

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“PRINCIPALES DIFICULTADES PSICOSOCIALES QUE ENFRENTAN LAS
MUJERES DE 19 A 40 AÑOS AL COMBINAR EL ROL DE MADRE,
TRABAJADORA Y ESTUDIANTE.”

MILDRED ARACELY RAMÍREZ RODRÍGUEZ
KARLA SOFÍA SANTIAGO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“PRINCIPALES DIFICULTADES PSICOSOCIALES QUE ENFRENTAN LAS
MUJERES DE 19 A 40 AÑOS AL COMBINAR EL ROL DE MADRE,
TRABAJADORA Y ESTUDIANTE.”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

MILDRED ARACELY RAMÍREZ RODRÍGUEZ
KARLA SOFÍA SANTIAGO

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Licenciado Abraham Cortez Mejía

DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina

SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano

REPRESENTANTE DE EGRESADOS



c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 077-2014
CODIPs. 1927-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

30 de octubre de 2014

Estudiantes
Mildred Aracely Ramírez Rodríguez
Karla Sofía Santiago
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO SEXTO (26º.) del Acta CUARENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL CATORCE (46-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 28 de octubre de 2014, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“PRINCIPALES DIFICULTADES PSICOSOCIALES QUE ENFRENTAN LAS MUJERES DE 19 A 40 AÑOS AL COMBINAR EL ROL DE MADRE, TRABAJADORA Y ESTUDIANTE”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Mildred Aracely Ramírez Rodríguez
Karla Sofía Santiago

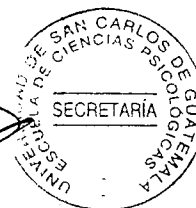
CARNÉ No. 2006-11961
CARNÉ No. 2009-22329

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Lorena Pérez Gutiérrez, y revisado por la Licenciada Iris Janeth Nolasco. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

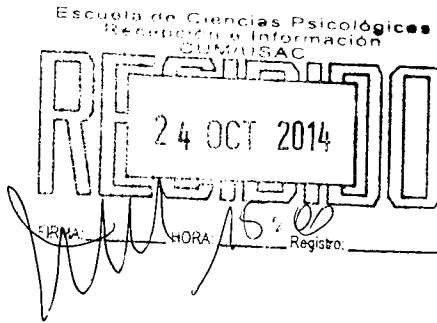
Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby



UGP 252-2014
REG: 077-2014
REG: 281-2013

INFORME FINAL

Guatemala, 23 de Octubre 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Iris Janeth Nolasco ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“PRINCIPALES DIFICULTADES PSICOSOCIALES QUE ENFRENTAN LAS MUJERES DE 19 A 40 AÑOS AL COMBINAR EL ROL DE MADRE, TRABAJADORA Y ESTUDIANTE.”


ESTUDIANTE:
Mildred Aracely Ramírez Rodríguez
Karla Sofía Santiago

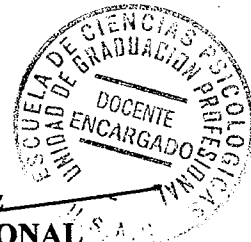
CARNE No .
2006-11961
2009-22329

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 10 de Octubre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 22 de Octubre del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

UGP. 252-2014
REG 077-2014
REG 281-2013

Guatemala, 23 de Octubre 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“PRINCIPALES DIFICULTADES PSICOSOCIALES QUE ENFRENTAN LAS MUJERES DE 19 A 40 AÑOS AL COMBINAR EL ROL DE MADRE, TRABAJADORA Y ESTUDIANTE.”

ESTUDIANTE:
Mildred Aracely Ramírez Rodríguez
Karla Sofía Santiago

CARNÉ No.
2006-11961
2009-22329

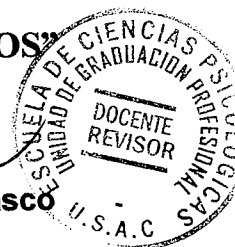
CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 10 de Octubre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Iris Janeth Nolasco
DOCENTE REVISORA



Andrea./archivo

Guatemala 13 de agosto del 2014.

Docente encargado (a)
De la Unidad de Graduación profesional
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado **“PRINCIPALES DIFICULTADES PSICOSOCIALES QUE ENFRETAN LAS MUJERES DE 19 A 40 AÑOS AL COMBINAR EL ROL DE MADRE, TRABAJADORA Y ESTUDIANTE.”** Realizado por las estudiantes Mildred A. Ramírez Rodríguez 200611961 y Karla Sofía Santiago 200922329.

El trabajo fue realizado a partir de 13 Abril del año 2,013 hasta el 13 de Agosto del presente año.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular me suscribo,

Atentamente,



Licenciada: Lorena Pérez Gutiérrez
Psicóloga
Colegiado No. 3212
Asesora de contenido

Guatemala, 04 agosto de 2014

M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez
Docente Encargada Unidad de Graduación
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- “Mayra Gutiérrez”
Escuela de Ciencias Psicológicas

Estimada M.A. Luna

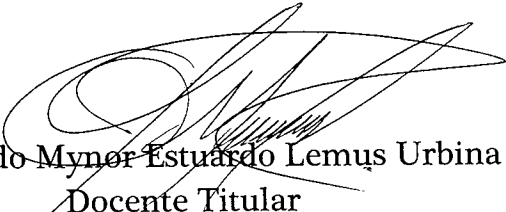
Saludándole cordialmente me dirijo a usted para informarle que las estudiantes: **Mildred Aracely Ramírez Rodríguez**, carné No. **2006-11961** y **Karla Sofía Santiago** carné No. **2009-22329**; realizaron en esta Escuela, 40 encuestas, 10 testimonios y 1 taller como parte del trabajo de campo del proyecto final de graduación de la carrera de Licenciatura en Psicología, titulado: **“PRINCIPALES DIFICULTADES PSICOSOCIALES QUE ENFRENTAN LAS MUJERES DE 19 A 40 AÑOS AL COMBINAR EL ROL DE MADRE, TRABAJADORA Y ESTUDIANTE”**, en el período del 16 de mayo al 04 de agosto del presente año.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su Proyecto de Investigación, por lo que doy fe de todo lo actuado por las alumnas.

Sin otro particular, suscribo.

Atentamente,

“Id y Enseñad a Todos”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
Docente Titular

Registro de Personal 20020193

PADRINOS DE GRADUACION

POR KARLA SOFIA SANTIAGO

ALBA MARINA PACHECO
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
COLEGIADO: 475

POR ARACELY RAMIREZ RODRIGUEZ

EDGAR ANTONIO RAMIREZ RODRIGUEZ
LICENCIADO EN INFORMATICA
COLEGIADO: 15767

OLGA LETICIA VASQUEZ MAZARIEGOS DE SALAZAR
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
COLEGIADO: 4743

**DEDICATORIAS
DE KARLA SOFIA SANTIAGO**

Le agradezco:

A DIOS:

Por ser mí guía, mi fortaleza, mi padre celestial y por sus infinitas bendiciones las cuales me han permitido llegar a esta etapa de mi vida.

A MI MADRE:

Por ser esa perla preciada, la mujer luchadora, el ejemplo a seguir en mi vida, por estar a mi lado apoyándome incondicionalmente, por su amor, esfuerzo, sus valores, por ser esa persona especial que me ha hecho la persona que soy hoy en día. **GRACIAS MAMI: HERLINDA SANTIAGO ROMERO**

A MI FAMILIA:

Por estar siempre unida y porque en todo momento me ha apoyan, aconsejado y han estado con migo en las buenas y en las malas. Los quiero.

A MI PAREJA DE TESIS:

Mildred Ramírez Rodríguez por ser una amiga, compañera y una persona muy luchadora y admirable.

A MIS AMIGAS:

Por ser una pieza clave en esta travesía de mi vida, las quiero mucho.

**DEDICATORIAS
DE MILDRED ARACELY RAMIREZ RODRIGUEZ**

Le agradezco:

A DIOS:

Por qué ha sido el quien siempre ha estado en mi vida manifestándose con mucho apoyo, amor y cariño por medio de las personas que me rodean.

A MI HIJO:

Daniel Alexander Ramirez Rodríguez quien con su sonrisa amor y cariño me da la fuerza y motivación suficiente para seguir adelante y no darme por vencida.

A MIS PADRES:

Que con su apoyo moral y cuidado de mi pequeño mientras yo trabajaba y estudiaba me han animado a continuar y terminar mi carrera universitaria.

A MIS HERMANOS:

Carlos Eduardo, Edgar Antonio y Byron Joel, por estar en momentos importantes de mi vida y por su cariño fraterno.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS:

Silvia Patricia, Heidy Estrada, Abel Giovanni, Josué Benjamín, Karla Sofía, Luis Ceren, Jennifer Carolina, Lorena Pérez, Damaris Estrada, Olga Leticia, Gladys Bran, Lucia del Carmen, Benjamín Casimiro, a quienes veo como el privilegio que me dio la vida de conocerlos y conocerlas, gracias por sus palabras de apoyo y muestras de cariño sincero.

CAROLINA FLORES (+)

A ti amiga que juntas, compartimos sueños, ideales e ilusiones, tú que me enseñaste que a pesar de las adversidades hay que seguir adelante y que la felicidad es cuestión de actitud, gracias por tu ejemplo.

AGRADECIMIENTO

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

Por ser nuestra casa de estudios y por permitirnos la oportunidad de prepararnos y sobresalir académicamente.

A LOS CATEDRATICOS:

Que nos brindaron sus conocimientos y que nos apoyaron a lo largo de nuestra formación como profesionales.

A LAS ESTUDIANTES:

Por ser mujeres luchadoras y admirables que nos apoyaron en nuestra investigación.

A LA LICDA. JANETH NOLASCO MOLINA:

Por su apoyo y motivación.

AL LIC. MYNOR LEMUS:

Por brindarnos su apoyo en nuestro trabajo de campo.

A LA LICDA. LORENA PÉREZ GUTIÉRREZ:

Por asesorarnos en nuestro proyecto de investigación.

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁG.
RESUMEN _____	1
PRÓLOGO _____	2
CAPÍTULO I _____	4
1. Introducción _____	4
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico _____	4
1.1.1 Planteamiento del problema _____	4
1.1.2 Marco teórico _____	6
1.1.2.1 Antecedentes _____	6
1.1.2.2 El papel de la mujer a través de la historia _____	8
1.1.2.3 La participación de la mujer en pro de un cambio del papel que desempeña dentro de la sociedad _____	8
1.1.2.4 Movimientos feministas _____	8
1.1.2.5 ¿Qué significa ser mujer en nuestra sociedad? _____	9
1.1.2.6 La psicología del trabajo y la mujer actual _____	11
1.1.2.6.1 La mujer en el trabajo _____	12
1.1.2.6.2 La mujer guatemalteca en el trabajo _____	12
1.1.2.7 Importancia de estudiar para una madre trabajadora en Guatemala _____	13
1.1.2.8 Derechos laborales femeninos según la OIT (Organización Internacional del trabajo) _____	14
1.1.2.9 Los derechos de las mujeres en base al código de trabajo _____	15
1.1.2.10 Motivos que impulsan a la mujer a buscar empleo _____	16
1.1.2.11 Los roles de la mujer _____	17
1.1.2.12 Los roles de la mujer en el siglo XX _____	17
1.1.2.13 Los roles de la mujer en el siglo XXI _____	18
1.1.2.14 Dificultades que enfrentan las madres, trabajadoras y estudiantes universitarias en Guatemala _____	21
1.1.2.15 La familia _____	22
1.1.2.16 La motivación _____	24
1.1.2.17 Estrés _____	26
1.1.3 Delimitación _____	28

CAPÍTULO II	30
2. Técnicas e instrumentos	30
2.1 Técnicas	30
2.3 Instrumentos	32
CAPÍTULO III	33
3. Presentación, análisis e interpretación de resultados	33
3.1 Características del lugar y de la población	33
3.1.1 Características del lugar	33
3.1.2 Características de la población	34
3.2 Análisis e interpretación de resultados	34
CAPÍTULO IV	63
4. Conclusiones y recomendaciones	63
4.1 Conclusiones	63
4.2 Recomendaciones	65
Bibliografía	66
Anexos	68

RESUMEN

“Principales dificultades psicosociales que enfrentan las mujeres de 19 a 40 años al combinar el rol de madre trabajadora y estudiante universitaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.” Autoras: Mildred Aracely Ramírez Rodríguez y Karla Sofía Santiago.

La presente investigación tuvo como principal propósito identificar las dificultades y consecuencias psicosociales que enfrentan las mujeres que realizan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria para su formación profesional. Así mismo se estableció cuáles son los obstáculos que enfrentan estas mujeres que combinan los tres roles ya mencionados. Se descubrió cuáles son las motivaciones de estas mujeres para desempeñar los diferentes roles tales como: el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Se tomó como muestra a 50 mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, alumnas comprendidas en edades de 19 a 40 años, casadas y solteras pertenecientes a las diferentes jornadas de estudio de la licenciatura en psicología, de las cuales 40 de ellas respondieron una encuesta que nos permitió identificar como influye la combinación de los diversos roles en su formación profesional. 10 mujeres nos brindaron su testimonio, los cuales nos permitieron profundizar en el diario vivir y en la experiencia que cada una de ellas ha experimentado a lo largo de su formación profesional.

La investigación estuvo basada en el método de investigación cualitativa, teoría empírica fundamentada por Glasser y Strauus en 1967, por medio de este método la teoría emergió de los datos, utilizando una serie de procedimientos que a través de la inducción generó una teoría explicativa del fenómeno de estudio. Se utilizaron las técnicas de entrevista en profundidad, observación del comportamiento durante la entrevista y los instrumentos como: cuestionario abierto, testimonios. El estudio llegó a la conclusión que las mujeres históricamente han tenido que realizar más esfuerzos para lograr alcanzar sus metas, ya que ellas deben cumplir con las exigencias que conllevan el combinar diversos roles en su diario vivir, sin importar que el cumplir con las diversas actividades y tareas de los distintos roles, les causa consecuencias emocionales, nerviosas, físicas y psicológicas en determinado momento, ya que las mujeres están sometidas a constante presión por cumplir a cabalidad cada exigencia y vivir en el trajín de cada rol que desempeñan.

PRÓLOGO

La presente investigación se realizó con el propósito principal de identificar las dificultades y consecuencias psicosociales que enfrentan las mujeres que realizan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria para su formación profesional. Así mismo se estableció cuáles son los obstáculos que enfrentan estas mujeres que combinan los tres roles. Se descubrió cuáles son las motivaciones de estas mujeres para desempeñar los diferentes roles tales como: el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria de la universidad de San Carlos de Guatemala y la escuela de psicología. Ya que observamos durante la práctica psicológica y la vida cotidiana que existen factores psicosociales, que las mujeres con estos tres distintos roles, enfrentan a diario.

La ocupación de la mujer en el ámbito profesional es una situación que va aumentando día a día en las familias guatemaltecas, no importando que las mujeres se esfuerzan el doble o triple para poder cumplir con las exigencias y demandas que conlleva la combinación de los principales roles de las mujeres que son madre, trabajadora y tener una constante preparación académica, sin contar otros múltiples roles, en los cuales se desempeñan las féminas guatemaltecas. Es común ver madres profesionales ya sean solteras, divorciadas o casadas que en la actualidad luchan por tener una formación profesional ya que esto a muchas les permitirá contar con un trabajo digno para poder cubrir las necesidades de su familia. Tomando en cuenta que cada rol que ella desempeña requiere de un tiempo específico provocando así exigencias que generan un doble esfuerzo en ellas, que no toda persona está dispuesta a realizar, sin embargo ellas se sienten auto motivadas y en la disposición de darle marcha a su decisión de superación, venciendo cada uno de los obstáculos que se les presenta en el camino, como economía, cansancio y el factor tiempo que por desempeñar tres roles es muy limitado.

Debido a esto, es importante que conozcan cada una de las principales dificultades y las motivaciones que tienen que pasar las mujeres que combinan diversos roles, sin importar las dificultades psicosociales, las cuales ellas en su mayoría lo ven como desafíos a enfrentar para cumplir con su formación profesional, siendo la motivación una de sus principales herramientas que les ayudara a estas mujeres a cumplir con una meta propuesta que en un futuro sea de beneficio para ella como a su familia.

Esta investigación nos permito tener una vista panorámica de las dificultades que enfrentan las mujeres, nos permitió realizar un análisis crítico y objetivo, de las mujeres que desempeñan los tres roles, y así poder hacer conciencia de la importancia de promover alternativas que son de beneficio para las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria de la licenciatura en Psicología en la Escuela de Ciencias Psicológicas en el Centro Universitario Metropolitano de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Agradecemos a la escuela de Ciencias Psicológicas, a las mujeres que desempeñan los tres roles, a los licenciados, licenciadas y demás personas que se involucraron en el proceso de la construcción de nuestra investigación, ya que esta investigación amplio nuestros conocimientos y nos dio la oportunidad de hacer conciencia de la lucha de estas mujeres ya si mismo brindar este aporte científico a la Universidad de San Carlos de Guatemala, y a la población guatemalteca.

Autoras: Mildred Aracely Ramírez Rodríguez y Karla Sofía Santiago.

CAPÍTULO I

1. Introducción

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema

Tiempo atrás en nuestro contexto guatemalteco las mujeres solo existen para ser madre, por lo cual la mujer ha introyectado el rol de madre y en consecuencia, los deberes y obligaciones que están inmersos en dicho rol. Cultural y socialmente la mujer debe estar en casa cuidando de los hijos, del esposo, al quehacer doméstico, realizando un conjunto de actividades y de esfuerzos vitales en un ámbito privado y que no es valorado ni reconocido socialmente porque se considera natural. Como consecuencia de lo anterior, a lo largo de la historia, la mujer se ha preparado únicamente para los cuidados de la familia. En años atrás se podía observar en las aulas escolares a niños en su mayoría y no niñas, era algo común y culturalmente aceptable siempre la educación tenía especial predilección para los hijos varones y las niñas se quedaban en casa ayudando a mamá en las tareas del hogar; con esfuerzos algunas niñas terminaban la primaria.

Como resultado de lo anterior, tanto a hombres y mujeres se les han otorgado diferentes roles por lo general en la mayoría de culturas se maneja que el hombre debe ser el proveedor, el que brinde la comida a los hijos, el que debe ser fuerte y cuidar a la familia, y la mujer debe ser la amorosa, que cría a los niños. “Con el paso del tiempo esto ha ido cambiando, la participación de la mujer en el ámbito profesional se ha incrementado debido a diversos factores como el cambio ideológico de la sociedad acerca del rol de la mujer¹”; esto es gracias a la lucha que durante años han tenido generaciones de mujeres por hacer valer sus derechos de igualdad, principalmente por parte del movimiento feminista; a esto se suma la creciente demanda económica en las familias guatemaltecas que ha

¹ Astelarra, Judith. *Las mujeres podemos: otra visión política*. España : Icaria Editorial, 1986. pág. 150.

hecho que el rol de los miembros de la familia cambie, el padre no es el único que lleva el sustento al hogar, ahora también es la madre que contribuye a los gastos del hogar, lo que permite mejores ingresos económicos para la familia. Para las madres que estudian, esto genera un doble esfuerzo, primero el de las responsabilidades culturalmente otorgadas en su rol de madre, donde ella es la principal cuidadora, protectora de sus hijos, en donde no puede dejarlos solos y tiene que estar pendiente, según la edad que tengan, de sus necesidades tanto afectivas, académicas y nutricionales; las mujeres tienen como prioridad el rol de ser madres, luego viene el rol de trabajadoras y luego sigue el rol de estudiantes, con este último deben de trasnochar o madrugar para poder cumplir con los deberes y obligaciones que conlleva el rol de ser estudiante.

