

“ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LA RELACIÓN ENTRE LA AUTOESTIMA Y EL ESTRÉS EN PAREJAS INMIGRANTES EN UNA COMUNIDAD NÁHUATL”

“DESCRIPTIVE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND STRESS IN IMMIGRANT COUPLES IN A NAHUATL COMMUNITY”

Investigadoras: Irma Diana González Robles¹, Carmen María Salvador Ferrer y María Esther Méndez Cadena²
Universidad de Almería, España

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”³
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 25 de Febrero de 2017

Aceptado: 4 de Julio de 2017

Resumen

39

Este estudio es un análisis descriptivo de la relación entre la autoestima y el estrés en parejas de inmigrantes en una comunidad Náhuatl. Los objetivos fueron conocer la relación de auto-estima y los niveles de estrés que tienen las mujeres de parejas inmigrantes, así como conocer si la edad de las mujeres de dicha comunidad está relacionada con los niveles de autoestima y la percepción de estrés. Para el método se utilizó, la escala de autoestima de Coopersmith y El test de vulnerabilidad al estrés. Los resultados que presentan las medias de las variables son aceptables, siendo ligeramente superior la puntuación en estilo de vida, apoyo social y bienestar físico. La mayoría de las variables muestran correlaciones estadísticamente significativas, siendo considerable la relación que se establece entre apoyo social y expresión de sentimientos. Además, los datos indican que la edad es un elemento fundamental en la percepción del estrés.

Palabras Clave: Autoestima, Comunidad Náhuatl, Estrés, Parejas Inmigrantes.

¹ Dra. Carmen María Salvador Ferrer. Profesora de la Universidad de Almería (España). Ctra. Sacramento s/n. La cañada de San Urbano 04120. Almería, España. Mail: cmsalva@ual.es

² Dra. María Esther Méndez Cadena. Profesora Investigadora del Colegio de Postgraduados Campus Puebla. Dirección: Km. 125.5 carretera federal México-Puebla C.P. 72760, Puebla, Puebla. Mail: mesther@colpos.mx

³Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com, o norma@tigo.com.py “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

Abstract

This study focuses on a descriptive analysis of the relationship between self-esteem and stress in immigrant couples in a Nahuatl community. The objectives were to determine the relationship between self-esteem and levels of stress of the female partners of migrant couples and also to ascertain if the age of the women in this community is related to levels of self-esteem and perceived stress. The method of the Coopersmith self-esteem scale was used and the test of vulnerability and the Test of Vulnerability to stress. The results show the means of the variables are acceptable, with slightly higher scores on lifestyle, social support and physical wellbeing. Most of the variables show statistically significant correlations taking into account the relationship established between social support and expression of feelings. In addition, the data indicate that age is a fundamental element in the perception of stress.

Keywords: Self- Esteem, Náhuatl Community, Stress, Immigrant Partners.

El objetivo de este trabajo es analizar la relación entre la autoestima y el estrés en mujeres parejas de inmigrantes de las poblaciones de San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos, en el Estado de Puebla, México, por medio de un análisis descriptivo de la relación entre dichas variables.

Su relevancia se sitúa en el escenario a la que se exponen las mujeres, al quedar solas, cuando su pareja parte al extranjero parece que impacta particularmente en su bienestar emocional, definido por Selim (2008) como la evaluación que las personas hacen de sus vidas.

Las razones por la que se altera este bienestar son muchas, por ejemplo, tal como indica Bertalanffy (2007):

La presión social, el miedo a la soledad, el enfrentarse a situaciones de vida adversas por encontrarse en una posición vulnerable dentro de la cultura donde viven, las nuevas responsabilidades a asumir, así como el enfrentarse a situaciones de desapego emocional y económico por parte de su pareja inmigrante y un largo número de situaciones, elementos que se complementan como fuente de desequilibrio creando una sensación de indefensión (Polaino-Lorente & Vázquez, 1982), impactando, directamente en dos de los aspectos principales que la componen, según, Achótegui (2004), la autoestima y el estrés. Estos componentes centrales del estudio tienen como fin reflejar la relevancia de aspectos psicológicos dentro de la situación actual de movilidad y de los fenómenos que la misma impacta en la psique de las personas involucradas, razón por lo que pasamos a realizar un análisis detallado de los mismos.

