles de satisfacción laboral que las adultas medias, destacando esto que existió una tendencia del grupo de adultas jóvenes a tener puntajes más elevados en las variables asociadas a estrés evaluadas. Luego ello se confirmó al encontrar diferencias significativas en la comparación de los grupos respecto al promedio de estrés elaborado.

Tabla 4.

Medias de estrés por grupo de edad y tendencia de afrontamiento.

Grupo de mujeres	Modo preferido de afrontamiento		Total general
	Dirigido a la emoción	Dirigido al problema	
Mujeres adultas jóvenes (Grupo 1)	1,91	1,51	1,71
Mujeres adultas medias (Grupo 2)	1,55	1,45	1,50
Total general	1,73	1,48	

El grupo de mujeres más jóvenes reflejó mayor uso de los modos de afrontamiento enfocados a la emoción que el grupo de adultas medias; sin embargo, todas las mujeres de la muestra demostraron, preponderantemente, utilizar modos de afrontamiento dirigidos al problema. Vemos, entonces, que estas mujeres no se quedan inmóviles e inactivas frente a las situaciones de estrés, las enfrentan ya sea enfocadas en la emoción o enfocadas en el problema.

Por lo anterior, podemos sugerir que los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción pueden ayudar a las mujeres a mantener elevados sus niveles de estrés y que los modos de afrontamiento dirigidos al problema pueden ayudarlas a mantener niveles más adaptativos de estrés, ya que su mayoría presentó rangos sanos-normales en las variables asociadas a estrés evaluadas.

## REFERENCIAS

Aron, A., R. Niche, y A. Rosenbluth. 1995. Familia y redes sociales. *Revista Psique*, 4(1): 49-56.

Babin, B. y J. Boles. 1996. On the front lines: Stress, conflict, and the customer service provider. *Journal of Business Research*, 37: 41-50.

Babin, B. y J. Boles. (1998). Employee behavior in a service environment: A model and test of potential differences between men and women. *Journal of Marketing*, 62: 77-91.

Barnett R. y G. Baruch. 1987. *Social roles, gender and psychological distress*. New York: Gender and Stress Free Press.

Barrera, M. y J. Hurtado. 2002. *Líneas de investigación en investigación holística*. Bogotá: Editorial Magisterio.

Bellack, A. y M. Hersen. 1989. *Métodos de investigación en Psicología Clínica*. España: Editorial Desclee de Brouwer, S.A.

Billings, A. y R. Moss. 1982. Work stress and the stress buffering roles of work and family resources. *Journal of Occupational Behavior*, 3: 215-232.

Chaigneau, S. y R. Castillo. 1998. *Estadística aplicada a la Psicología*. Chile: Universidad de Tarapacá, Vicerrectoría Académica.

Contraloría General de la República. 1999. *Situación social. Estadísticas del trabajo*. Empleo: Sector público y privado. Dirección de Estadística y Censo, Panamá.

Contraloría General de la República. 1999. *Situación social. Estadísticas del trabajo*. Encuesta continua de hogares. Dirección de Estadística y Censo, Panamá.

- Coob, S. 1976. Social support as a moderator of life stress. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 38: 300-314.
- Cooper, L. y J. Marshall. 1980. *White collar and professional stress*. New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Eckenrode, J. y S. Gore. 1990. *Stress between work and family*. New York: Plenum Press.
- Epstein, R. 2001. *El gran libro de los juegos para aliviar el estrés*. España: Ediciones Oniro, S.A.
- Fiske, S. y L. Steven. 1993. *What's so special about sex? Gender stereotyping and discrimination*. California: Sage Publication.
- Florenzano, R. 1995. *Familia y Salud de los Jóvenes*. Santiago, Chile, Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Folkman, S. y R. Lazarus. 1984. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Folkman, S. y R. Lazarus. 1980. An analysis of coping in middle age community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21: 219-239.
- Foro Mujer y Desarrollo. 1994. *Plan Nacional Mujer y Desarrollo. 1994-2000*. Panamá.
- Fraker, S. 1984. Why women aren't getting to the top. *Fortune*, 16: 40-45.
- Gardiner, M. y M. Tiggemann. 1999. Gender differences in leadership style job-stress and mental health in male and female dominated industries. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72(3): 301-315
- Glaser, B. y A. Strauss. 1967. *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Aldine de Gruyter.
- Hernández, R., C. Fernández y P. Batista. 1991. *Metodología de la investigación*. México: Editorial McGraw Hill.
- Inlander, C. y C. Moran. 1999. *Estrés. Maneras de aliviar la tensión y mantenerse saludable*. Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Ivancevich, L. y M. Matteson. 1992. *Estrés y trabajo: Una perspectiva general*. México: Editorial Trillas.
- Karasek, R. 1979. *Job demands, job decision latitude and mental strain: implication for job redesign*. EE.UU.: Ed. Administrative Science Quarterly.
- Kazdin, A. 2001. *Métodos de investigación en Psicología Clínica*. México: Editorial Prentice Hall.
- Labrador, F. 1996. *El estrés. Nuevas técnicas para su control*. España: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
- Lazarus, R. y S. Folkman, S. 1986. *Estrés y procesos cognitivos*. España: Editorial Martínez Roca.

Leitter, M. y M. Durup. 1996. Work, home and in between: A longitudinal study of spillover. **Journal of Applied Behavioral Science**, 32(1): 29-47.

Levinson, D. 1996. **The seasons of a woman's life**. New York: Alfred A. Knopf, Inc.

Long, S. 1998. Coping with workspace stress: A multiple-group comparison of female managers and clerical workers. **Journal of Counseling Psychology**, 45(1): 65-78.

Marín, C. y L. Vargas. 1998. **Estrés. Entenderlo es manejarlo**. Chile: Ediciones Universidad Católica.

Miller, J. 1980. Individual and occupational determinants of job satisfaction. A focus on gender differences. **Journal of Sociology Work and Occupations**, 7: 337-366.

Núñez de Villavicencio, F. 1991. **Psicología Médica**. Tomos I y II. Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Omar, G. 1995. **Stress y coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico**. Argentina: Editorial Lumen.

Pichot, P. y colaboradores. 1995. **Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales**. España: Editorial Masson.

Pinzón, E. 2000. **Mujeres empresarias exitosas en Panamá**. Panamá: Instituto de la Mujer, Editorial Universitaria de Panamá.

Puryear, K. y J. Hurrell. 1996. **Job stress in a changing workforce**. Washington, DC: American Psychological Association.

Schabracq, M. y C. Cooper. 1996. **Handbook of work and health Psychology**. New York: Ed. John Wiley & Sons.

Selye, H. 1956. **The stress of life**. Second Edition. Toronto: Editorial McGraw Hill.

Thoits, P. 1995. Stress, coping, and social support processes. Where are we? What next? **Journal of Health and Social Behavior**, Extra issue: 53-79.

Thoits, P.A. 1983. Multiple identities and psychological wellbeing: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. **American Sociological Review**, 48: 147-187.

Vargas, L., R. Florenzano, S. Ifland, M. Morales, C. Naveillan, J. Anguita y M. Trucco. 1999. **Stress, salud y trabajo en la sociedad contemporánea**. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.