Actualmente se puede ver por los alrededores de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos un gran número de mujeres que, después de salir de sus trabajos asisten a clases, en distintas jornadas, algunas mujeres han retomado sus estudios años después, al ver que sus hijos son mayores.

Las madres con niños pequeños, se enfrentan a la dificultad de encontrar una persona que se haga cargo de ellos en su ausencia, para poder asistir a clases y realizar tareas, y al mismo tiempo tener tiempo para apoyarlos en sus tareas escolares y pasar tiempo con ellos. En el caso de madres cuyos hijos son mayores, han retomado sus estudios años después se enfrentarán al desafío de adaptarse a un grupo, y a los avances tecnológicos de la actualidad, como el uso de la computadora y el Internet. Para poder realizar todo esto tiene que contar con grandes motivaciones para poder sobrellevar la carga de la responsabilidad que tiene para con sus hijos su familia asumiendo el rol de madre, sumando el rol de trabajadora, y convirtiendo aún más difícil y no imposible de sumar el rol de ser estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos. En base a las encuestas, observación del comportamiento, testimonios se pudo encontrar las respuestas a las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son los obstáculos que se les

presentan a las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria a lo largo de su formación profesional?, ¿Qué es lo que motiva a las mujeres a ejecutar varios roles?, ¿Cuáles son las alternativas que pueden ser de beneficio para las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria?. La población con la que se trabajo fue mujeres de 19 a 40 años, casadas y solteras, estudiantes de las diversas jornadas de la Licenciatura en Psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1.1.2 Marco teórico

1.1.2.1 Antecedentes

Las dificultades psicosociales que deben enfrentar las mujeres que combinan diversos roles, son varios por el estilo de vida que llevan en la actualidad, teniendo en cuenta que las féminas deben de contar con un empleo, bien sea por autorrealización en el ámbito laboral, para aportar con los gastos del hogar, o porque son las cabezas de familia y deben de velar por las necesidades de los hijos y familia. Las mujeres guatemaltecas son seres admirables, que se esfuerzan en todo momento para poder cumplir tanto sus metas personales, profesionales, sin importar que deben desenvolverse en distintos roles para poder llegar a la cima y cumplir con sus objetivos de vida. Como referencia para la elaboración de la investigación se analizó la investigación con el título de: “Factores psicosociales que inciden en el desempeño académico de las estudiantes trabajadoras de la Escuela de Psicología Jornada Nocturna” de Nolasco Molina, Iris Janeth, publicada en el año 2006, la cual se llevo a cabo en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. El propósito de este estudio es determinar las causas psicosociales que inciden en el desempeño académico de las mujeres que trabajan y estudian en la Escuela de Psicología de la jornada nocturna. Para la realización de esta investigación se utilizaron encuestas, test sobre el estrés y testimonios. La tesis analizada con el título de: “Principales motivaciones de las madres estudiantes para continuar con sus estudios”, realizada por Chete Reyes, Ángela Emilia y Tuchán Flores, María Leonor, el estudio fue realizado con 10 madres estudiantes de la licenciatura en

psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Publicado en el 2011, Su objetivo principal fue: Demostrar la importancia de la motivación para alcanzar los objetivos académicos de las madres estudiantes, quienes tienen la responsabilidad de administrar su tiempo para asistir a la universidad y hacer sus tareas. La investigación se basó en el método de investigación cualitativa, entre las técnicas utilizadas están: entrevista, diario de campo, tabla de registro de información textual y esquema de clasificación. En la investigación de “Conflictos psicosociales en mujeres laboralmente discriminadas por su rol materno” elaborado por González Barillas, Jheny Elizabeth y Suárez Rimola, Carolina. Publicado en el año 2004 realizado en la Ciudad de Guatemala, en el Ministerio de Trabajo y Previsión Social, con el propósito de conocer el grado de discriminación laboral que la mujer recibe por su rol materno. Para la elaboración de la investigación se basaron en el estudio cualitativo, se realizaron entrevistas, testimonios y observaciones para la recolección de información. Al realizar el estudio llegaron a la conclusión: 1. La clase social de la que proviene la mayor parte de las mujeres que han puesto su denuncia en el Ministerio de Trabajo y Previsión Social, son de escasos recursos, con o ninguna educación de nivel primario, siendo objetivo de discriminación. 2. La mayoría de las mujeres discriminadas, manifiestan no conocer ninguna institución pública o privada que las pudiera ayudar en los problemas que estaban enfrentando en ese momento. 3. Se acepta la hipótesis que enuncia “Los conflictos psicosociales que afrontan las mujeres laboralmente discriminadas por su rol materno afecta en sus relaciones consigo misma, familiares, de pareja y su entorno en general” Al analizar cada una de las investigaciones y al enfocarnos en las conclusiones nos damos cuenta que las mujeres guatemaltecas han tenido que luchar contra muchas dificultades entre ellas la discriminación para poder salir adelante, por lo cual, es importante conocer el papel que ha destacado la mujer a través de la historia para sobresalir en el mundo y vencer cualquier problemática.

1.1.2.2 El papel de la mujer a través de la historia

“La mujer ha trabajado tan intensamente como el hombre”², pero su trabajo no ha sido justamente valorado porque ha tenido, básicamente un carácter subordinado que no le ha permitido influir directamente en las grandes decisiones de la historia, por lo que tiene en este caso menos oportunidad de desarrollar y enriquecer su personalidad.

1.1.2.3 La participación de la mujer en pro de un cambio del papel que desempeña dentro de la sociedad:

“Uno de los movimientos de más importancia en la historia de la humanidad es la revolución Francesa, en la que se declaró la igualdad de derechos humanos”³. En él la mujer jugó un papel de suma importancia, pero el hecho de participar tan activamente no la hizo recibir toda la relevancia histórica-social que implicaba haber iniciado y colaborado en un evento de tanta significación universal, pudiendo habersele abierto las puertas para lograr la igualdad entre hombre y mujer y así también su acceso al poder político y económico.

1.1.2.4 Movimientos feministas:

Entre los movimientos feministas más relevantes se pueden mencionar, el que se inició en Inglaterra, cuyo propósito principal fue lograr el derecho al voto, propósito que desvirtuó al movimiento feminista, ya que al tener este único objetivo, dejó fuera otros más importantes, como son la igualdad de derechos y de oportunidades.

Todo proyecto serio de liberación de la mujer, debe iniciarse basándose en que la liberación no significa solo igualdad sino también poder. La emancipación de la mujer implica reducir el poder del hombre. El trabajo es el único medio que va a

² **Gómez, Elena.** *La mujer en la planificación y el desarrollo.* [ed.] UNESCO. Segunda edición . Venezuela : Nueva Sociedad, 1988. págs. 19-36.

³ **Sontag, Susan.** *Boletín Documental Sobre las Mujeres.* Tercera edición . México D.F. : CIDAL, 1973. Vol. III. ISBN: 978-92-1323257-6

permitirle a la mujer autonomía, librarse de la sujeción que ejerce el hombre sobre ella. Emanciparse significa poder o no significa nada.

1.1.2.5 ¿Qué significa ser mujer en nuestra sociedad?

“Las mujeres de hoy se desenvuelven y se desarrollan en un medio que estimula la persecución de nuevas metas”⁴. Cómo se transformó nuestro rol a lo largo de la historia. Durante la historia de nuestra sociedad, el rol de la mujer se ha ido transformando. Al comienzo, en culturas prehistóricas, el papel de la mujer era básicamente de recolección, mientras que el hombre era el encargado de la caza. En las sociedades más recientes, la mujer era la encargada del cuidado de los hijos y del hogar, y sólo en caso de un muy mal estado económico familiar, la mujer buscaba trabajo fuera del hogar. “Cambios en el mercado laboral, especialmente debido a la revolución industrial y a las grandes guerras del siglo XX, permitieron a las mujeres una mayor inmersión en el mercado laboral”⁵. En la sociedad actual, basadas en una estructura de parentesco flexible que ayuda mucho a la responsabilidad compartida con el hombre, muchas mujeres buscan navegar el mar del mercado laboral más allá del núcleo familiar del cual constituyen la pieza fundamental. Las razones son diversas: libertad, independencia económica, valorización individual, motivación, recupero de una carrera o actividad postergada, etc. Para llevar adelante la actividad laboral, la de pareja y la maternidad, las mujeres cuentan con una intuición, una inteligencia práctica y una sensibilidad exquisitas. Y es justamente dicha sensibilidad el don que complementa las virtudes del hombre.

⁴ **Balletbo, Ana.** Para una economía política de la liberación femenina. [aut. libro] María Aurelia Capmany. [trad.] Susana Lugones. *La liberación de la mujer año cero*. Primera edición, 2001 . págs. 83-85. ISBN: 84-7432-005-4

⁵ **Sontag, Susan.** *Boletín Documental Sobre las Mujeres*. Tercera edición. México D.F. : CIDAL, 1973. Vol. III. ISBN:978-92-1223257-6

“Pero la participación laboral de la mujer en la sociedad, más allá del núcleo familiar, no es prioritaria para todas las mujeres”⁶. Hay muchas mujeres que hacen foco en su rol de madres y se dedican de lleno a su familia sin realizar ningún trabajo profesional fuera del hogar. Aquí es importante hacer una mirada diferente y destacar que la mujer administra una empresa llamada HOGAR. En dicha empresa, se requiere de finanzas, de cumplimiento de horarios, de actividades concretas, de educación, de tolerancia, de integración de equipo, de servicio, de conocimientos, de motivación, de pasión, etc. El problema es que la sociedad no valora esta gran tarea, ya que asume que ser madre y eje del hogar es prácticamente una obligación de la mujer adquirida por el mero hecho de ser mujer, y que esta tarea no es remunerada como cualquier otra actividad “Las mujeres de hoy se desenvuelven y se desarrollan en un medio que estimula la persecución de nuevas metas, por lo cual, muchas veces se debaten entre la procreación y la administración del hogar y la necesidad de crecimiento personal”⁷. Si trabajan, se debaten entre la culpa por la disminución del tiempo con su familia y la lucha por crecer en un universo laboral que les demanda atención completa, llevando a la mujer a un nivel de auto exigencia enorme para sostener los pilares del trinomio hijos, pareja y trabajo.

Hablamos de los roles de la mujer en la sociedad actual: madre, esposa o pareja, trabajadora, administradora y sostén emocional del hogar, pero no debemos olvidar que el primer rol de la mujer en la sociedad es justamente ser mujer, con su identidad y su femineidad, es no adoptar características masculinas para ser más aceptada en un mundo en el que todavía existen desigualdades de oportunidades. Entre cada uno de los roles que la mujer desempeña en nuestra sociedad como entre los cuales tenemos el rol de ser madre, trabajadora y

⁶ **Balletbo, Ana.** Para una economía política de la liberación femenina. [aut. libro] María Aurelia Capmany. [trad.] Susana Lugones. *La liberación de la mujer año cero*. Primera edición, 2001 . págs. 83-85. ISBN: 84-7432-005-4

⁷ **Sau, Victoria.** *Ser mujer: El fin de una imagen tradicional*. Primera Edición. Barcelona : Icaro Editorial S.A., 1986. pág. 125. ISBN;84-022-04948-4

estudiante, de los cuales describiremos cual es el desempeño de la mujer en sus diferentes ámbitos de trabajo.

1.1.2.6 La psicología del trabajo y la mujer actual:

La psicología del trabajo estudia el comportamiento del trabajo en esta situación, su fin principal es conocer ese comportamiento, sus características, su evolución, su estructura.

En este sentido, la psicología del trabajo es una ciencia teórica, pero el estudio de la conducta humana en el trabajo solo puede hacerse en la situación concreta donde el hombre trabaja, observando el trabajo describiendo tal y como se realiza, planeando hipótesis explicativas de lo observado y descrito, modificando el trabajo mismo para comprobar esas hipótesis.

Cuando llega a obtener resultados prácticos y efectivos, la psicología del trabajo se convierte en una ciencia aplicada.

El trabajo es una actividad productiva. A través de la expresión de su personalidad y al tiempo en que su actividad la va modificando, el hombre produce algo.

Un trabajo eficaz será aquel que favorezca, mediante la expresión y desarrollo de la personalidad del trabajador, una producción elevada. “El trabajo es una forma de convivencia; no es solamente una situación personal y productiva, sino interpersonal y social. Se trabaja con otros”⁸.

Como se trabaje, depende también de los otros, de su personalidad, de las relaciones humanas que se establezcan entre quienes forman la empresa y del sentido que tenga el trabajo en la estructura de la sociedad, objetivo que no puede lograr la mujer estando dentro de su casa, dedicada a la labor del hogar; labor a la cual no se le ha dado el valor que realmente tiene.

⁸ **Astelarra, Judith.** *Las mujeres podemos: otra visión política.* Primera Edición . España : Icaro Editorial S.A., 1986. pág. 150.

“En la revolución industrial, se requirió la incorporación de la mujer a la producción fabril, constituyéndose como un proletariado femenino que tuvo un valor enorme en el desarrollo de la sociedad”⁹.

Por primera vez se le permitió compartir el mundo exterior con su compañero del sexo masculino. Con el ingreso de la mujer al mundo del hombre, se modificaron los tradicionales patrones de masculinidad y feminidad, pero dichos patrones de diferenciación aún continúan influyendo poderosamente al seleccionar las ocupaciones para las mujeres.

Las ocupaciones a las que tuvo acceso la mujer, fueron y siguen siendo una extensión de las tareas que cumple dentro del hogar.

1.1.2.6.1 La mujer en el trabajo

“El ingreso masivo de las mujeres al mercado laboral tuvo repercusiones no solamente sociales, sino también culturales en el seno mismo de la familia y ha sido, también de alcance universal”¹⁰.

El rol de la mujer respecto al trabajo, y su papel en la sociedad, considerado desde un punto de vista general, ha cambiado totalmente en el transcurso de las últimas décadas, ya que las mujeres en bases a sus capacidades físicas e intelectuales y además a su experiencia han podido poner fin a la gran controversia y han demostrado palpablemente que las mujer encajan a la perfección en un número de actividades mucho más amplias que las compatibles con la idea común de que la mujer es eso sexo débil.

1.1.2.6.2 La mujer guatemalteca en el trabajo

“La mujer guatemalteca cada día que pasa se van involucrando más en el área laboral de las diversas organizaciones que se encuentran en Guatemala”¹¹. Cada

⁹ **Sontag, Susan.** *Boletín Documental Sobre las Mujeres.* Tercera edición . México D.F. : CIDAL, 1973. Vol. III. ISBN: 978-92-1323257-6

¹⁰ **Arroyo, Alejandra.** *La mujer y la economía.* [aut. libro] Eugenia Correa. *Mujeres y Economía.* Primera Edición . México D.F : Editorial Printed in Mexico, 2002, págs. 26-32. ISBN: 970-701-208-7

una tiene sus diferentes razones por las cuales busca un empleo, pero lo que sí es cierto es que la mujer de ahora se involucra cada vez más en el área industrial y aparte cumple con sus diversas responsabilidades que tiene como mujer.

1.1.2.7 Importancia de estudiar para una madre trabajadora en Guatemala

La instrucción académica ayuda a que los seres humanos desarrollen habilidades para alcanzar una relación más compleja en su desempeño social y económico, sin olvidar que el aprendizaje es una herramienta que nos permite formar una mejor familia. De manera gradual se ha vivido un cambio en lo que respecta a ofertas y espacios educativos, debido a la necesidad de mucha gente por cumplir con responsabilidades domésticas y laborales. De este modo, muchas madres han logrado una instrucción de manera notablemente rápida, dando con ello claridad a sus proyectos personales. Las madres no estudian en la universidad únicamente por deseos de superación económica, sino también lo hacen porque desean adquirir conocimientos por el simple gusto de aprender, lo que demuestra una evolución intelectual de la mujer de adquirir nuevos conocimientos. “Las consecuencias positivas de la enseñanza permiten relaciones más equitativas de la mujer con su familia y entorno, sea en el corto o mediano plazo”¹². Ya que mejora las perspectivas y calidad de vida, a la vez que da lugar a patrones más igualitarios en pareja, y sirve de poderoso ejemplo para que los niños consideren a su mamá como un modelo de esfuerzo y dedicación en los estudios. A demás beneficioso al país ya que al tener mujeres madres con una mayor preparación académica tendremos futuros hijos e hijas con estándares altos de superación lo cual permitirá personas con mayor capital para invertir y consumir lo cual hace y permite que un país se desarrolle de una mejor manera. Sabemos que cuando se hablan de roles dentro de cada uno de estos existe derechos y obligaciones de los mismos tanto impuestos de forma subjetiva de acuerdo a las

¹¹ **Ministerio de Trabajo y Previsión Social.** *Código de trabajo.* Guatemala, Congreso de la republica. Guatemala : 2010. págs. 95-99, Público .

¹² **Alles, Martha Alicia.** *"Las mujeres y su relación con el trabajo, La mujer y el trabajo"*. Primera Edición . Argentina : Editorial Granica S.A., 2000. pág. 60.

políticas de la empresa, como a nivel mundial y nacional los cuales son de suma importancia conocer y mencionar en esta parte de la investigación teórica.

1.1.2.8 Derechos laborales femeninos según la OIT (Organización Internacional del trabajo)

- **Protección a la maternidad e inamovilidad del trabajo:**

El embarazo no constituye ningún impedimento para solicitar y optar a un empleo. “Si las mujeres están embarazadas deben de informar a la empresa y a los dos meses deben de presentar un certificado médico que haga constar que la mujer está embarazada”¹³

- **Descanso pre y pos-parto:**

“Toda mujer tiene derecho a descansar 30 días antes del parto y 54 días después del mismo con derecho al cobro del salario completo”¹⁴.

- **Licencia por adopción:**

“Al adoptar a una niña o niño la mujer debe de presentar al patrono los documentos del trámite de adopción ella quiere convivir con su hijo, debe solicitar una licencia de permiso para no ir a trabajar durante 54 días con goce de sueldo”¹⁵.

- **Periodo de Lactancia:**

“Durante 10 meses después del parto tienes derecho a un permiso por lactancia para alimentar o darle el pecho al bebé mientras la mujer trabaja.

¹³ **Oficina Internacional del Trabajo, Condiciones de Trabajo.** *Protección y No Discriminación en el Empleo* Cap. IV. OIT. Latino América : 2000. págs. 67-69, Público .