Autoestima

La autoestima es un elemento del bienestar emocional y de la psique que se ve afectado cuando existe una ruptura del vínculo familiar (Charon, 2009). Parece que para las mujeres parejas de migrantes, los sentimientos de valía personal y de respeto a sí misma sufren alteraciones difíciles de reconstruir. De primera instancia, se debe contemplar que se han realizado diversos estudios referentes al tema de la autoestima, derivando en definiciones que nos permitirán aterrizar en la delimitación del concepto, entre otras, se encuentra la de Branden (1995) que define autoestima como la eficacia de la mente, la capacidad de pensar, de aprender, de tomar decisiones, de hacer elecciones adecuadas dentro del contexto, así como afrontar el cambio.

La autoestima se caracteriza por una disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida, es el hecho de sentirse merecedor de la felicidad, situación que no es constante, sino que evoluciona a lo largo del tiempo representando un desafío (Carvallo, 2001); para mantenerla, el individuo necesita tener su confianza en la capacidad de aprender, tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, así como, afrontar el cambio mencionado (Carvallo, 2001). Por otro lado, para Branden (1995), el sostén de la autoestima radica en el logro de seis elementos que son: vivir conscientemente, la aceptación de sí mismo, la responsabilidad de sí mismo, la autoafirmación, vivir con un propósito, así como la integridad personal.

Así, entonces, tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, o competente y merecedor y, por otro lado, tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida (Kihlstrom & Cantor 2000). La autoestima no es un elemento aislado de la cultura, y es por eso que toma un papel importante dentro de las comunidades inmigrantes (Gergen, 1994). Recientemente, se ha desarrollado una línea de pensamiento que incorpora este concepto a la pertenencia de grupos o categorías sociales denominada “Autoestima Colectiva”. Según Kihlstrom & Cantor (2000) las personas se evalúan a sí mismas a partir de los éxitos y fracasos cotidianos, dichas evaluaciones se realizan tanto en comparaciones sociales con los demás como en comparaciones con sus propios parámetros internos. Por su parte, la Teoría de la Identidad Social -TIS- (Tajfel & Turner (1971), citados por Carlsoon & Johansson (2009), considera que existe una relación entre la autoestima personal y la autoestima colectiva, en la medida en que ambos términos forman parte de una perspectiva más amplia y general que es el autoconcepto. Sin embargo, el autoconcepto incluye, también, aspectos de carácter social o colectivo (James, 1984), es decir, los que se derivan de la pertenencia a grupos o a diversas categorías sociales. Así, mientras la identidad social se refiere al modo en que las personas consideran los grupos sociales a los que pertenecen, la autoestima colectiva se refiere a la evaluación que hace el propio individuo y a la percepción de la evaluación que hacen otros acerca de esos grupos.

Aun cuando la autoestima es un elemento personal de autoconocimiento y aceptación, tiene al mismo tiempo una relación estrecha con el medio en el cual se encuentre la persona, creando una situación que favorece o altera sus niveles y, por lo tanto, su estabilidad (Sánchez, 1999). Impactando directamente, en este caso, a las mujeres parejas de inmigrantes, las cuales se encuentran en una situación vulnerable dadas sus circunstancias psico-sociales.

Estrés

El estrés es otro elemento del bienestar emocional que resulta alterado cuando existe la ruptura del vínculo familiar (Barry, 2001). Para Vinaccia, Tobón y Sandín (2001) una persona desencadena una respuesta de estrés, ya sea psicofisiológica o emocional, cuando la evaluación dentro de sí misma encuentra que no hay recursos emocionales suficientes para enfrentar una situación.

Según Trucco (2002) existen varias categorías de situaciones desencadenantes de estrés que, entre otras, son: las situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente en este caso el cambio de situación al partir la pareja, las percepciones de amenaza que provocan inseguridad al no saber lo que está viviendo su pareja, el bloqueo con los intereses, la decisión de partir que en ocasiones no fue en conjunto, lo cual produce sentimientos de bloqueo y frustración, este elemento se complementa, por la presión grupal acerca de lo que se considera como adecuado o necesario dentro de estas comunidades inmigrantes (López Castro, 2007).

Además, convendría considerar que los estresantes, tanto de tipo individual como familiar, social y comunitario, van ligados con respuestas fisiológicas asociadas al estrés, que varían desde ansiedad, trastornos afectivos, úlceras, colitis, gastritis, o los, frecuentemente, denominados “nervios” (Cabassa, Hansen, Palinkas & Ell, 2008).

Para los propósitos de este artículo, se tomará en cuenta el enfoque de estrés psicosocial de Perales, Chue, Padilla & Barahona (2011), donde las relaciones particulares entre la persona y la situación son valoradas por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal. Las demandas situacionales psicosociales se dividen en sucesos vitales, refiriéndose a situaciones reales como, por ejemplo, el flujo migratorio de la pareja, sucesos cotidianos o sea, el estrés que proviene de eventos diarios y sucesos subjetivos que no tienen que ver con la realidad objetiva, su aspecto fundamental deriva en el hecho de que estas emociones se dan en el marco de un proceso de evaluación y apreciación personal.