¹⁴ **Oficina Internacional del Trabajo, Condiciones de Trabajo.** *Protección y No Discriminación en el Empleo* Cap. IV. OIT. Latino América : 2000. págs. 67-69, Público .

¹⁵ **Judicial, Centro Nacional de Análisis y Documentación.** Capitulo segundo, trabajo de mujeres y menores de edad. [aut. libro] CENADOJ. *Código de trabajo.* Guatemala : Publicación a cargo de CENADOJ, 2010, págs. 71-76.

También goza del derecho de Inamovilidad, esto significa que no puede ser despedida del trabajo injustamente”¹⁶.

- **Licencia de aborto no intencional:**

Si la fémina sufre una pérdida por complicaciones de salud, tiene derecho a un descanso de 15 días o hasta la recuperación completa de su persona, según considere el médico.

1.1.2.9 Los derechos de las mujeres en base al código de trabajo

Arto. 139 Todo trabajo agrícola o ganadero desempeñado por mujeres o menores de edad, da el carácter a trabajadores campesinos.

Arto. 147 El trabajo de las mujeres y menores de edad debe ser adecuado especialmente a su edad, condiciones o estado físico, desarrollo intelectual y moral.

Arto. 148 Se prohíbe: a) El trabajo de mujeres y menores de 16 años en labores insalubres o peligrosas, b) El trabajo nocturno de las mujeres con excepción de las enfermas, servidoras domésticas y demás casos que determine el reglamento, c) El trabajo nocturno y la jornada extraordinaria de las menores de edad, d) El trabajo diurno de los menores de edad en cantinas u otros establecimientos análogos en que se expendan bebidas alcohólicas destinadas al consumo inmediato; e) El trabajo de los menores de 14 años.

Arto. 151 Se prohíbe: a) Hacer diferencias entre casadas y solteras por el de su estado civil y para los efectos del trabajo, b) Despedir a las trabajadoras por el sólo hecho del embarazo o de la lactancia. Todo despido que de ellas se haga debe ser avisado previamente a la Inspección General de Trabajo, c) Exigir a las mujeres embarazadas que ejecuten trabajos que requieran esfuerzo físico considerable durante los tres meses anteriores al alumbramiento.

¹⁶ **Oficina Internacional del Trabajo, Condiciones de Trabajo.** *Protección y No Discriminación en el Empleo* Cap. IV. OIT. Latino América : 2000. págs. 67-69, Público .

Arto. 152 “Toda trabajadora embarazada debe gozar de un descanso remunerado durante los 30 días antes al parto y 45 días posteriores al parto”¹⁷.

Arto. 153 “Toda madre en época de lactancia puede disponer en los lugares donde trabaja de media hora, dos veces al día durante sus labores o, sí lo prefiere, de un intervalo de 15 minutos cada tres horas, con el objeto de alimentar a su hijo. Dichos descansos son remunerados”¹⁸.

Arto. 155 Todo patrono que tenga a su servicio más de treinta trabajadores queda **obligado** a acondicionar un local a propósito para que las madres alimenten sin peligro a sus hijos menores de tres años y para que puedan dejarlos allí durante las horas de trabajo, bajo el cuidado de una persona idónea designada y pagada por aquél.

1.1.2.10 Motivos que impulsan a la mujer a buscar empleo

En Guatemala se vive crisis económicas afectando especialmente a las mujeres quienes ha parte de realizar su trabajo en el hogar deben incorporarse al mercado de trabajo en los sectores formal e informal, pues la mujer percibe bajos ingresos, por lo que se debe de buscar trabajo para obtener un mayor ingreso, ayudando de esta forma al bienestar y desarrollo de su hogar, constituyéndose como un factor y clave importante en la economía familiar. Ya que los hogares guatemaltecos en su mayoría deben ser sostenidos económicamente por dos o más personas, pues el salario de una persona no alcanza ni siquiera para el sustento de una semana en el hogar. Esto representa para las mujeres nuevas posibilidades para su realización personal. La principal motivación para las mujeres que son madres y buscan un empleo es su familia, ya que por la crisis mencionada anteriormente, ellas velan porque a su familia no le haga falta nada y así también el poder

¹⁷ **Ministerio de Trabajo y Previsión Social.** *Código de trabajo.* Guatemala, Congreso de la república. Guatemala : 2010. págs. 95-99, Público .

¹⁸ **Ministerio de Trabajo y Previsión Social.** *Código de trabajo.* Guatemala, Congreso de la republica. Guatemala : 2010. págs. 95-99, Público .

superarse profesionalmente las motiva para conseguir un empleo. Conociendo ahora las motivaciones que las mujeres tienen para desempeñar diferentes roles no solo desde ahora si no desde momentos históricos lo cuales conforme avanza el tiempo estos van evolucionando y aumentando convirtiéndose así en mujeres con mayor independencia.

1.1.2.11 Los roles de la mujer

Los roles de las mujeres han cambiado en relación del siglo XX y siglo XXI. En la actualidad la mujer debe de combinar diversos roles como el ser madre, esposa, ama de casa, trabajadora, sus oficios son domésticos, así también deben de cumplir con el trabajo asignado donde laboran para poder brindar un apoyo económico en el hogar, sus funciones son múltiples en la familia pero una que es fundamental es la de tener un equilibrio emocional y afectivo en la familia, sin descuidarse ella como persona.

1.1.2.12 Los roles de la mujer en el siglo XX

“El papel de la mujer en el siglo XX se enfocó más a los oficios domésticos, en la moda, en su cuidado persona como mujer ya que las mujeres debían de servir y velar por atender a la familia como ella lo requería”¹⁹. Las mujeres desde pequeñas eran preparadas para casarse y formar una familia. Las mujeres eran muy discriminadas en todo sentido, ya que siempre la sociedad exponía que los hombres tenían mayores habilidades y capacidades para realizar diversos trabajos. Algunas mujeres si contaban con el interés por conseguir un empleo, porque eran las cabezas de las familias ya que no contaban con una pareja por una y otra razón.

Algunos de los cambios que se empezaron a dar en ese siglo con las mujeres en parte fueron por las secuelas de las guerras, debido a que en muchos casos las mujeres tuvieron que remplazar a los hombres.

¹⁹ **Sau, Victoria.** *Manifiesto para la liberación de la mujer.* Primera Edición . Barcelona : Editorial Brugueras, S.A., 1975. pág. 250. ISBN:84-022-04948-4

1.1.2.13 Los roles de la mujer en el siglo XXI

“En Siglo XXI las mujeres se han convertido en su mayoría en mujeres independientes, luchadoras son buenas madres, buenas trabajadoras, buenas amas de casa, buenas estudiantes, buenas profesionales pero también se dedican tiempo para ellas mismas”²⁰.

- **Mujer Profesional trabajadora**

Las mujeres se prepara día con día para poder ser personas que se valgan por sus propios medios y no ser mujeres dependientes, los objetivos con que se preparen profesionalmente son diversos: algunas lo hacen para su autorrealización, otras lo hacen para poder brindar apoyo a la familia, y en otros casos es porque ellas son responsables de familia (hijos, hijas, padres). Y deben contar con los ingresos económicos necesarios para poder sobrevivir y por eso se preparan académicamente y profesionalmente para poder contar con mejores condiciones de vida. Es por eso que las mujeres realizan trabajos remunerados, bien sea por cuenta propia o para organizaciones ajenas, ellas van midiendo su tiempo ya que trabajan de tiempo completo ó medio tiempo, esto va depender de su organización para poder desempeñar sus diversos y diferentes papeles en su vida diaria.

- **La mujer como cónyuge**

“Como esposa”²¹, en este rol se ocupará cariñosa y atenta de su pareja y frecuentemente le ayudará en sus temas personales, si él lo desea, le ayuda cuando se presenta situaciones complicadas en la familia, ella vela por el bienestar, la salud y seguridad de su pareja.

²⁰ **Bonn, Hoh Wach.** Siglo XXI. [trad.] Luis Martínez. *El movimiento feminista Aleman*. Primera Edición. Alemania : Berta Rahm, 1983, págs. 07-08.

²¹ **Largade, Marcela.** *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas, locas*. Primera Edición. México : Editorial Mexica, 1993. pág. 150. ISBN:968-36-9073-4

- **Mujer –Madre**

“Cuando la mujer también es madre”²², ella es la mayor responsable de la estructura que conforma la vida emocional, física e intelectual de sus hijos, transformando a unos bebés totalmente dependientes en unos adultos completamente independientes. La madre suele llevar el peso de los niños: frecuentemente es la que elabora y cocina los menús, hace las compras, domina la medicina pediátrica, vela totalmente por el cuidado y la salud de los niños, está pendiente que cuenten con las cosas necesarias, que su alimentación sea la correcta para su crecimiento y un sinfín de detalles que surgen en el día a día de una familia.

- **Administradora del hogar**

En algunos casos la mujer se ocupa personalmente de las tareas domésticas, en otros se encarga de supervisar a la persona que las realiza los oficios domésticos: planchar, cocinar, realizar la limpieza de la vivienda, cuidar a los niños mientras los padres trabajan. Es la mujer en la mayor parte de los casos la responsable final del hogar. Ya que no importa que ella trabaje o estudie o realice otra actividad, ella siempre está pendiente de su hogar este en optimas condiciones para su familia.

- **Mujer como Mujer**

La sociedad en la que vivimos "exige" que la mujer tenga que estar arreglada, que luzca bonita, que cuide su físico, su peinado, que se vea bien. A los veinte años esta cuestión se lleva fácilmente, pero a medida que pasan los años conseguirlo requiere de mayor tiempo y de más esfuerzo (económico, personal y familiar). Hacerlo no es una frivolidad, sino una necesidad, pues "estar bien" significa tener una imagen de aspecto agradable cuando se mira

²² **Ruíz, Rosa.** *Los 5 Roles de las Mujeres.* [En Línea] ed.1.4 [ref. de 11 de marzo de 2012] Disponible en Web:<http://www.diariiofemenino.com/actualidad/sociedad/articulos/cinco-roles-mujer-sociedad-actual>>[Consulta: 7 de Agosto del 2013]

al espejo; significa cuidar la salud y la apariencia, sin vivir para la apariencia. La mujer que está bien consigo misma tiene también una buena imagen exterior que proyecta hacia los demás. La mujer se debe de dedicar tiempo para si misma ya que cumplir con los demás roles como ser madre, profesional, estudiante, ama de casa, conyugue, requiere de dedicación y desgaste de su persona, es por eso que ella debe de cuidar su salud, estar bien con ella mismas para poder ser una persona productiva, satisfecha, autorrealizada, segura de lo que hace y sobre todo ser una persona autónoma de sus actos y derechos.

- **El rol de la mujer moderna**

“En la actualidad, la mujer es capaz de valerse sola, piensa, actúa, trabaja y se proyecta hacia el futuro”²³. Definitivamente, la mujer moderna juega un papel muy importante en la sociedad, independientemente del país en el que viva. En décadas pasadas se decía que las mujeres habíamos nacido para estar amarradas en la casa cuidado hijos, cocinando, planchando y atendiendo bien al marido. Por si eso no fuera poco, se tenía la creencia que las mujeres debían aguantar los abusos físicos, verbales y no tenían voz ni voto. Pero los tiempos han cambiado el rumbo de la mujer moderna; los avances en la tecnología y las exigencias en el hogar han sido los factores determinantes para que la mujer salga a trabajar fuera de casa y contribuya al sostenimiento de la familia. “La mujer de ahora es independiente, piensa, actúa, trabaja y se proyecta hacia el futuro con la esperanza de ser líder”²⁴. A diario se puede observar los gimnasios repletos de mujeres de todas las edades poniéndose en forma para no dejar a un lado su cuidado personal, pero al mismo tiempo se ven muchas mujeres en las universidades preparándose profesionalmente y no se diga las mujeres que desempeñan trabajos muy importantes en la sociedad. Sin embargo, la tarea de la mujer

²³ **Sontag, Susan.** *Boletín Documental Sobre las Mujeres.* Tercera edición . México D.F. : CIDAL, 1973. Vol. III. ISBN:978-92-1323257-6

²⁴ **Firth-Cozens, J.** *La mujer en el mundo del trabajo: Perspectivas psicológicas y organizativas.* Primera edición. España : Editorial Morata, 1993. pág. 73.

moderna es mucho más difícil pues no solo tienen que seguir cuidando del hogar, atendiendo al marido, a los hijos, además, tienen que competir en el trabajo. Las mujeres hoy en día tienen muchas obligaciones que cumplir, pero eso no ha sido obstáculo para que logren sus sueños, y aun con todas las peripecias que a diario tienen que enfrentarnos, también pueden cuidar del hogar, educar a los hijos y realizar muchas labores más, para las mujeres nada es imposible, se les enfrentan diversas dificultades en su diario vivir pero ellas son fuertes y capaces de vencer cada obstáculo que se les presente.

1.1.2.14 Dificultades que enfrentan las madres, trabajadoras y estudiantes universitarias en Guatemala

“Las mujeres que combinan diversos roles, en determinado momento se tienen que enfrentar a diversas dificultades”²⁵. En el caso de las madres, ellas deben de velar por el cuidado de sus hijos y cuando ellas trabajan y estudian ya no les da tiempo para dedicarse por completo a sus hijos ya que ellas deben de cumplir con otras responsabilidades y en algunos casos ellas sienten que están descuidando a sus hijos y a su familia por cumplir las demás tareas. En el caso de las mujeres que trabajan y son madres y a esto se le atribuye que también estudian, la presión de estas mujeres es mucho mayor ya que deben de cumplir con las responsabilidades del trabajo, de la casa, de la universidad, las mujeres deben de equilibrar sus responsabilidades, evaluar sus prioridades, organizar su horario para poder ser madre, para poder ser una trabajadora exitosa y para poder ser una estudiante dedicada y destacada, ya que como estudiantes universitarias se tienen muchas responsabilidades académicas, el proceso de aprendizaje se ve influenciado por diversos momentos, circunstancias o factores que provocan un desequilibrio emocional y físico dentro del ámbito familiar, académico y laboral. Sin lugar a duda, las madres y estudiantes universitarias están expuestas constantemente en la mayoría de los casos al estrés; entendiendo

²⁵ **Lagarde, Marcela.** Desarrollo Humano y democracia, cuadernos inacabados. *Género y feminismo*. Primera Edición. España : Horas y Horas Editorial, 2001, pág. 30.

este término como la experiencia emocionalmente negativa acompañada por cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual y están dirigidos ya sea para alterar el evento estresante o para adecuarse a sus efectos. “El estrés es considerado el mayor problema que puede sufrir o llegar a sufrir la persona”²⁶; y el estudiante universitario es una prueba manifiesta de ello, sometido a factores que condicionan a este estado, habiendo sido observado en los estados emocionales como: desgano, ansiedad, inseguridad; tristeza y expresiones alarmantes como: me es imposible terminar estas tareas para mañana. Considerando la importancia y relevancia que tiene el desarrollo profesional e individual en las madres y estudiantes de psicología que día a día luchan para poder seguir sacando adelante sus estudios, aquí se abordan como la disposición a lograr metas y por la aceptación de las responsabilidades que conlleva, especialmente a las madres que atienden a sus familias y trabajan.

1.1.2.15 La familia

Salvador Minuchin, en su libro *Familias y Terapia Familiar* nos define a la familia como: “Un grupo de personas relacionadas por la herencia; como padre, hijos y sus descendientes. Se da también por el vínculo y las relaciones de parentesco, así como los roles que se desempeñan. Se ubica dentro de un sistema socioeconómico cultural de una sociedad”²⁷.

- **El apoyo de la familia es vital**

Para lograr sus metas es necesario el apoyo de su pareja, así como de otros familiares como sus padres, abuelos, hermanos o suegros, a quienes puede encomendar algunas labores domésticas y cuidado de los hijos. Aunque hay ocasiones en que esto es imposible, siempre se tiene el recurso de las guarderías para apoyarse y ante todo, una buena organización personal

²⁶ **Firth-Cozens, J.** *La mujer en el mundo del trabajo: Perspectivas psicológicas y organizativas*. Primera edición. España : Editorial Morata, 1993. pág. 73.

²⁷ **Minuchin, Salvador. Fishman, Charles H. 2004.** *Técnicas de terapia familiar*. s.l. : Ediciones Paidós Iberica, S.A., 2004. pág. 286. Vol. 9.

y ganas de superarse; pero también necesitan mucho el apoyo moral de sus familias.

Es necesario que las familias entiendan que a la larga, el terminar los estudios universitarios, será de provecho para todos los miembros de la familia, no sólo para las madres. Ya hemos citado que los beneficios de la madre que estudia pueden ser muy grandes, primero genera autorrealización y amplitud de conocimiento, así como mejorar el desarrollo personal, además que brinda en las mujeres madres mejores oportunidades laborales para el futuro.

En el caso de las madres que no tienen el apoyo de sus familias para el cuidado de los hijos el dejar a los hijos solos, o en manos de personas que no se confía, es una constante preocupación, pero que debe ser superado, pues en caso contrario, si eligen en contra de su voluntad quedarse en casa para cuidar a los niños (as), la mujer no logra realizarse y su frustración repercute negativamente en la vida familiar.

Muchas veces genera en las madres pena y angustia el no poder cuidar a sus hijos a tiempo completo, también se ve que son duramente criticadas socialmente por otras madres que consideran que deben quedarse en casa, a esto hay que agregar que algunas madres trabajan y esto genera menos tiempo para compartir en familia.

Otro factor determinante en las madres que deciden estudiar es la edad que tengan sus hijos, pues si son niños muy pequeños, mayor será el grado de dificultad que deberá enfrentar; pero si son niños mayores o adolescentes, que ya asisten a la escuela y no están parte de día en casa, esto les brinda más flexibilidad a las madres en cuanto a tiempo que se comparte con la familia. Sin embargo a pesar de las diferentes situaciones a las que se enfrente muchas de las mujeres con estos tres roles encuentran la motivación suficiente que les permite avanzar sin detenerse.

1.1.2.16 La Motivación

La motivación se puede ocasionar de distintas formas, la motivación puede nacer de una necesidad que se genera de forma espontánea (motivación interna) o bien puede ser inducida de forma externa (motivación externa). La primera, surge sin motivo aparente y es la más intensa y duradera para la vida.

- **Motivación intrínseca (MI)**

Para autores como Charles Morris “la motivación intrínseca nos referimos al deseo de realizar una conducta que surge a partir de la misma conducta realizada”²⁸. Por lo tanto este tipo de motivación influye cuando la persona fija su interés por el trabajo o el estudio según sea el caso, en base a sus aspiraciones y metas.

- **Motivación extrínseca (ME)**

“Deseo de realizar una conducta para obtener una recompensa externa o para evitar el castigo”²⁹. Por lo tanto este tipo de motivación tiene que ver más con el exterior, es decir con factores externos que es lo que nos ofrece el medio ambiente para querer realizar una determinada conducta. Es extrínseca, por ejemplo, cuando una persona comienza a laborar en una nueva empresa y no sabe realizar sus trabajo, le enseña y aprende y hace su trabajo, no porque le guste si no porque sabe que a cambio de ese trabajo recibirá ingresos muy gratos.

- **La importancia de la motivación**

Pueden ser numerosas las dificultades que una mujer trabajadora y madre estudiante tiene que afrontar en su diario vivir para poder alcanzar sus metas u objetivos académicos, y para sentirse feliz consigo misma por obtener

²⁸ **Morris, Charles G. Maisto, Alberta A.** *Psicología*. [trad.] María Elena Ortíz Salinas. Duodécima Edición. s.l. : Pearson. 2005 pág. 691. ISBN:970-26-0585-7

²⁹ **Morris, Charles G. Maisto, Alberta A.** *Psicología*. [trad.] María Elena Ortíz Salinas. Duodécima Edición. s.l. : Pearson. 2005 pág. 691. ISBN:970-26-0585-7

éxito como estudiante y como mujer, por esta misma razón se considera que la motivación es la fuerza que la impulsa y la motiva para salir adelante. Ya que el estar motivadas les ayuda a realizar con energía, positivismo, entusiasmo y a que disfruten de lo que realizan en su día a día.

- **Automotivación**

Para autores como Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia Emocional* refiere que “la motivación positiva está ligada a sentimientos como entusiasmo y la perseverancia y la confianza sobre el rendimiento”³⁰

La auto motivación está basada en un principio lógico y científico en que todos somos el resultado de nuestros propios pensamientos en relación a nuestra cultura. El único mundo práctico es aquel que se tiene dentro, en que se desarrolla el propio valor, entusiasmo, destreza, confianza, y fe en las propias habilidades y capacidades. Esta consiste en darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento. La motivación está presente en todas las funciones de la vida: tanto en los actos simples como complejos.

- **La motivación en las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria**

En el proceso de la investigación, nos hemos dado cuenta que la principal fuente de motivación de una mujer que combina los tres roles; de madre, trabajadora y estudiante, es el hecho de querer realizarse como persona como mujer y por medio esta realización poder mejorar la calidad de vida de su familia con sus ingresos, dicho en otras palabras es poder brindarle a su familia una mejor calidad de vida, tanto a nivel de salud mental ya que esta carrera les brinda un beneficio para la salud mental y el beneficio económico que

³⁰ **Firgeman, Gregorio.** *Psicología Social*. Primera Edición . Argentina : Editorial Lauka Impresiones mayo, 1973. pág. 175.

piensan buscar al momento de graduarse. Siendo la motivación una gran arma para vencer todos aquellos obstáculos entre los cuales encontramos el estrés.

1.1.2.17 Estrés

El estrés es uno de las principales afecciones que padecen las mujeres que combinan diversos roles, ya que el estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar un desequilibrio ante situación que se percibe como amenazante o muy desgastante para la persona. “El estrés es una respuesta natural que se presenta en la supervivencia del ser humano”³¹.

- **El estrés de ser madre y trabajadora**

“Ser madre y trabajadora es muy estresante para unas mujeres más que para otras, dependiendo entre otras cosas de la ayuda recibida y, sobre todo, de la situación económica”³². Y es que son muchas las mamás trabajadoras que tienen que cumplir con las responsabilidades de sus lugares de trabajo, las responsabilidades del hogar, los cuidados de los niños y en muchos casos las madres no cuentan con mayor apoyo por parte de la familia o de la pareja para cuidar a los niños y estar pendiente de ellos, y el estrés se eleva las madres le suman el rol de estudiantes tal como el caso de nuestra investigación. Compaginar vida laboral y familiar ha sido el tremendo reto al que se enfrentan actualmente las mujeres de países en vías de desarrollo como Guatemala. La dedicación al trabajo es la compensación intelectual de la profesión elegida, bien sea por vocación o por necesidad, ya que esta ayuda con recursos económicos para proporcionar una vida mejor a los hijos. Pero en la otra cara de la moneda, esos recursos económicos, traducidos en una nómina diezmada por la crisis, en muchas ocasiones no son suficientes y deben suplirse con ilusión, ánimo y la convicción de que esta situación

³¹ **Firth-Cozens, J.** *La mujer en el mundo del trabajo: Perspectivas psicológicas y organizativas*. Primera edición. España : Editorial Morata, 1993. pág. 73.

³² **Lazarus, Richard S.** *Estrés Laboral y Familiar*. [trad.] Jasone Aldekoa. *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Única edición. Bilboa : Desclée de Brouwer, S.A., 2000, págs. 141-142

cambiará pronto y vendrán tiempos mejores. Mientras tanto, el reto es sobrevivir. Pero, ¿cómo afecta el estrés a la salud de las madres trabajadoras? Los dolores de cabeza, la taquicardia y las gastritis son las principales dolencias responsables de la subida de los niveles de estrés en las mujeres trabajadoras. Para combatirlo es importante hacer ejercicio y encontrar tiempo para ellas mismas, según aseguran varias investigaciones sobre este tema. Pero, lo cierto es que parece una utopía encontrar en medio del caos de tiempo en el que viven las mujeres, un momento para hacer ejercicio a diario, un día a la semana para dedicar a las amigas, una tarde para ir al cine con pareja o incluso algunas horas a la semana para continuar con sus estudios. “El tiempo es una de las dificultades de combinar el trabajo, la maternidad y los estudios”³³. Es difícil más no imposible para las mujeres que hoy forman parte de nuestra investigación.

- **Las cuestiones familiares generan más estrés a las madres trabajadoras**

Aunque las madres y padres que trabajan tienen casi las mismas probabilidades de pensar en los asuntos familiares a lo largo del día, este tipo de actividad mental está asociada con un aumento del estrés y las emociones negativas sólo en el caso de las madres.

Se supone que es porque las madres tienen la responsabilidad principal del cuidado de los niños y de la familia, cuando piensan en los asuntos de familia, tienden a pensar en los aspectos menos agradables, como el tener que programar una cita con el médico para sus hijos cuando se encuentran enfermos, que los niños necesitan vestuario y la familia está enfrentando una situación económica crítica, por lo que son más propensas a estar preocupadas al asumir el papel de administradoras del hogar, ya que ellas deben velar porque la familia tenga lo que necesita y vela por cubrir las

³³ **Firth-Cozens, J.** *La mujer en el mundo del trabajo: Perspectivas psicológicas y organizativas*. Primera edición. España : Editorial Morata, 1993. pág. 73.

prioridades en la familia y esto las lleva a abordar de manera desproporcionada los aspectos menos agradables de cuidado de la familia.

Lo que hace de este tipo de trabajo intelectual una experiencia negativa y estresante para muchas madres. Ya que la “sociedad a hecho que la mujer sea vista como la responsable de velar por que la familia tenga todo lo que necesitan y que sea responsable con la administración económica, que vele por la salud, el cuidado de los hijos y si esto no marcha bien en la familia la que es señalada es la mujer cuando en realidad la responsabilidad en la familia es para ambos tanto madre como padre de familia”³⁴. Y esto lleva a las mujeres a que presentan problemas de estrés en su diario vivir.

1.1.3 Delimitación

Se trabajó con mujeres de 19 a 40 años casadas, solteras, que combinan el rol de madre, trabajado y que son estudiantes de las diversas jornadas de la Licenciatura en Psicología, estas mujeres cursaban diversos semestres y eras de diferentes secciones de la Escuela de Ciencias Psicológicas, ubicada en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se trabajo con la población por medio de la aplicación de encuestas y testimonios desde el 16 de mayo al 4 de agosto del 2014, en diversos horarios.

Al llevar a cabo el trabajo de investigación se pudo realizar la operacionalización de los objetivos específicos: Establecer los obstáculos que enfrentan las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante de la Escuela de Ciencias Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Descubrir las motivaciones de las mujeres que combinan el rol

³⁴ Astelarra, Judith. *Las mujeres podemos: otra visión política*. Primera Edición . España : Icaro Editorial S.A., 1986. pág. 150.

de madre, trabajadora para seguir con su formación profesional. Proponer alternativas de manejo de estrés y administración de tiempo, para un mejor rendimiento académico en las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante de la Escuela de psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Las principales categorías que sobresalieron al realizar el estudio sobre los obstáculos, esta la combinación del rol de madre, trabajadora y estudiante, distribuir el tiempo adecuadamente para la familia y la universidad, mantener una estabilidad emocional, sobrellevar el ámbito económico para cubrir gastos del hogar, hijo y personales. La distancia del hogar y la universidad. Entre las principales motivaciones de las mujeres están: ser un ejemplo para los hijos, tener un mejor nivel de vida, auto realizarse profesionalmente y laboralmente, mejorar la calidad de vida, contar con un mejor trabajo.

Entre las alternativas para el manejo de estrés esta practicar técnicas de relajación y tener una adecuada administración del tiempo para cumplir con todas las exigencias que conllevan los diferentes roles, sin estar padeciendo de ataques de estrés por la sobrecarga de actividades. Para recabar toda la información necesaria de nuestra investigación nos basamos en la investigación cualitativa, utilizamos como técnicas de recolección de datos: observación del comportamiento durante la entrevista, entrevista en profundidad, testimonio.

Los instrumentos con los que trabajamos en nuestra investigación fueron: cuestionario abierto, testimonio, talleres alternativos, trifolios informativos.

CAPÍTULO II

2. Técnicas e instrumentos

Paradigma y modelo de investigación:

En la investigación se utilizó el paradigma cualitativo, teoría empírica fundamentada por Glasser y Strauus en 1967, ya que se enfoca en el descubrimiento y búsqueda de las principales dificultades que enfrentan las mujeres madres, trabajadoras y estudiantes universitarias. Ya que por medio de este modelo metodológico de investigación cualitativo se puede realizar el análisis e interpretación, de las principales dificultades que afectan a las mujeres que combinan los tres roles mencionados anteriormente que están en búsqueda de la superación profesional y la autorrealización como mujeres.

Es un método de investigación usado principalmente en las ciencias sociales que se basa en cortes metodológicos basados en principios teóricos tales como la fenomenología, hermenéutica y la interacción social, empleando métodos de recolección de datos que son no cuantitativos, con el propósito de explorar las relaciones sociales y describir la realidad tal como se experimenta.

La investigación cualitativa busca explicar las razones de los diferentes aspectos de tal comportamiento. En otras palabras, investiga el por qué y el cómo se tomó una decisión, en contraste con la investigación cuantitativa la cual busca responder preguntas tales como cuál, dónde, cuándo.

2.2.1 TECNICAS

2.2.1.1 Técnicas de muestreo:

La investigación se realizó con muestreo no probabilístico y se seleccionaron 50 mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria siguiendo los criterios, establecidos previamente. Las informantes claves se caracterizan por ser mujeres madres

trabajadoras y estudiantes universitarias, entre la edad comprendida de 19 a 40 años de la Escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

2.2.1.2 Técnicas de Recolección de Datos (o de información)

- ✓ **Observación del comportamiento durante la entrevista:** esta técnica permitió observar el lenguaje no verbal de las entrevistadas y aportar datos interpretativos sobre la conducta de las entrevistadas. Al momento de tener el diálogo con las informantes claves (ver anexo 2).

- ✓ **Entrevista en profundidad:** se utilizó para poder establecer contacto directo con las madres estudiantes de la Licenciatura de Psicología. (Ver anexo 2)

La entrevista en profundidad tiene como propósito obtener información más espontánea y abierta. Con la misma, se pudo profundizar la información, en este caso se indago cuales son las principales dificultades que tienen que enfrentar las mujeres estudiantes, trabajadoras, de las tres jornadas de estudio, de los diferentes semestres, de psicología para continuar con su formación profesional.

- ✓ **Testimonio:**

Es una declaración histórica de las actividades humanas que han dejado huella en las personas que lo narran y es un método veraz de conocimiento en psicología. Es una técnica que ayuda a recabar la información de primera mano ya que es la persona que lo ha vivido, la que lo da a conocer ante los demás o ante el investigador.

2.2 Instrumentos

✓ **Cuestionario abierto:**

Conformado por 15 preguntas abiertas que dieron la oportunidad para que las informantes claves expresaran su sentir relacionado con las principales dificultades que enfrentan para lograr culminar su formación profesional. (Ver anexo 2)

✓ **Testimonio:**

Se utilizó para obtener el relato histórico de 10 personas que han tenido actividades que les han dejado huella, aparte que este es un método de producción del conocimiento en psicología. Permitiendo que las mujeres que colaboraron en nuestra investigación manifestaran los factores psicosociales que han enfrentado para poder tener una formación académica en la Escuela de Ciencias Psicológicas.

✓ **Talleres Alternativos:**

Se realizaron talleres que proporcionaron a las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria, las herramientas necesarias para el manejo de estrés y para mejorar su administración del tiempo.

✓ **Trifoliales:**

Los trifoliales fueron utilizados como una fuente de información para ampliar el tema sobre las técnicas de relajación y administración del tiempo, sirvieron como material de apoyo para las mujeres que asistieron a los talleres. Se realizaron con el objetivo de informar sobre las ventajas que tiene la práctica de las técnicas de relajación y tener una buena organización al momento de desempeñar cada rol.

CAPÍTULO III

3. Presentación, análisis e interpretación de resultados

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

La Universidad de San Carlos de Guatemala fue fundada el 31 de enero de 1676. En la actualidad cuenta con 10 facultades, 8 escuelas, 15 Centros Regionales, 1 Instituto Tecnológico Maya de Educación Superior; y 1 Departamento de Transferencia de Tecnología. La Escuela de Ciencias Psicológicas forma parte de una de sus escuelas, en sus inicios formó parte de la Facultad de Humanidades iniciando los estudios en Psicología en el año de 1946. Pero fue hasta 1950 que se crea el Departamento de Psicología.

El Consejo Superior Universitario por acuerdo de fecha 24 de julio de 1974, creó la Escuela de Ciencias Psicológicas dependiente de la Rectoría de la Universidad con capacidad para administrar la enseñanza profesional en el área de estudios de dicha ciencia, así como otorgar los títulos y grados académicos establecidos en las leyes universitarias. Actualmente la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala se encuentra ubicada en la 9ª Avenida 9-45, zona 11. Centro Universitario Metropolitano –CUM- Edificio “A”. Las actividades académicas se realizan de lunes a viernes en tres jornadas: matutina, vespertina y nocturna; trabajando con las tres jornadas para la realización de la presente investigación. El objetivo de la escuela es formar profesionales en psicología y en las ciencias de la actividad física capaces de intervenir humana, científica y técnicamente en forma eficaz y positiva, para atender la salud mental y el desarrollo físico de la población guatemalteca.

Las carreras que ofrece son: Licenciatura en Psicología; a nivel técnico Profesorado en Enseñanza Media en Psicología, Orientación Vocacional y Laboral, Terapia Ocupacional y Recreativa, Terapia del Lenguaje y Profesorado en Educación Especial.

3.1.2 Características de la población

Las mujeres que desempeñan el rol de estudiante de la Escuela de Ciencias Psicológicas se encuentran interesadas en las diferentes áreas de psicología ya sea en la rama clínica, educativa, social e industrial, asistiendo a sus clases y a sus diferentes centros de práctica. Son mujeres que desempeñan el rol de madre, trabajadora, pero además asisten a la universidad con el deseo de conocer, intercambiar experiencias y conocimientos con otros estudiantes. Son féminas de nacionalidad guatemalteca que cursan entre el primer y décimo semestre de la jornada matutina, vespertina y nocturna de la Licenciatura en Psicología; comprendidas dentro de las edades de 19 a 40 años

Dentro de esta población hay mujeres casadas, divorciadas, viudas y solteras que han dejado de estudiar por asuntos laborales, por la llegada de sus hijos, porque han puesto como prioridad el crecimiento, desarrollo y la preparación de sus pequeños, por lo cual ha pospuesto su formación profesional. Las madres estudiantes se preocupan de su desarrollo personal y profesional, les interesa la psicología, pero también les importa compartir y disfrutar de sus familias y así dedicarse tiempo a sí mismas. La recolección de los datos de la investigación se realizó en las clases, pasillos, cafetería de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, primero se informó a las participantes de los objetivos de la investigación y las mismas demostraron interés y fueron muy colaboradoras y abiertas al dar sus respuestas a las preguntas que se les formularon, además también nos apoyaron con sus testimonios sobre las experiencias que han vivido como mujeres que combinan diversos roles.

3.2 Análisis e interpretación de resultados

A continuación se presenta los resultados y el análisis de las encuestas realizadas a las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante de la Escuela de Ciencias Psicológicas

Análisis Cuantitativo:

GRÁFICA No. 1

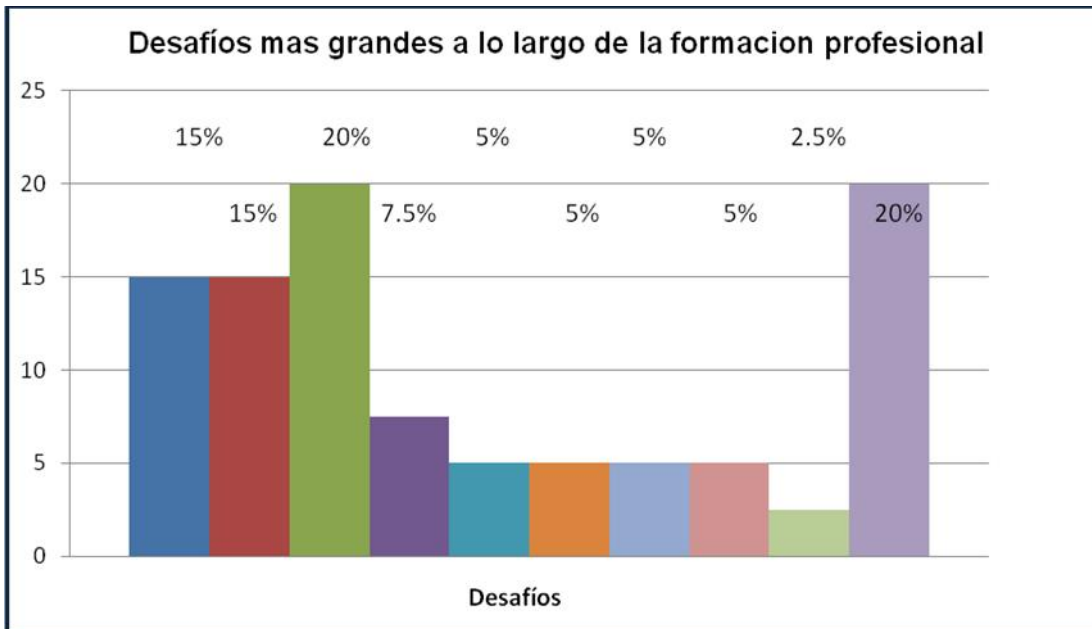


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 1 ilustra que el 50% han tenido como una de las principales dificultades el tiempo. El 29.5% han tenido dificultad con el dinero. El 2.5% de la población han tenido dificultades con el transporte ya que viven muy lejos del CUM. 2.5% de las mujeres han tenido dificultades con las exigencias de los diversos roles que combinan. El 5% se basa en la dificultad de cumplir con los horarios de clases y practicas ya que salen algo tarde de sus trabajos. El 10.5% es la suma de otras dificultades menores.