El impacto de estos estresores dependerá, en gran medida, de los recursos psicológicos que se tengan a mano y se definen como los conceptos de capacidades y fortalezas de la persona (Carr, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En cierto sentido, los recursos psicológicos son los elementos tangibles o intangibles que ayudan a manejar las diferentes situaciones de la vida, éstos se utilizan, especialmente, para enfrentar situaciones percibidas como problemáticas y generadoras de estrés (Hobfoll, 1989).

Así, pueden encontrarse recursos tanto individuales, como familiares y sociales. Añadidos a elementos como el estilo de vida, el apoyo social, el tipo de exposición de sentimientos, los valores y las creencias y el bienestar físico se encuentran como factores imprescindibles para el manejo del estrés (Miller & Smith, 1987). Por consiguiente, si una persona considera que sus recursos son suficientes, ésta se considerará capaz de resolver fácilmente cualquier situación. Por el contrario, si los recursos son escasos, o si se han deteriorado por alguna razón, entonces la percepción de dicha situación podrá verse como crítica (Kahl, Carr, Mulkey, Koch, Dougan & Catsambis, 2007).

Todas estas variables serán utilizadas en el presente trabajo. Por ello, pasamos, a continuación, a ofrecer una definición de las mismas. Para ello, seguimos los planteamientos de Miller & Smith (1987), quienes las definen del siguiente modo: *el estilo de vida* definido por aquellas metas que los individuos se imponen para sí y los medios que utilizan para alcanzarlas, las cuales incluyen estructura social y acción (Loudon & Dellabitta (1995). Dicho concepto, se define entre otros aspectos por *los valores y creencias*, que son metas o fines que expresan los intereses colectivos o individuales relativos a un tipo de motivación y que son evaluados según su importancia respecto a los principios que guían la vida de una persona (Etxebarria, 1994). Por otro lado, las creencias se consideran conocimientos e información que las personas disponen con respecto a las cosas (Schwartz & Sagiv, 1990).

La *salud física* se define según, Sandín (2002) como: los hábitos de sueño y de alimentación de una persona, así como la cantidad de ejercicio que hacen las personas como higiene oral, fumar, beber o tomar café excesivamente. Otra variable del estrés es el *Apoyo social* caracterizado por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas o como transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores y las creencias de la persona y/o la provisión de ayuda o asistencia mencionan (Cazals & Almudever, 1993). Por último, la *exposición de los sentimientos* definida como la expresión mental de las emociones, la cual es codificada en el cerebro teniendo la persona la capacidad de identificar la emoción específica que experimenta (de alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza, etc.), exteriorizándola o no, considerándose como un estado anímico difuso que se experimenta de forma progresiva y duradera (Sandín, 2002; Cockerham, 2001).

Por su lado, Manassero, Fornés, Fernández, Vázquez & Ferrer (1995) afirman el estrés no es algo que aparece repentinamente como una respuesta específica a un determinante concreto, sino que es más bien un estado que emerge gradualmente en un proceso de respuesta a la experiencia laboral cotidiana y a ciertos acontecimientos, donde las variables personales no sólo tienen que ver con el tipo o los rasgos de personalidad, sino que se incluyen variables de tipo sociodemográfico, por ejemplo la edad. Según Monte & Peir (1997) esta variable es fundamental para el desarrollo de estrategias de afrontamiento y apoyo social percibido.

Resumiendo, la vulnerabilidad al estrés que tengan las mujeres parejas de inmigrantes tendrá su impacto dependiendo de dos elementos el equilibrio interno que ellas perciban dentro de su ser entre las situación que viven y lo que ellas esperan y, por otro lado, la cantidad de recursos psicológicos que tengan para enfrentar estas situaciones permitiéndoles manejar dichos estresores de forma positiva en sus vidas (Hobfoll, 1989). Ahora bien, a nuestro entender, convendría conocer qué componentes del estrés tienen un mayor impacto en la percepción de estrés en las mujeres indígenas de parejas migradas. De igual forma, consideramos relevante conocer si existe alguna relación entre la autoestima y la percepción de estrés. Para responder a estas cuestiones, a continuación exponemos los objetivos que se persiguen con el presente estudio.

Objetivos

Conocer la percepción de autoestima que tienen las mujeres de parejas inmigrantes en una comunidad Náhuatl.