GRÁFICA No. 2

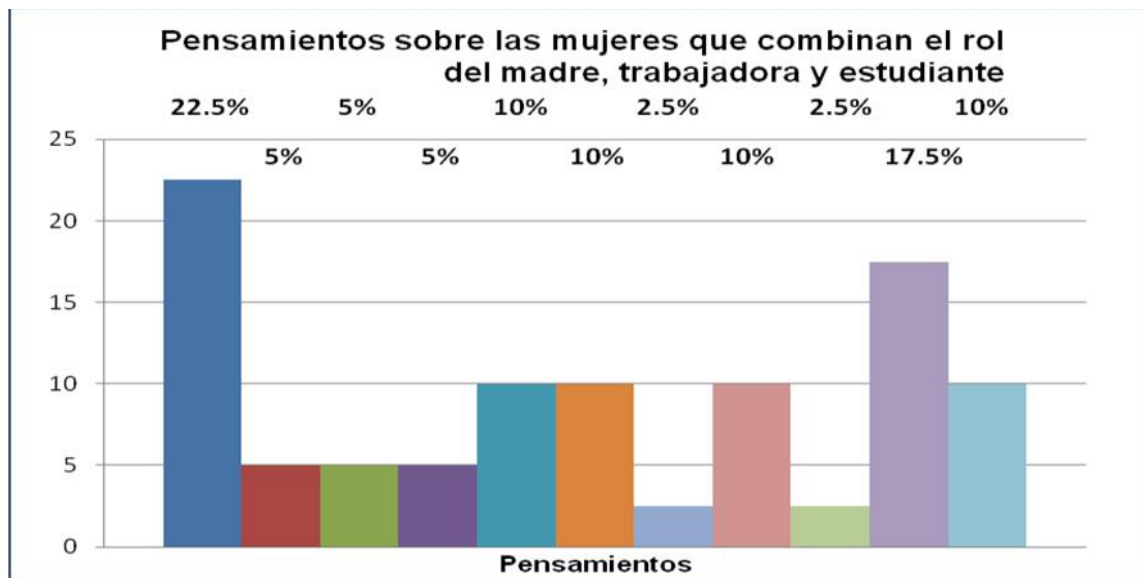


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 2 ilustra que el 15% han tenido como un desafío la organización de las actividades que conlleva el combinar diversos roles. El 15% tienen el tiempo como desafío. El 20% continuar con sus estudios universitarios ya que han dejado de estudiar al convertirse en madres o por los horarios de trabajo. 7.5% cumplir con las tareas de los diversos roles. El 5% conseguir un empleo. El 5% salir adelante con su familia. 5% de las mujeres cubrir las necesidades de los hijos ya que deben de ser madre y padre, ya son madres solteras. El 5% ser responsables al combinar diversos roles. 2.5% realizar trabajos grupales de la universidad ya que es muy difícil ponerse de acuerdo. El 20% otros desafíos con menor relevancia.

GRÁFICA No. 3

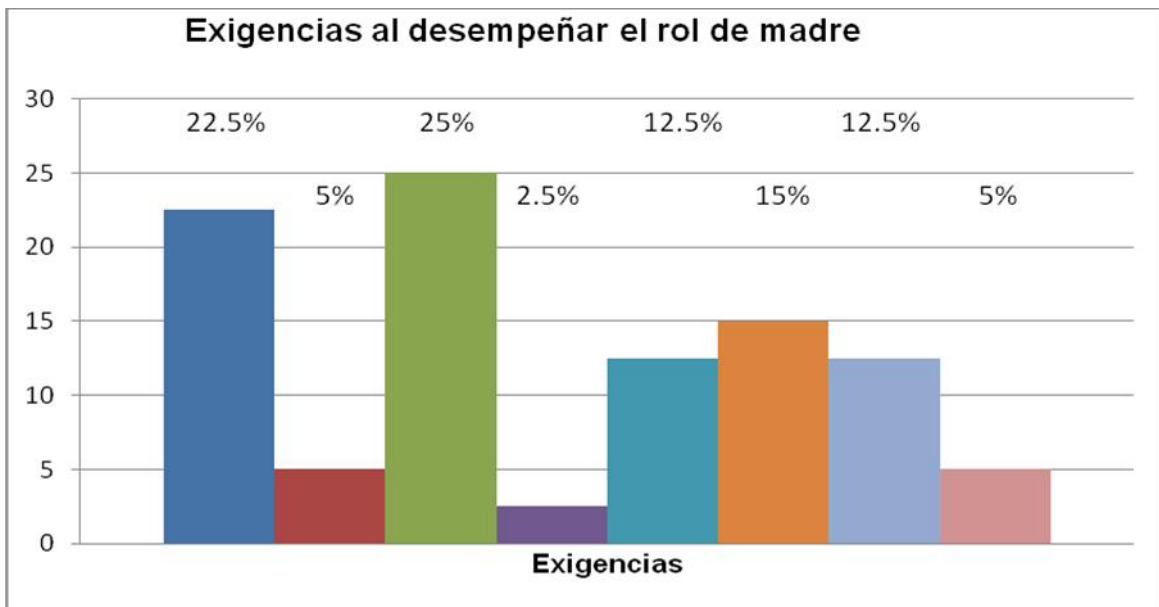


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 3 ilustra el pensamiento que tienen las féminas encuestadas sobre las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria. El 22.5% que son personas admirables. El 5% son seres respetables. 5% deslumbrantes. Otro 5% son intachables. Un 10% son mujeres muy valientes. 10% son un buen ejemplo. El 2.5% un reto diarios. 10% súper mujeres. 2.5% son personas espectaculares. El 17.5% muy luchadoras. El 10% son emprendedoras.

GRÁFICA No. 4

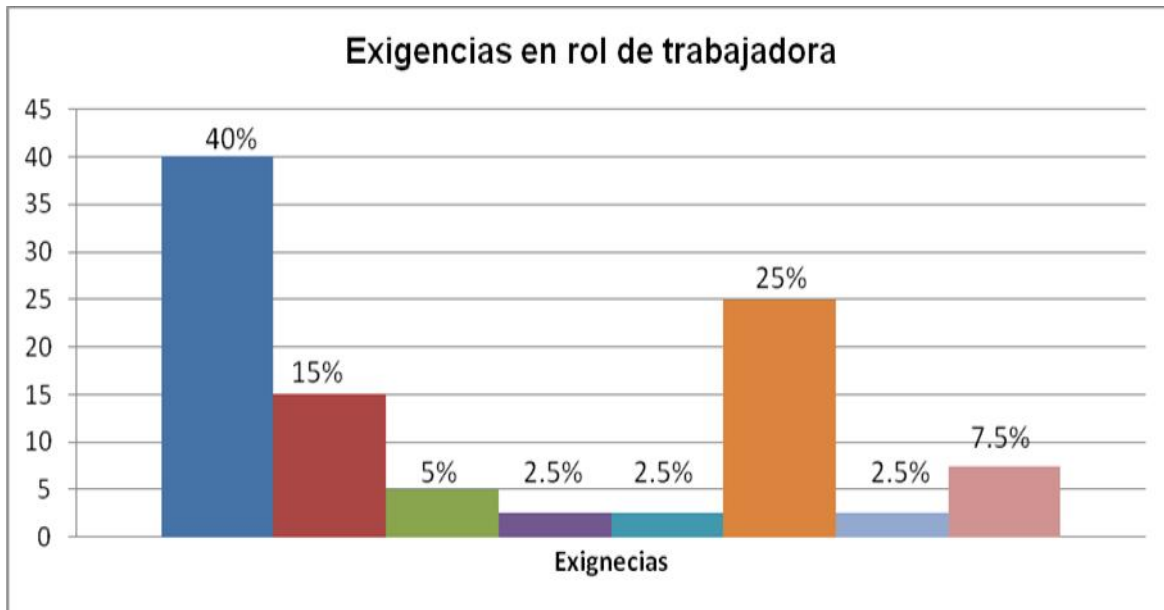


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 4 ilustra las exigencias al desempeñar el rol de madre 22.5% velar por el cumplimiento de las necesidades de los hijos. El 5% constancia en la educación de sus hijos. El 25% ser responsable del crecimiento de sus pequeños. 2.5% cumplir con las tareas de los diversos roles. El 12.5% dedicación total a la familia y sobre todo a los hijos. 15% administrar adecuadamente el tiempo. El 12.5% ser una buena madre. El 5% es desempeñar doble papel ya que muchas mujeres son madres y padres para sus hijos.

GRÁFICA No. 5

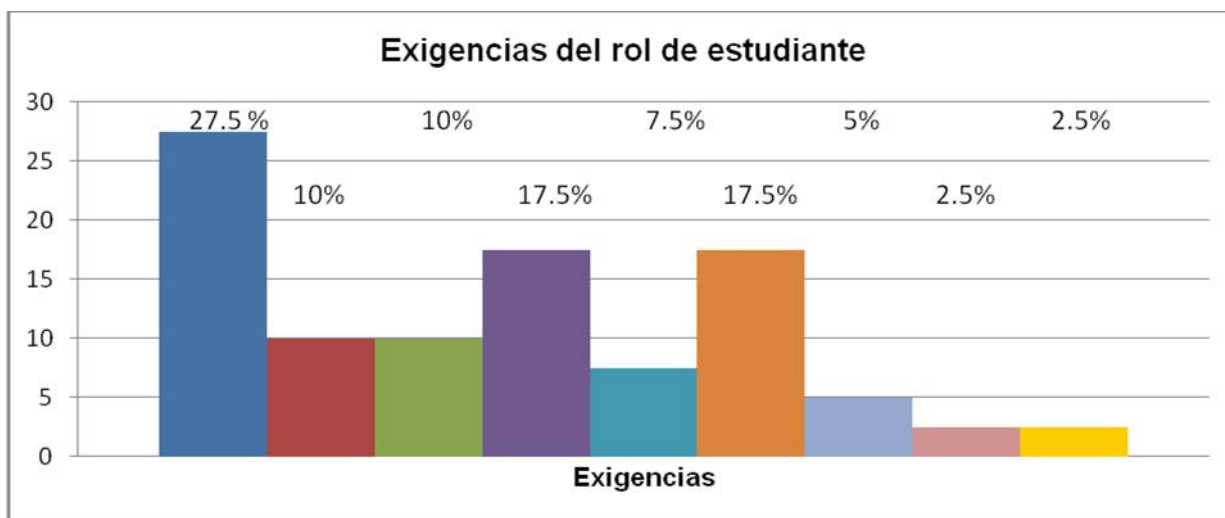


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 5 ilustra las exigencias al desempeñar el rol de trabajadora 40% ser responsables. El 15% cumplir con los objetivos laborales. 5% dar un buen servicio al momento de desempeñar su labor. 2.5% escolar para poder ascender a nuevos puestos. El 2.5% sacrificar tiempos libres. El 25% ser una muy buena trabajadora. 2.5% no mezclar el estrés de las actividades de los demás roles que desempeñan las mujeres. El 7.5% se basan en otras respuestas que son de menor grado.

GRÁFICA No. 6

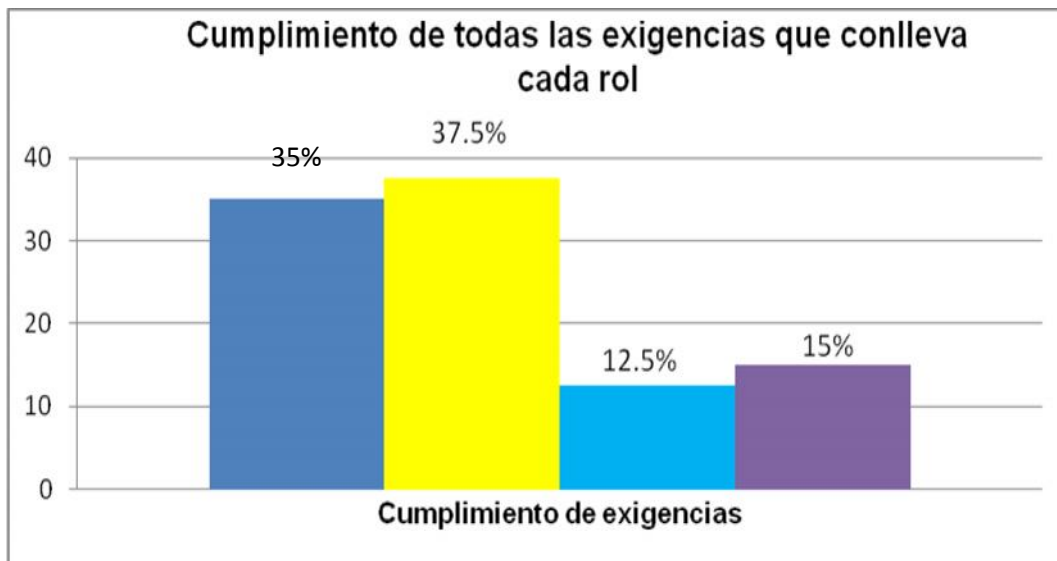


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 6 ilustra las exigencias al desempeñar el rol de estudiante universitaria 27.5% cumplir con las tareas y con las metas estudiantiles. El 10% esforzarse para alcanzar el cumplimiento de sus objetivos. 10% tener dedicación con su formación profesional. 17.5% ser responsable como estudiante. El 7.5% se refieren a ser perseverantes para alcanzar sus metas. 17.5% estudiar constantemente lo que aprenden en las clases y seguir investigando. 5% solventar los gastos económicos que requiere la formación profesional. 2.5% vencer la distancia que existe entre la universidad y el lugar donde viven las estudiantes. El 2.5 % contar con una buena organización para lograr cubrir todas las actividades que conlleva ser estudiante y además desempeñar otros roles.

GRÁFICA No. 7

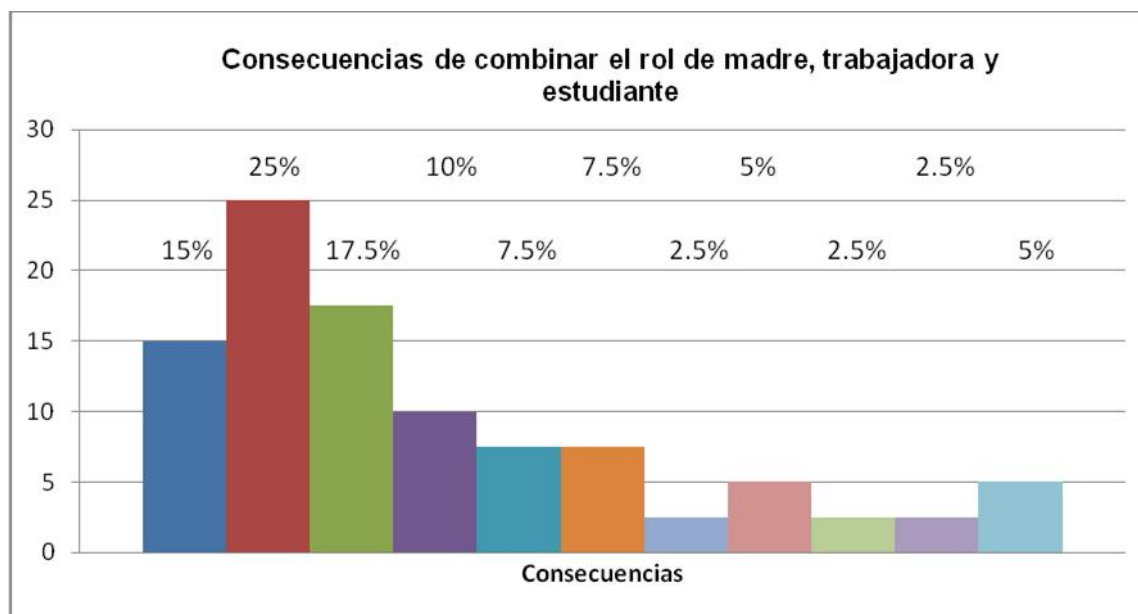


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 7 ilustra el cumplimiento de las exigencias que conlleva el combinar el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria. 35% indicaron que no cumplen con las exigencias de cada rol. El 37.5% si lo cumplen esforzarse momento a momento. 12.5% tratan de cumplir con las exigencias de los roles. 15% no están muy seguras de cumplirlo al cien por ciento cada uno de las exigencias que requiere cada rol que ellas combinan en su diario vivir.

GRÁFICA No. 8

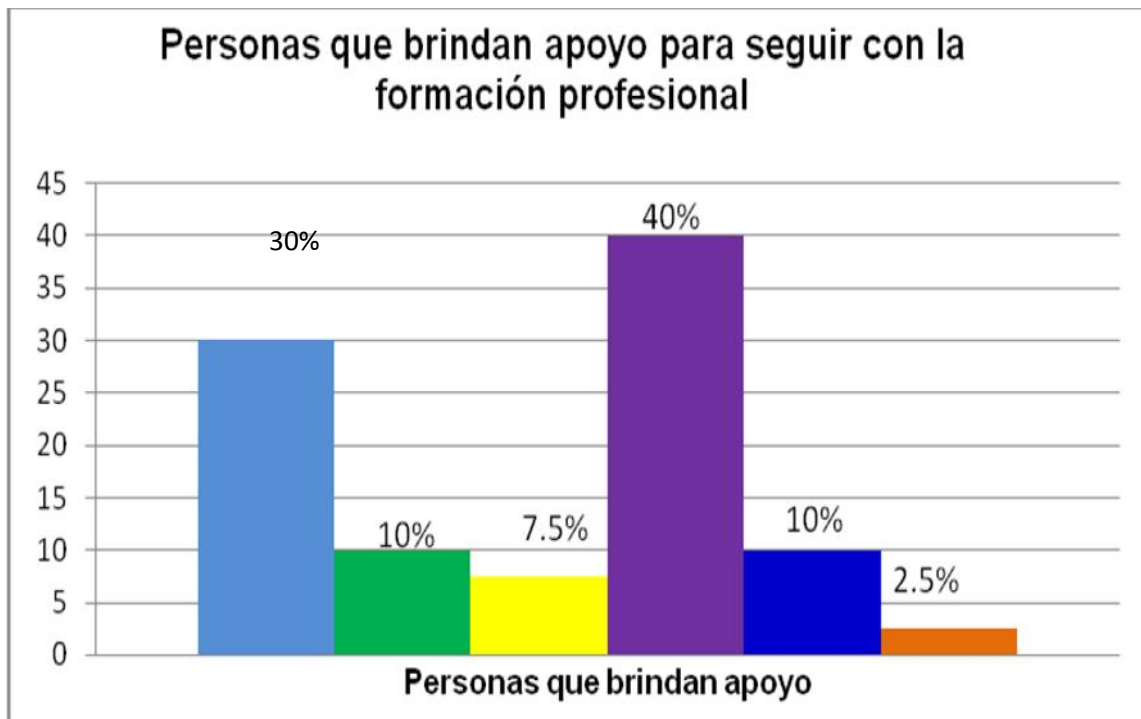


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 8 ilustra las consecuencias de combinar el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria. El 15% padecer de cansancio por el trajín de la combinación de roles. El 25% estrés por todas las actividades y la presión del día a día. El 17.5% no siempre se cumple a cabalidad con las tareas o actividades que conlleva cada rol. 10% vivir corriendo todo el tiempo. 7.5% no dedicarse tiempo a sí misma. El 7.5% padecer afecciones en los nervios por la presión de todo lo que tienen por hacer. 2.5% No complacer a todos en lo que quieren. El 5% falta de organización. 2.5% Ninguna. El 2.5% el fin de su matrimonio por no atender todas las exigencias. El 5% no disfrutar de cada momento por la preocupación, de que deben de estar pendientes de otros asuntos que requieren los diversos roles.

GRÁFICA No. 9

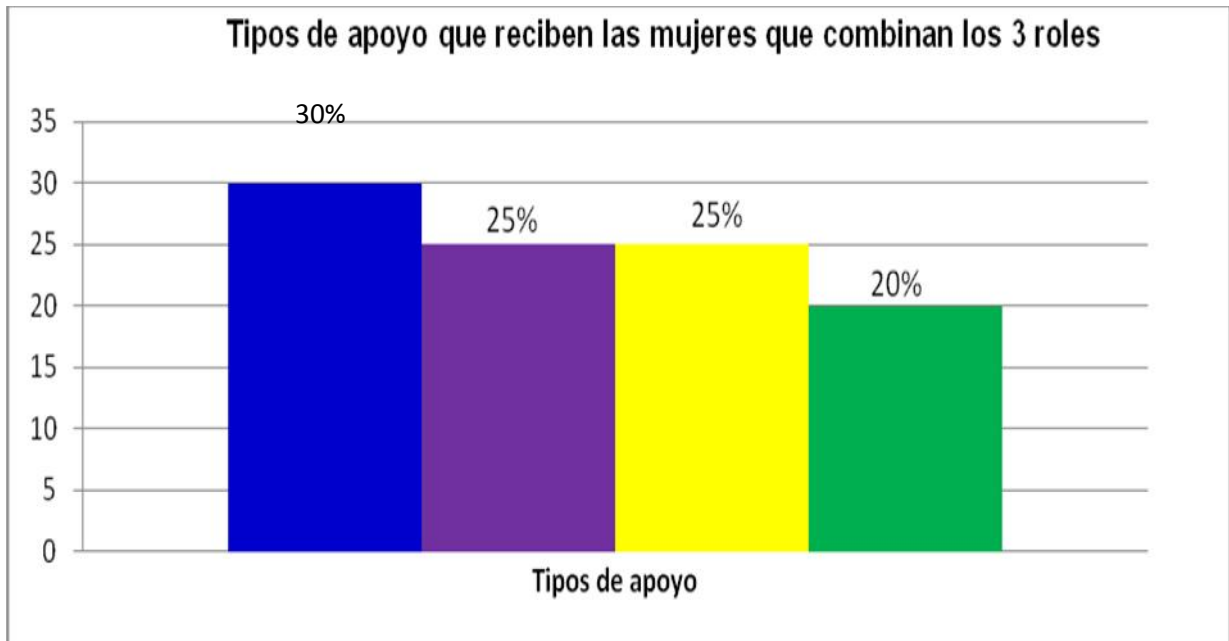


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 9 Nos ilustra las personas que le brindan apoyo para seguir con su formación profesional a las mujeres que combinan diversos roles y entre ellos el rol de estudiante universitaria. El 30% su familia la apoya. El 10% apoyo del esposo para seguir preparándose. 7.5% los hijos son quienes les brindan el soporte para seguir adelante. El 40% los padres las apoyan para seguir destacando académicamente. 10% Dios. 2.5% responden que nadie las apoya.

GRÁFICA No. 10

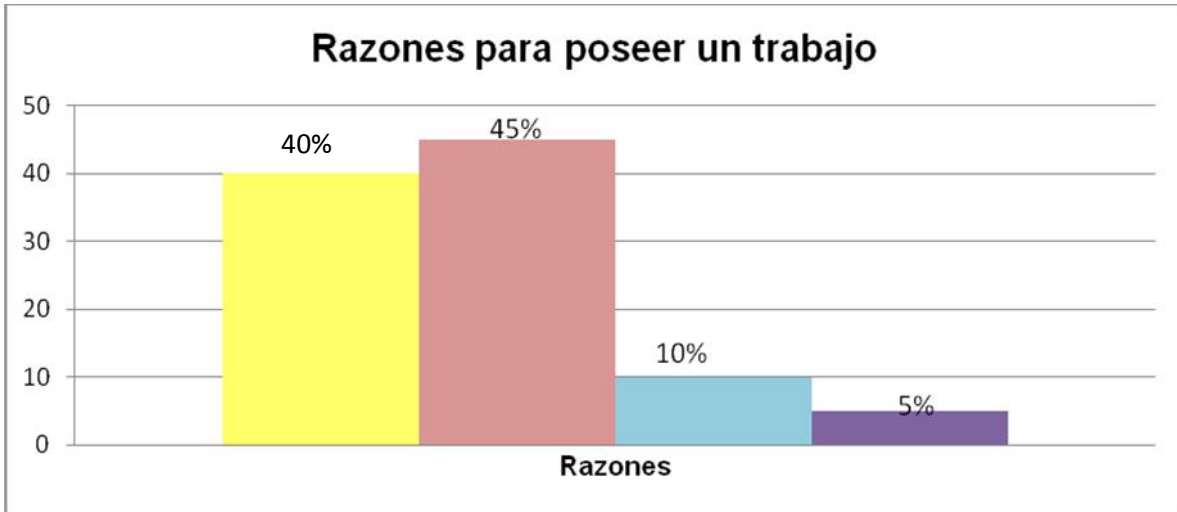


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 10 ilustra los tipos de apoyo que reciben las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria para seguir con su formación profesional. El 30% cuentan con apoyo económico por parte de sus familiares. 25% Apoyo emocional. El 25% cuidándole a los hijos para que ellas puedan destacar en los diversos roles. El 20% motivándolas día con día para que sigan adelante y no desmallen.

GRÁFICA No. 11

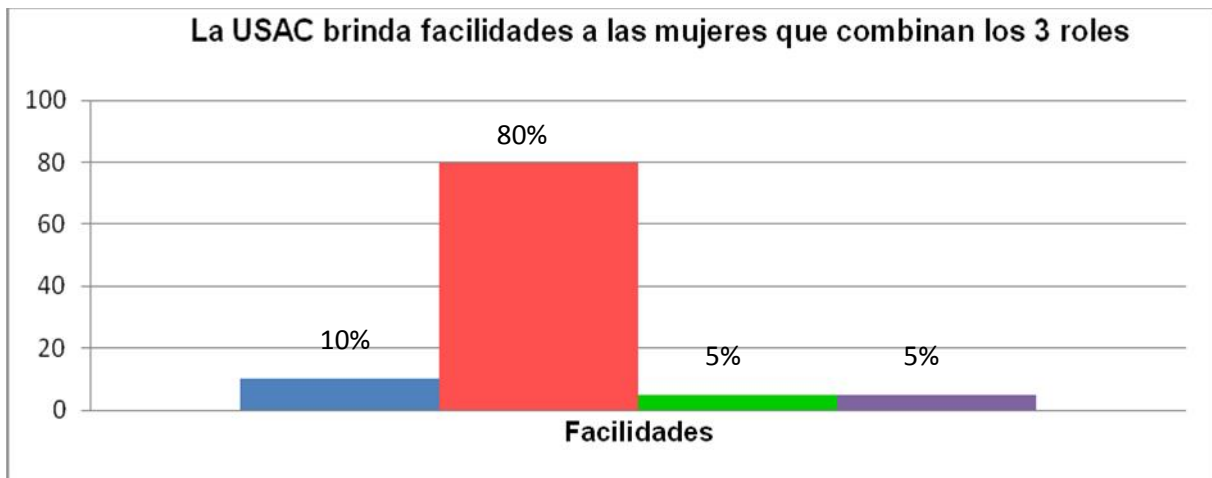


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 11 Nos enseña cuales son las razones para que las mujeres encuestadas posean un trabajo. El 40% nos indican que es para sobrevivir diariamente. El 45% refiere que necesitan trabajar por ser el sostén del hogar. 10% poseen un trabajo para mejorar la calidad de vida. El 5% para aportar al hogar.

GRÁFICA No. 12

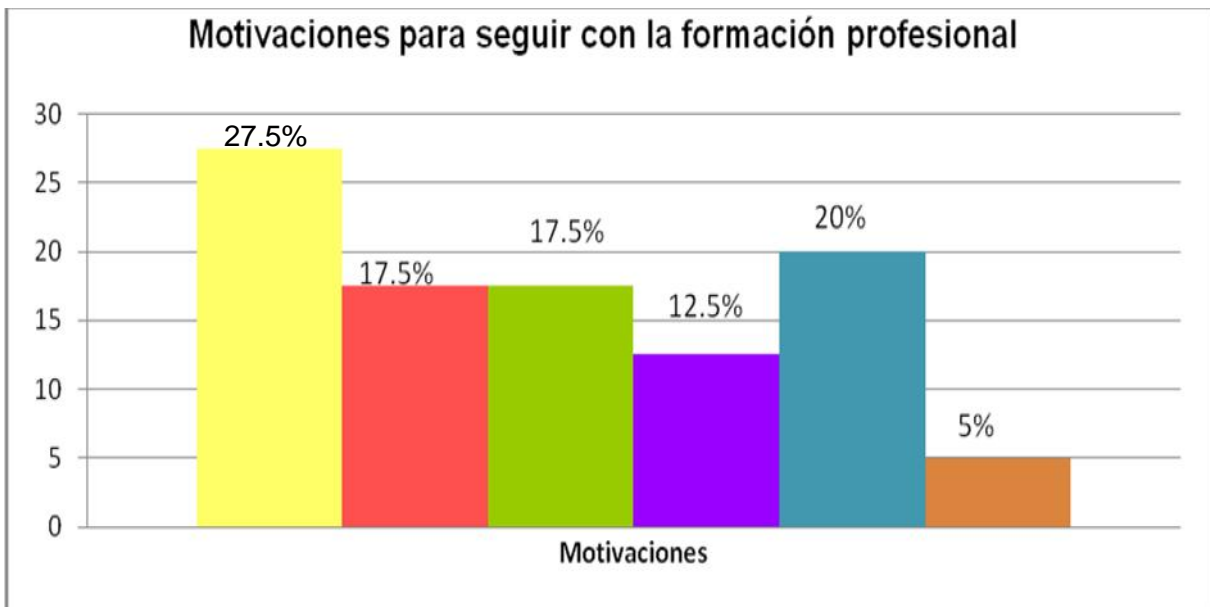


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 12 ilustra si la Escuela de Ciencias Psicológicas y USAC les brinda alguna facilidad a las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria. El 10% no conocen ninguna facilidad. El 80% indican que la Escuela de psicología y la USAC no brindan ninguna facilidad a las mujeres que combinan diversos roles. El 5% refieren que la facilidad que les brindan es la oportunidad de estudiar en la universidad. El 5% responde que la facilidad la ven en la cuota de inscripción, ya que esta es muy accesible para toda la población estudiantil.

GRÁFICA No. 13



FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 13 ilustra las principales motivaciones de las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria para seguir con su formación profesional. El 27.5% indican que sus hijos son su mayor motivación. El 17.5% mi familia. 17.5% revelan que su motivación es cumplir su sueño de ser una profesional destacada. El 12.5% tener una mejor vida. El 20% ser una mejor persona. El 5% preparación académica.

GRÁFICA No. 14

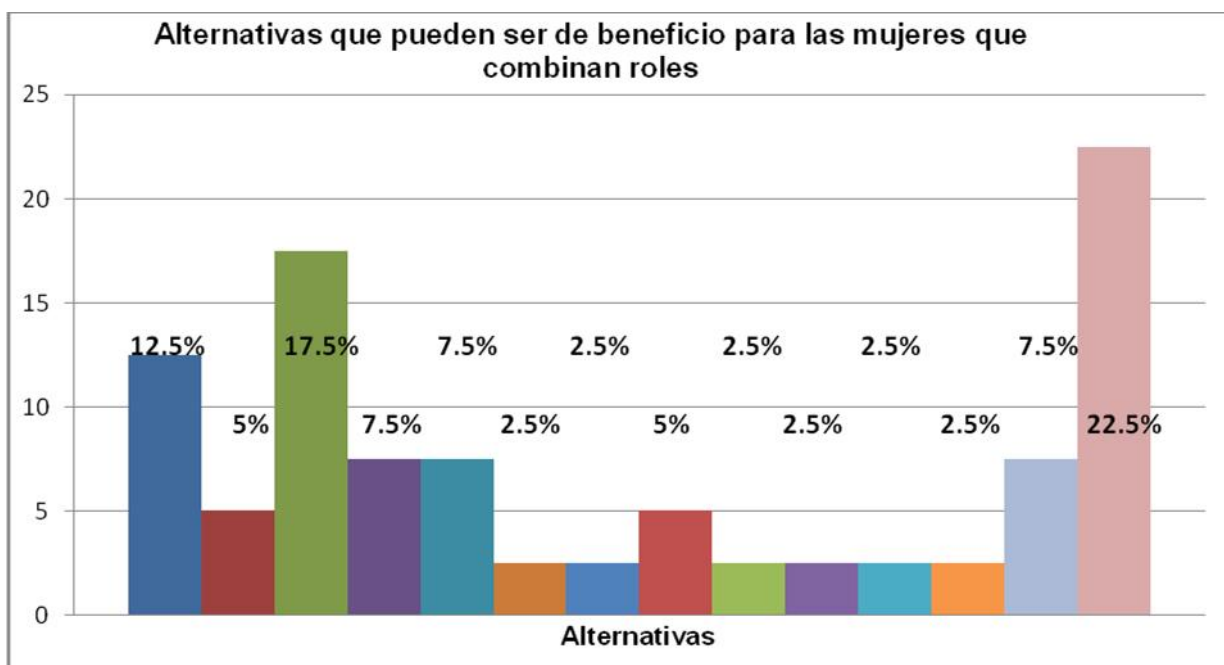


FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación:

La gráfica No. 14 Nos ilustra los deseos que quiere conseguir las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria con son su formación profesional. El 10% desean cumplir su sueño. El 27.5% para tener una mejor oportunidad laboral. 10% para mejorar el nivel de vida. El 20% ser un ejemplo para sus familias. El 20% para ser una mejor persona. 10% para tener un mejor futuro. El 2.5% para tener su propia clínica.

GRÁFICA No. 15



FUENTE: Encuesta a madres, trabajadoras y estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Interpretación: La gráfica No. 15 ilustra algunas alternativas que pueden ser de beneficio para las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria. El 12.5% la apertura de nuevos horarios. El 5% que las autoridades de la USAC verifiquen la asistencia de los licenciados para impartir las clases. 17.5% apertura de nuevas jornadas de estudio. 7.5% la facilitación de recibir clases Online. El 7.5% que los docentes les brinden apoyo. 2.5% cumplir con los horarios de clases estipulados. 2.5% realizar menos horas de práctica. El 5% contar con una guardería en el CUM. 2.5% flexibilidad en los horarios de práctica. El 2.5% que los licenciados se coordinen en el contenido de clases que van a impartir día a día. 2.5% que los licenciados sean humanistas. El 2.5% no pedir créditos extras. A nivel personal el 7.5% indica ser positivas. 22.5% no respondieron la interrogante.

Análisis Cualitativo de las entrevistas

Las mujeres que son madres, trabajadoras y estudiantes de la licenciatura en psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala que nos apoyaron en la realización de nuestro trabajo de investigación, nos manifestaron sus sentimientos y pensamientos de forma concreta, sincera y realista de las dificultades, desafíos con los cuales deben batallar para poder salir adelante con su formación profesional. En las encuestas realizadas las féminas nos indicaron que la situación de la mujer guatemalteca ha cambiando en comparación con años anteriores, ya que ellas ahora pueden contar con una formación profesional, no importando que tengan que combinar diversos roles para poder cumplir sus sueños, metas, objetivos personales, profesional y laborales. El combinar diversos roles tiene consecuencias en las mujeres, como lo es padecer de estrés, problemas nerviosos, desequilibrios emocionales, estar corriendo en todo momento, pero esas consecuencias no son un impedimento para las mujeres guatemaltecas, ya que ellas quiere contar con una preparación intachable para poder ser profesionales y ayudar a la población guatemalteca, así también para poder contar con un mejor nivel económico, para optar en mejores puestos laborales, ser madres ejemplares para sus hijos, cumplir sus sueños. La familia es un pilar muy importante en la vida de las mujeres entrevistadas ya que de una u otra forma les brindan apoyo, bien sea emocionalmente, económicamente, cuidando a sus hijos, motivándolas a que sigan adelante y no desmallen en el camino que no es fácil, pero tampoco es imposible llegar a ser una muy buena profesional. Entre las sugerencias que expusieron las féminas para poder facilitar la preparación académica esta: contar con jornadas de estudio fines de semana, apertura de clases on line, nuevos horarios de clases, que construyan una guardería en el CUM para que las mujeres puedan llevar a sus hijos. Las sugerencias mencionadas anteriormente les facilitaría a muchas mujeres contar con una formación profesional y salir adelante.

Análisis de testimonios

Al leer esta cantidad de testimonios y ver como cada una de las madres, trabajadoras y estudiantes se expresan y cuentan uno de los principales obstáculos de combinar estos tres roles es el factor tiempo ya que durante el día no se puede descuidar ninguno de estos roles, así que el trabajo es todos los días y constante. Una segunda coincidencia de las mujeres en sus testimonios es la economía ya que ellas necesitan tener un trabajo para poder aportar a su hogar el sustento de sus hijos y mantener sus propios gastos en especial la universidad. Como consecuencia de las dificultades que enfrentan las mujeres al combinar los diversos roles se genera el estrés y esto les afecta a las mujeres en sus actividades diarias. Incluso las estudiantes-madres que son maestras y cuentan con un trabajo de “medio tiempo” en ocasiones llevan trabajo a sus hogares y esto le quita tiempo para la realización de otras actividades. Y el estrés se puede evidenciar de forma física y psicológica en las féminas. Es importante mencionar que ellas ven y perciben el combinar los tres roles como un reto que ellas se ha impuesto no como una carga, y se encuentran muy motivadas ya que esta carrera puede ser el medio para tener un mejor trabajo, economía y aportar de mejor manera en su familia.

Con lo cual al analizar estos testimonios llegamos a la conclusión que estas mujeres son personas son primeramente madres consientes de las necesidades de sus hijos por lo que a pesar de tantas cosas por hacer es el rol que asumen primero y tratan de hacerlo de la mejor manera para afectar lo menos posible a sus hijos. Son trabajadoras porque saben de la importancia que es dar un aporte económico a la familia para el sustento de los suyo y gastos universitarios, y estudiantes porque quieren una superación personal, familiar y económica, y lo que es evidente es que son firmes en lo que quieren y han elegido para sí mismas, y manejan un nivel de determinación elevado el cual les permite no dar marcha atrás a pesar de lo difícil, cansado que es para ellas el desempeñar tres roles.

TESTIMONIO 1

C. E. L. M.

28 Años

No ha sido fácil pero si un reto, a veces muy cansado porque hay varias cosas que hacer en el trabajo cumplir con planificaciones, decoraciones y el horario que el colegio me impone, luego a la universidad corriendo a veces sin tiempo pero ni de comer y a veces toca comer en la clase cuando los licenciados lo permiten porque algunos le molesta que uno coma en clase, después de clases a la casa en donde mis hijos me esperan con mucho entusiasmo para que les ponga atención y hay que jugar y estar con ellos un rato, revisar tareas y luego cocinarles, atender a mi esposo si queda algo de tiempo, y luego a dormir súper cansada y para las tareas y estudios de la u tengo que madrugar ya que todos y todas están durmiendo para que pueda trabajar sin interrupciones, luego amanece a correr a preparar desayuno y refacción y cada quien a lo que le corresponde a estudiar, a trabajar.

En muchas ocasiones me siento muy cansada, la verdad no sé ni cómo le hago para poder realizar estos tres roles juntos, nunca me había puesto a pensar en todo lo que hago todos los días, pero si hay veces que no quisiera ni levantarme de la cama por el cansancio por eso cuando hay actividades en la universidad soy feliz porque no asisto, no pierdo clases y aprovecho a realizar cosas pendientes de la casa, tareas de la U o para estar más tiempo con mis hijos casi no comparto con ellos por las carreras.

La verdad esto es estresante pero lo que me motiva a continuar es terminar y cumplir mi sueño anhelado graduarme de psicóloga. A veces siento que todo en contra mía el tiempo los problemas de casa del trabajo pero lo único que hago es continuar con lo que he decidido hacer y a veces cuando menos lo siento he salido de lo peor, y lo que sí es seguro es que de que se puede se puede, cuando uno tiene ganas de superarse así es. El tiempo pasa rápido y hay que aprovecharlo. Lo que cuesta muchas veces es organizarse y que el tiempo se siente que no alcanza para cumplir con todo, a veces queda cosas pendientes si no es de casa, de la

universidad porque del trabajo no, no fallo porque ese dinero me sirve para aportar en casa y mantener mis estudios universitarios.

Siendo honesta todo ha sido difícil mas no imposible y lo mejor es que si cuento muchas veces con el apoyo de mis hijos grandes de 12 y 16 años quienes cuida al de 8 y ayudan con el que hacer.

TESTIMONIO 2

M. A. R. L.

26 Años

Antes que nada tengan buena tarde, pues mi recorrido de la universidad ha sido así en los primero semestres no tenía hijo entonces sé que era mucho más fácil realizar mis tareas de ama de casa y de la universidad, en el transcurso fue que quede embarazada, durante esta etapa fue un poquito difícil más que todo en los últimos meses de este porque ya él bebe pesaba mucho luego que nació lo difícil fue acoplarme a trajines nuevos inesperados en ese tiempo solo avance en algunos cursos incluso deje de estudiar un año para atender bien al bebe, solo me dedique a trabajar, luego regrese a la universidad, acoplarme de nuevo con nuevos compañeros y otra jornada, y las atenciones de mi hijo. El regresar fue una experiencia muy diferente realmente antes ni admiraba a otras mujeres que realizan estas tareas pero la verdad somos de admirar porque si para mí ha sido agotador sé que para otra mujeres también, el realizar estos tres roles juntos por que no hay descanso solo trabajo que hacer si no hay cosas pendientes de la universidad lo son del trabajo o mi hijo pequeño que me pide mucha atención ya que solo tiene 2 años y medio, entonces para realizar algunas cosas debo esperar que duerma y a veces ya estoy cansada, la ventaja es que mi esposo me apoya y ayuda en los cuidados del bebe o cocinando y el que hacer cuando su tiempo se lo permite, contar con su apoyo ha sido primordial e importante para mí ya que el trabajo es compartido, contar con el apoyo de mi mamá en los cuidados de mi hijo ha sido importante ya que sé que cuando voy al trabajo y la universidad me quedo con la tranquilidad que mi bebe está en buenas manos, el apoyo de mi familia me

ayuda a sentirme bien aunque no descansada, lo que más me cuesta es empezar o tener el horario para las tareas y estudiar porque a veces no me puedo organizar bien y todo queda para última hora eso si me estresa pero al final logro cumplir y sacar adelante los cursos que necesito para ganar el semestre. Cumplir con estos roles no es nada fácil ha sido un reto constante pero cada vez que pasa un semestre más me lleno de felicidad al saber que he subido un escalón más. Gracias por valorarnos y tomarnos en cuenta por medio de esta investigación.

TESTIMONIO 3

L. R. C. G.

45 Años

La trayectoria de la universidad como madre y trabajadora ha sido todo un reto que no cualquiera acepta por que manejar estos tres roles es luchar muchas veces contra corriente por que el tiempo no alcanza muchas veces para cumplir con todo lo que requiere el tiempo y a mi edad, tengo 45 años y que se me quede todo no es tan fácil, la familia demanda tiempo en trabajo igual y a veces se siente como que todo va en contra en especial en aquellos momentos donde hay muchas tareas, ya que hay licenciados que para terminar con la zona del semestre a última hora dejan muchos trabajos en esos momentos es agotador tener que hacerlos y más cuando estos trabajos son en grupo porque es difícil acoplar mi tiempo con el de los compañeros porque si no tengo algo del trabajo es en la familia, lo bueno es que muchas veces uno se topa con gente bastante comprensible y que ofrecen apoyo en algunas cosas, la presión del trabajo si es fuerte en ocasiones soy maestra y a veces toca hacer algunas cosas en casa que no da tiempo hacer ahí y cuando es más difícil cuando hay que hacer tareas de la universidad, en la familia como mis hijos ya están grandes y en la universidad no se me dificulta tanto me ayudan haciendo sus cosas. Es más me entienden y me admiran por mi lucha diaria. Unas de mis dificultades a largo de mi carrera en ocasiones ha sido la tecnología el uso de la computadora por que no mucho se me da y en eso debo

pedir ayuda a mis compañeros o hijos quien esté disponible en el momento que lo necesito. Otra cosa es que la mayoría de mis compañeros son de diferente edad y diferentes gustos por la edad, me llevo bien con ellos pero si se enmarca en ocasiones el hecho que son de menor edad por gustos y otras situaciones, ellos tienen menos responsabilidades y a veces he llegado a sentir que no me acoplo más sin embargo trato de hacerlo. Mi trayectoria no ha sido fácil pero tampoco imposible siempre he tratado de hacer las cosas lo mejor que puedo y siempre logro salir adelante y ganar mis cursos por lo más difícil que esto parezca.

TESTIMONIO 4

R. C. G. M.

36 Años

Durante la carrera de psicología y los roles que desempeño a diario he encontrado varios obstáculos o más que obstáculos retos que superar por que no es fácil tener que comenzar el día con el correr y que hacer de la casa alistar a mis dos hijos para el colegio, prepárame yo para el trabajo, y luego al salir de ahí a la universidad y con el pensamiento en mis hijos siempre aunque este en la universidad y trabajo llevo en la mente el ser madre, y más aún cuando alguno de ellos enferma y el ser madre es un rol muy gratificante, y este rol de madre no se puede dejar de atenderse ya requiere de las 24 horas del día los 365 días del año sin feriados ni descanso y es un rol que hagas lo que hagas se lleva conscientemente y se asumen las responsabilidades lo cual hace esto de la universidad un desafío grande cumplirlo y no descuidarlo. Ahora el trabajo que realizo también es bastante bueno y bello pero también requiere tiempo extra ya que soy maestra, y hay trabajo que se realiza en casa lo cual hace un poco más difícil el cumplir con los roles a un cien por ciento, y se complica aún más con las tareas de la universidad requiere triple esfuerzo pero cuando una sabe lo que quiere vale la pena ese esfuerzo. Entre otras cosas lo que se complica un poco es en lo económico ya que gastos siempre hay y con la universidad a un más, por se necesita gastos de viatico, compra de documentos, libros y la comida por qué no

da tiempo de preparar en casa, eso es unos de los obstáculos que se me ha hecho difícil de afrontar pero igual sigo con el mismo entusiasmo para un futuro tener un mejor estado económico poder brindar lo mejor a mis hijos y mi familia.

TESTIMONIO 5

A. M. L.

38 Años

El desempeño de los tres roles ha sido difícil ya que una se cansa porque si no hay cosas que hacer en el rol de estudiante hay que hacer en el rol del trabajo, ahora en rol de madre ese rol siempre es constante, demanda tiempo en los que aceres de casa como limpieza y en preparar los alimentos, la verdad hay que ser muy constante en cada una de las cosas que se llevan a cabo para poder cumplir con lo que sea necesario y hacerlo lo mejor que se pueda, en si siento que es el tiempo el que no alcanza para cumplir con todo lo que solicita cada rol y los tres roles son importantes para poder superarse y salir adelante en conjunto con la familia.

En ocasiones lo que más difícil se me hace es con la economía por que el dinero es necesario para poder tener lo que mis dos hijos necesitan, los gasto de la universidad, y hay que reconocer que la ventaja que tenemos en esta universidad es que acá no se paga una mensualidad, lo cual permite un gran ahorro de gastos, y ya los pasajes y los almuerzos uno poco a poco va viendo cómo se sale adelante.

El esfuerzo que se hace con el tiempo y el dinero a veces si es fuerte pero al final de cada semestre la satisfacción es más grande y la felicidad de saber que cada vez me acerco más a la meta de terminar la universidad. Y me siento feliz de avanzar y mi trayectoria en la universidad ha sido bonita porque he encontrado amigas que me apoyan con sus palabras con explicarme cosas que no entiendo me valoran y me aprecian y eso me motiva cada día más para continuar.

En mi familia siempre he contado con el apoyo de mi mamá con el cuidado que ella me da con el cuidado de mis hijos, es más que tranquilidad saber que ellos están en un lugar seguro con alguien que los quiere y los espera al regresar del colegio. Mi mamá ha sido de gran apoyo ya que también soy madre soltera. En conclusión la universidad ha representado un reto para mi vida ya que soy madre y también trabajo para sostener a mi familia, lo que me motiva es mi más grande deseo de superarme y salir adelante tener a mis hijos de la mejor manera posible.

TESTIMONIO 6

L. C. C. A.

29 Años

Para mi esta trayectoria en la universidad y desempeñar los otros dos roles, porque requiere tiempo y un trabajo muy consciente especialmente en el hecho de ser madre ya que tengo un hijo de tres años que no comprende el por qué a veces su mamá no puede dedicarle tiempo y haya o no haya tiempo el exige y demanda por que no ve a su mamá en todo el día entonces hay que hacer un espacio para jugar por la noche y luego encargarse del rol de la comida del orden y la limpieza y cuando hay descansos aprovecharlo para estar juntos, es duro querer estar y tener el tiempo pero solo pienso en que me supero para que él este mejor en un futuro. Me siento orgullosa realmente de quién soy y lo que hago tanto por superarme y de cómo cada día me esfuerzo y ese esfuerzo tiene su fruto cada día.

Lo más difícil a veces es realizar los trabajos de grupo que cuesta acoplarse a un tiempo que coincida porque no puedo dejar de trabajar por atender las cosas de la universidad, lo que hago a veces es no asistir a la reunión y solicitar al grupo me digan por Facebook cuál es la parte que me toca realizar, y enviarla por correo electrónico. Otra cosa que a veces no me parece es que a veces siento que llego a perder tiempo en la universidad y las clases no son buenas solo siento que pierdo tiempo en el bus, en ir y luego regresar en cuanto podría aprovechar ese tiempo con mi hijo.

La dicha que siento es grande también al seguir avanzando en la vida en mi sueño ya este es mi último semestre y sé que todo sacrificio ha valido la pena aunque a veces siento que el semestre nunca acaba por las ganas que tengo de terminar. Me llena de satisfacción que le doy un buen ejemplo a mi hijo de una madre que sueña y lucha por alcanzar lo que quiere.

TESTIMONIO 7

G. E. B.

47 Años

En cuanto a mi experiencia, pues cada rol tiene su quehacer de forma importante, y se debe tratar de cumplir de forma consiente para mantenerse uno firme en su sueño de lograr lo que una se ha propuesta. El rol de madres es un rol constante he importante que se le dé la importancia a los hijos que se merecen y no se puede dejar a un lado como estudiante de psicología, soy consciente que este papel debe estar cumplido de la mejor manera poniendo atención en que hacen mis hijos adolescentes, por las consecuencias son claras así que este rol es el que permanece las veinticuatro horas del día. Y este ismo rol implica un qué hacer en casa comida, limpieza y estar al pendiente de las necesidades de los miembros de la familia. En cuanto rol de trabajadora es un rol que tiene sus exigencias en el momento de trabajo y aunque haya cansancio hay que cumplir con todo lo que este rol implica ya que es necesario para la economía del hogar, mantener un trabajo bien hecho. El rol de estudiante es el que queda a veces de ultimo pero no por eso no quiere decir que no sea importante, porque si lo es y es necesario tratar de cumplir con lo que solicita este rol porque si ha tomado la decisión de estudiar es porque se cumplirá con lo que sea necesario para ir ganando cada semestre yo siempre he pensado que si uno se mete a algo es para hacerlo bien y terminar. En si lo que sí puedo decir que hacer y cumplir con todo nunca ha sido una carga si no un reto que se debe cumplir con cabalidad, si quiero cumplir mi sueño y admiro a las mujeres que a pesar de lo difícil que se nos hace

efectuamos la lucha necesaria para salir adelante y todo por un bienestar familiar mejor.

TESTIMONIO 8

J. K. M.

31 Años

Nunca me había puesto a pensar de cómo ha sido mi trayectoria y realmente esta trayectoria no ha sido nada fácil porque hay que hacer varias cosas siempre. Es cansado tan solo el trajín de la mañana correr alistar a los niños que van a estudiar alistarla refacción y el madrugar para que me dé tiempo de hacer lo necesario para que todo marche bien todas las mañanas empiezo con mi rol de madre hasta que llega la hora de dormir, en cuanto al rol de trabajador es asistir al trabajo de la escuela ya que soy maestra, trabajo que a veces es estresante por que los niños te salen con cada cosa inesperada a veces buenas a veces no tan buenas la responsabilidad de esos niños a veces genera mucho estrés en mi porque tener niños a cargo es cansado ya que requiere que una esté pendiente de ellos constantemente, demandan mucha atención y a veces el trabajo no termina a las doce treinta que salimos de la escuela demanda tiempo en casa cuando hay que planificar, realizar exámenes y planificaciones, todo esto y le resta tiempo al rol de madre y estudiante, y aumenta el trabajo o las horas de desvelo, cada rol tiene su trabajo por realizar y los tres son importantes, el ser madre es el primordial porque el tiempo que se va y no estoy con mis hijos jamás regresara así que trato de hacer lo mejor que puedo dar tiempo de calidad el trabajo lo necesito para hacer mi aporte a la familia y cubrir gastos importantes como la colegiatura y algunos gasto de servicios, la universidad es importante porque quiero y necesito superarme para poder ser y dar un mejor apoyo a mi familia. El combinar estos tres roles genera estrés y a veces frustración porque por más que quiero no me es posible hacer todo como quisiera a veces debo de dejar algunas cositas pendientes para descansar un poco porque si no siento que el estrés me matara, lo bueno que siempre salgo adelante y logro avanzar aunque sea

cansada. La experiencia de intentar y hacer realidad mi sueño de ser psicóloga cada vez se hace más real y eso a pesar de todo me llena y me hace feliz ya solo 2 semestres más y cerrare pensum. Quiero ser ejemplo para que mis hijos estudien en la universidad y logren salir adelante, mi familia es mi mayor motivación y apoyo. La tarea no es fácil pero tampoco imposible.

TESTIMONIO 9

S. L. V. G.

51 Años

Soy estudiante de psicología del octavo semestre yo soy carne 1999, deje varios años de estudiar y por lo tanto una de la dificultades que encontré fue adaptarme a nuevos compañeros mucho más jóvenes que yo, también me afecto el hecho que ahora las clases son por semestre y no por año como yo había empezado tiempo atrás, el avance de la tecnología actual ha sido poco difícil, comenzando por que yo no tenía Facebook y ahora por ahí se envían correos trabajos y conferencias para realizar trabajo de grupo o pedir que me expliquen alguna tarea o algo por hacer de la universidad, ahora es cuando ser madre no se me dificulta porque mis hijos ya están grandes y e comprenden y me ayudan con lo que pueden mi hija ya tiene 30 años y vive aparte con su esposo entonces no tengo la responsabilidad con ella, ahora mi hijo tiene 20 años, por lo cual el ya se desenvuelve solo entiende cuando hay cosas que hacer me ayuda mucho para que yo pueda hacer mis tareas de la universidad. El trabajo si es complicado hay muchas cosas por hacer en la oficina a veces ahí si me canso un poco y ya cuando llego a la universidad me siento cansada a veces me he dormido en los salones por el cansancio porque hay veces más cuando ya va finalizar cada semestre son muchas las tareas por entregar y aparte hay que hacer tiempo para hacer trabajos en esos momento si me he desespera hasta llegar a pensar que para que estudia uno es mucho sacrificio pero luego recuerdo que para mí cumplir con este sueño es importante es algo que es importante por lo cual me animé a regresar a estudiar y terminar es un compromiso con mi persona y darle el ejemplo

a mis hijos que sin importar uno puede empezar de nuevo y cumplir con lo que uno quiere en la vida. Si es un reto estar acá día a día luchando pero me gusta esta carrera es lo que yo elegí y quiero para mi vida.

TESTIMONIO 10

A. G. A.

30 Años

Soy madre soltera de un niño de cuatro años y medio, su nombre es Daniel Alexander, y una de las bendiciones de mi vida al desempeñar el rol de estudiante trabajadora es que cuento con el apoyo del cuidado de mi mamá y papá en cuanto al cuidado de mi hijo, lo cual me permite desempeñar los otros dos roles con mayor tranquilidad al saber que mi hijo está en buenas manos por que le brindan los cuidados necesarios y mucho amor. Ahora en cuanto a lo que ha sido mi trayectoria en la universidad el combinar los tres roles si ha sido como la montaña rusa porque hay momentos de tranquilidad en la que se establece una rutina si del ir y venir de un lugar a otro en donde no hay mayor presión, pero hay momentos que se experimenta un estrés porque hay que hacer cosas del trabajo y llevarlas a casa como soy maestra, se lleva trabajo de planificación de decoración, de calificar exámenes de sacar notas y yo para poder mantener mis gastos cuento con dos trabajos uno del maestra en un colegio y el otro de tutora dando clases en casa a un niño dos veces por semana lo cual implica el hacer tiempo esto lo cual quiere tiempo, esto en rol de trabajadora y en el rol de estudiantes hay tareas o que estudiar para parciales y algo donde cumplir en ambos roles es importante y el papel de madre que no se puede hacer a un lado porque no me mantengo en casa todo el día cuando llego mi hijo requiere de atención y yo como futura psicóloga se de las consecuencias si no le pongo atención, todo esto estresa en ocasiones y mucho tanto que hay momentos que siento que no voy a poder y me he quebrado a llorar, a veces frente a mis amigas, las cuales me dan ánimos con sus palabras. En mi rol de madre cuando llego a casa es de jugar con mi hijo por lo menos media hora porque si no le pongo la atención que el necesita no deja de

andar de tras de mi lloira y no me deja estudiar así que para hacer trabajos y estudiar me levanto a las dos de la mañana a realizar el rol de estudiante, y tengo que perseverar así porque para mí es curso asignado curso ganado y si lo he podido hacer de esta manera cansada a veces y estresada pero de ver mis resultados feliz ser madre, trabajadora y estudiante no ha sido una tarea fácil pero que en el camino me hace ver lo capaces que somos las mujeres si no lo proponemos y sabemos muy bien lo que queremos. Mi motivación principal es sacar adelante a mi hijo, ser ejemplo de él que si se quiere se lucha y si se puede.

IV. CAPÍTULO

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1 Conclusiones

Por medio del trabajo de campo realizado se pudo concluir lo siguiente:

- ✓ Al realizar la investigación concluimos que entre las principales dificultades que enfrentan las mujeres que desempeñan los tres roles se encuentra el factor tiempo, y el nivel económico, horarios de la universidad y practica ya que esto hay que adecuarlos a un horario ya establecido como lo es el trabajo y en ocasiones no coinciden.
- ✓ Las consecuencias principales que enfrentan las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria son las siguientes: problemas nerviosos, estrés, problemas de salud desequilibrios emocionales, no dedicarse tiempo así mismas y no disfrutar a plenitud de cada actividad que realizan.
- ✓ En su mayoría las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante, internalizan esta situación de desempeño no como una carga si no como un reto para poder cumplir con la meta de graduarse sin detenerse por las dificultades ya mencionadas.
- ✓ La principales motivaciones de las mujeres que combinas los diversos roles de la investigación para tener una formación profesional son: sus hijos, su familia y tener mejores oportunidades laborales como auto realizarse académicamente, ser ejemplo a seguir, ser mejores personas. Lo anterior aunado por el interés de ser psicológicas para servir a la sociedad guatemalteca.
- ✓ A través de este trabajo de investigación se pudo concluir que el 35% de las mujeres encuestadas no cumplen con las exigencias que requiere

desempeñar cada rol, el 37.5% si lo cumplen esforzándose constantemente en cada rol, 12.5% trata de cumplir con cada exigencia y el 15% no está muy segura de cumplir con todas las exigencias requeridas.

- ✓ Al llevar acabo nuestra investigación se pudo comprobar que la universidad de San Carlos de Guatemala y la Escuela de Ciencias Psicológicas no brindan ningún tipo de soporte a las mujeres que combinan los tres roles.

4.2 Recomendaciones

- ✓ Que las mujeres que desempeñan los tres roles, pongan en prácticas técnicas de administración de tiempo, técnicas de relajación y actividades recreativas para gozar de salud mental.
- ✓ A las autoridades de la escuela de Ciencias Psicológicas, concientizar a los licenciados para que estos sean más humanista y cumplan con una buena organización en cuanto a distribución de trabajo ya que esto permitirá que las alumnas tengan una mejor organización de tareas y disminuya el estrés.
- ✓ Al grupo de madres estudiantes formar una organización que busque apoyo con otras organizaciones y autoridades de la Escuela de Psicología y de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para buscar estrategias que disminuyan las dificultades que conlleva la responsabilidad materna, laboral y estudiantil.
- ✓ A las estudiantes participar en talleres de técnicas de estudio para ponerse al día en métodos de estudio que les ayuden a optimizar el tiempo y así poder alternar mejor las responsabilidades de los tres roles.
- ✓ A las autoridades de la Escuela de Ciencias psicológicas considerar en emplear algunas clases on line, jornadas de estudio fines de semana para que las estudiantes puedan organizarse mejor en sus diferentes roles y la creación de una guardería lo cual permitirá que las estudiantes estén tranquilas al saber que sus hijos son bien cuidados mientras ellas estudian.

Bibliografía

Alles, Martha Alicia. "Las mujeres y su relación con el trabajo, La mujer y el trabajo". Primera Edición . Argentina : Editorial Granica S.A., 2000. pág. 60.

Arroyo, Alejandra. La mujer y la economía. [aut. libro] Eugenia Correa. Mujeres y Economía. Primera Edición México D.F : Editorial Printed in Mexico, 2002, págs. 26-32. ISBN: 970-701-208-7

Astelarra, Judith. Las mujeres podemos: otra visión política. España : Icaria Editorial, 1986. pág. 150.

Balletbo, Ana. Para una economía política de la liberación femenina. [aut. libro] María Aurelia Capmany. [trad.] Susana Lugones. La liberación de la mujer año cero. Primera edición, 2001. págs. 83-85. ISBN: 84-7432-005-4

Bonn, Hoh Wach. Siglo XXI. [trad.] Luis Martínez. El movimiento feminista Aleman. Primera Edición. Alemania : Berta Rahm, 1983, págs. 07-08.

Firgeman, Gregorio. Psicología Social. Primera Edición . Argentina : Editorial Lauka Impresiones mayo, 1973. pág. 175.

Firth-Cozens, J. La mujer en el mundo del trabajo: Perspectivas psicológicas y organizativas. Primera edición. España : Editorial Morata, 1993. pág. 73.

Gómez, Elena. La mujer en la planificación y el desarrollo. [ed.] UNESCO. Segunda edición . Venezuela : Nueva Sociedad, 1988. págs. 19-36.

Judicial, Centro Nacional de Análisis y Documentación. Capitulo segundo, trabajo de mujeres y menores de edad. [aut. libro] CENADOJ. Código de trabajo. Guatemala : Publicación a cargo de CENADOJ, 2010, págs. 71-76.

Lagarde, Marcela. Desarrollo Humano y democracia, cuadernos inacabados. Género y feminismo. Primera Edición. España : Horas y Horas Editorial, 2001, pág. 30.

Largade, Marcela. Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas, locas. Primera Edición. México : Editorial Mexica, 1993. pág. 150. ISBN: 968-36-9073-4

Lazarus, Richard S. 2000. Estrés Laboral y Familiar. [trad.] Jaşone Aldekoa. Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud. Única edición. Bilboa : Desclée de Brouwer, S.A., 2000, págs. 141-142

Ministerio de Trabajo y Prevensión Social. Código de trabajo. Guatemala, Congreso de la republica. Guatemala : 2010. págs. 95-99, Público .

Minuchin, Salvador. Fishman, Charles H. 2004. *Técnicas de terapia familiar.* s.l. : Ediciones Paidós Iberica, S.A., 2004. pág. 286. Vol. 9.

Morris, Charles G. Maisto, Alberta A. Psicología. [trad.] María Elena Ortíz Salinas. Duodécima Edición. s.l. : Pearson. 2005 pág. 691. ISBN: 970-26-0585-7

Oficina Internacional del Trabajo, Condiciones de Trabajo. Protección y No Discriminación en el Empleo Cap. IV. OIT. Latino América : 2000. págs. 67-69, Público .

Ruíz, Rosa. 2012. Los 5 Roles de las Mujeres. [En Línea] ed.1.4 [ref. de 11 de marzo de 2012] Disponible en:

Web:<http://www.diariiofemenino.com/actualidad/sociedad/articulos/cinco-roles-mujer-sociedad-actual> [Consulta: 7 de Agosto del 2013]

Sau, Victoria. Manifiesto para la liberación de la mujer. Primera Edición . Barcelona : Editorial Brugueras, S.A., 1975. pág. 250. ISBN: 84-022-04948-4

Sau, Victoria. Ser mujer: El fin de una imagen tradicional. Primera Edición. Barcelona : Icaro Editorial S.A., 1986. pág. 125.

Sontag, Susan. Boletín Documental Sobre las Mujeres. Tercera edición . México D.F. : CIDAL, 1973. Vol. III. ISBN: 978-92-1323257-6

ANEXOS

GLOSARIO

Administración:

La Administración es una ciencia social que persigue la satisfacción de objetivos institucionales por medio de una estructura y a través del esfuerzo humano coordinado.

Ansiedad:

Es una respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico, aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Autorrealización:

Son todas las acciones humanas se realizan con un fin posible que a su vez se subordina a otros hasta llegar a un fin último tras el cual no hay ninguno más y que da la razón o justificación a los otros

Bioquímico:

Parte de la química que estudia la composición y las transformaciones químicas de los seres vivos.

Cognitivo:

Lo cognitivo es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

Cónyuge:

Cualquiera de las personas físicas que forman parte de un matrimonio.

Desequilibrio:

Alteración en la conducta o comportamiento psíquico de una persona.

Emancipación:

Se refiere a toda aquella acción que permite a una persona o a un grupo de personas acceder a un estado de autonomía por cese de la sujeción a alguna autoridad o potestad, como por ejemplo la emancipación femenina, o la emancipación de las colonias al momento de acceder a su independencia.

Estrés:

Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Feminismo:

Es un conjunto heterogéneo de ideologías y de movimientos políticos, culturales y económicos que tienen como objetivo la igualdad de derecho entre varones y mujeres.

Fisiológico:

Es un adjetivo que indica que algo es perteneciente o relativo a la Fisiología. Esta palabra indica, por lo tanto que algo está relacionado con el funcionamiento biológico de los seres vivos.

Frivolidad:

Calidad de frívolo, superficialidad, falta de seriedad.

Frustración:

Es una respuesta emocional común a la oposición relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la

voluntad individual. Cuanto mayor es la obstrucción y la voluntad, mayor también será probablemente la frustración. La causa de la frustración puede ser interna o externa.

Gastritis:

Gastritis es la inflamación de la mucosa gástrica, que en la gastroscopia se ve enrojecida, presentándose en forma de manchas rojizas, las cuales representan irritación o hemorragias .

Motivación:

La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.

Motivación extrínseca:

Se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla sin que alguien de manera obvia le de algún incentivo externo.

Motivación intrínseca:

Aparece cuando lo que atrae al individuo mismo de uno no es la acción que se realiza en sí, sino lo que se recibe a cambio de la actividad realizada.

Peripetia:

Es un hecho o circunstancia que está presente en diversas obras narrativas, dramáticas o en cualquier otra obra que cite los hechos de algún personaje o historia en concreto.

Perspectiva:

Se llama perspectiva al conjunto de circunstancias que rodean al observador, y que influyen en su percepción o en su juicio.

Proletariado:

Utilizado para designar a los trabajadores o clase obrera que carece de propiedades y medios de producción por lo que, para subsistir, se ve obligada a arrendar su fuerza de trabajo a la burguesía, propietaria de los medios de producción.¹ Un proletario es el miembro de la clase obrera o proletariado.

Psicosocial:

Es una rama de la psicología que se ocupa especialmente y preferentemente del funcionamiento de los individuos en sus respectivos entornos sociales, es decir como partes integrantes de una sociedad o comunidad y como, tanto ser humano, como entorno.

Rol:

Es un concepto sociológico que hace referencia a las pautas de conducta que la sociedad impone y espera de un individuo (actor social) en una situación determinada.

Subjetiva:

Que depende de sentimientos, vivencias o intereses personales.

Taquicardia:

Es el incremento de la frecuencia cardiaca.

Utopía:

Se refiere a la representación de un mundo ideal o irónico que se presenta como alternativo al mundo realmente existente, mediante una crítica de este.

Vínculo:

Lo que ata, une o relaciona a las personas o las cosas.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de ciencias Psicológicas
Unidad de Graduación Profesional
Departamento de Investigación CIEps.

Instrucciones: Responda las preguntas con la mayor sinceridad posible.

DATOS PERSONALES	
Nombre:	
Grado que cursa:	
Edad:	Estado civil:
Lugar donde labora:	
Cargo que desempeña:	
Jornada Laboral: Medio Tiempo <input type="radio"/> Tiempo <input type="radio"/> completo <input type="radio"/>	
Número de hijos:	Edades:

1. ¿Cuáles son las dificultades que se te han presentado a lo largo de tú formación profesional?

2. ¿Cuáles crees que han sido tus desafíos más grandes a lo largo de tú formación profesional?

3. ¿Qué piensa de las mujeres que combinan el rol de madre trabajadora y estudiante universitaria?

4. ¿Cuáles son las exigencias al desempeñar el rol de Madre?

5. ¿Cuáles son las exigencias al desempeñar el rol de Trabajadora?

6. ¿Cuáles son las exigencias al desempeñar el rol de Estudiante?

7. ¿Consideras que cumples con todas las exigencias que requiere cada rol que desempeñas?

8. ¿Cuáles crees que son las consecuencias negativas de combinar cada rol Madre, trabajadora y estudiante?

9. ¿Quiénes te brindan apoyo para que continúes con tu formación profesional?

10. ¿Describe el apoyo que te han brindado las personas que te rodean para que continúes con tu formación profesional?

11. ¿Cuáles son las razones por las cuales debes poseer un trabajo?

12. ¿La Universidad de San Carlos de Guatemala te brinda alguna facilidad por ser madre, trabajadora y estudiante?

13. ¿Qué te motiva a seguir con tu formación profesional?

14. ¿Qué es lo que deseas conseguir con tu formación profesional?

15. ¿Enumera algunas alternativas que pueden ser de beneficio a las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante?

16. ¿Desea agregar algo más?

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas

NO.

TESTIMONIO

1. CUENTENOS COMO HA SIDO SU TRAYECTORA EN CUANTO A SU FORMACION PROFESIONAL AL DESEMPEÑAR LOS TRES ROLES EL MADRE, TRABAJADORA Y ESTUDIANTE DE PSICOLOGIA.

PLANIFICACION DEL TALLER DE TÉCNICAS DE RELAJACION PARA MANEJAR EL ESTRÉS

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INDICADOR LOGRO	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Técnicas de Relajación.	Promover la práctica de técnicas de relajación para poder bajar el nivel de estrés en las mujeres que combinan el rol de madre, trabajadora y estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala.	<p>Actividad Rompehielos.</p> <p>Lluvia de ideas sobre lo que las participantes conocen acerca de técnicas de relajación.</p> <p>Charla sobre las técnicas de relajación.</p> <p>Técnica de relajación para que las participantes lo practiquen.</p>	<p>La dinámica rompehielos es para que las participantes se puedan conocer.</p> <p>Explorar sobre el conocimiento que poseen las participantes en relación con las técnicas de relajación y el estrés.</p> <p>Se dará una charla informativa para dar a conocer la importancia, beneficios de practicar técnicas de relajación.</p> <p>Se brindaran técnicas de relajación para que las participantes las practiquen en el taller y en su vida diaria.</p>	<p>Que en las participantes del taller, disminuya el nivel de estrés tras practicar de técnicas de relajación.</p>	<p>Humanos: Encargadas del taller</p> <p>Participantes</p> <p>Materiales: Salón Hojas Lapiceros</p> <p>Impresiones Incienso Sillas</p>	<p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>30 minutos</p>	<p>Hoja de evaluación</p>



Escuela de Ciencias Psicológicas

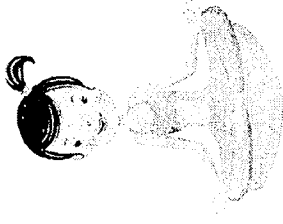
**Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas**

Proyecto de Investigación:

“Principales dificultades psicosociales que enfrentan las mujeres de 19 a 40 años al combinar el rol de madre, trabajadora y estudiante universitaria de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC”

Taller:

Técnicas de Relajación y Administración del Tiempo



“Organizar y ejecutar según prioridades”

S. Covey

Técnicas de Relajación

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayude a una persona a relajarse, es decir, reducir su tensión física y/o mental.

Beneficios de las practica de técnicas de relajación:

⇒ Aumento del nivel de conciencia

⇒ Mayor nivel de reposo, para un descanso más profundo

⇒ Mejor nivel de salud

⇒ Equilibrio en la tensión arterial

⇒ Mejor oxigenación

⇒ Aumento del nivel de energía, vitalidad

⇒ Predominio de los pensamientos positivos

⇒ Disminución del estrés

⇒ Mayor capacidad de aprendizaje



A veces sientes que el mundo se te viene encima...

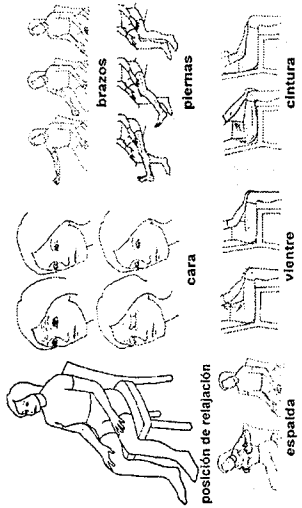
Ejercicio de relajación por medio de la respiración:

Respiración Profunda:

- Buscar el diafragma
- Inhalar y elevar el diafragma tanto como sea posible
- Exhalar lentamente
- Repetir los pasos dos o tres veces

Apretar y Aflojar los puños

1. Sentarse con las manos enfrente
2. Inhalar profundamente mientras se aprieta lentamente los puños
3. Luego de apretarlos, exhalar lentamente mientras se aflojan los puños.



¿Qué es administración del tiempo?

La administración del tiempo es el analizar como estamos manejando nuestro tiempo, y así el poder lograr hacer cambios, para usarlo de manera efectiva.



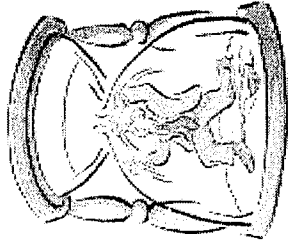
Características del tiempo

- Enemigo vs Aliado
- Recursos escasos
- El tiempo es el mismo para todos
- Es lo mas valioso
- No se puede comprar, ni se puede atrapar, detener o regresar.

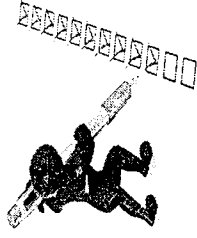
Elementos básicos para controlar el tiempo



ADMINISTRACION DEL TIEMPO



- Conozca como usa su tiempo
- Establezca sus objetivos
- Establecimiento de Prioridades:
 - Metas
 - Reforzamiento de Metas
- Diferencia entre urgente e importante



Mitos para la administración del tiempo

- El tiempo puede administrarse
- Hacer mas en menos tiempo
- Lista de cosas por hacer
- Necesidad de herramientas para planificar
- Programa estricto
- La clave de buenos resultados es planificar
- Los ladrones del tiempo
- Trabajar hasta terminar
- Tener planificadores para cada aspecto de la vida