Valorar los niveles de estrés que perciben las mujeres de parejas inmigrantes en una comunidad Náhuatl.

Estudiar si existe relación entre los componentes del estrés y la autoestima de las mujeres de parejas inmigrantes en una comunidad Náhuatl.

Conocer si la edad de las mujeres Náhuatl es determinante de los niveles de autoestima y la percepción del estrés.

Método

Muestra

En este estudio participaron una muestra incidental de 40 mujeres parejas de inmigrantes de la comunidad de San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos en el Estado de Puebla. El perfil muestra se caracteriza por ser miembro de la comunidad Náhuatl. No obstante, las participantes de este estudio se caracterizan por ser mestizas, categoría étnica que agrupa a muchos grupos étnicos diferentes, con identidades particulares. Definida por un proceso de cambio cultural, social e identitario convertido en un grupo dominante definiendo en mucho la identidad nacional mexicana (Navarrete, 2005).

Las edades comprenden entre los 15 y 55 años con una media de 29 y una desviación estándar de 8.939. Además, se obtuvo información de otras variables, tales como si trabajaban en el momento de la aplicación de las pruebas o no (con una frecuencia de 11 con un trabajo fuera de casa) y la cantidad de hijos que tienen que van desde 1 hasta 5 (presentamos, a continuación, la distribución detallada de los datos correspondientes a las frecuencias, en concreto: 7 mujeres con 1 hijo; 17 con 2 hijos; 9 con 3 hijos; 6 con 4 hijos y 1 con 5 hijos).

Instrumentos

A continuación se detallan las características de las escalas usadas en el presente trabajo.

Inventario de Autoestima de Coopersmith. Este cuestionario fue elaborado por Coopersmith (1967), con el objeto de conocer el nivel de autoestima de los individuos entrevistados. Mediante la prueba se realiza una valoración de la autoestima en tres niveles acorde a la cantidad de puntaje obtenido: nivel alto de autoestima, nivel medio y nivel bajo.

A modo de ejemplo, una pregunta de la escala sería “*me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo*”. Los datos obtenidos en la prueba alfa de Cronbach son de .987.

Test de Vulnerabilidad al Estrés: Este cuestionario fue elaborado por Miller & Smith (1987), cuyo objetivo es el de valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo, y, también, conocer cómo el apoyo social puede estar incidiendo en su vulnerabilidad.

La prueba consta de un total de 20 ítems, cada uno de los cuales se responde de acuerdo con una escala de Likert de puntuación donde 1 responde a (casi siempre) y 5 a (nunca), según la frecuencia con que el sujeto realice cada una de las afirmaciones.

A modo de ejemplo, una pregunta de la escala sería “*Converso regularmente sobre problemas domésticos (es decir, sobre tareas del hogar dinero, problemas de vida cotidiana) con las personas que conviven conmigo*”. La puntuación en la prueba alfa de Cronbach es de .958.

Procedimiento

Este artículo se integra en un proyecto de investigación conjunto del Colegio de Postgraduados Campus Puebla y la Universidad de Almería, referente al Bienestar Emocional y Capacidad de Agencia de las Mujeres Parejas de inmigrantes de la Comunidad de San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos en el Estado de Puebla.

La implementación se llevó a cabo por una investigadora becaria del Colegio de Postgraduados Campus Puebla. La aplicación de las herramientas duró, aproximadamente, una hora y media. Cabe mencionar que para ambas pruebas se tuvo que realizar un proceso de adaptación para zonas rurales, a través de la aplicación de los instrumentos a 15 mujeres divididas en tres grupos, definidos a partir del lugar donde nacieron y se desarrollan. Integrando el grupo de ciudad, el del área periurbana y el de zona rural, los resultados principales derivaron en el ajuste de vocabulario a un léxico propicio para la población de origen rural e intercultural definida en la investigación. Aplicados los instrumentos modificados los datos fueron analizados por medio del paquete estadístico SPSS.

Resultados

A continuación presentamos los datos obtenidos en los análisis efectuados. Así, en primer lugar, mostraremos las puntuaciones medias y desviaciones típicas de los constructos generales (auto-estima y estrés) y de cada uno de los elementos que componen el estrés. En segundo lugar, presentaremos un análisis de correlación de Pearson de los componentes estudiados.

En tercer lugar, mostraremos los análisis obtenidos en la comparación de medias (ANOVA de un factor).

Análisis Descriptivos

La exposición de los resultados se realizará en dos apartados. Así, en primer lugar, se exponen los datos generales de las escalas (Autoestima y estrés), es decir, la interpretación general tal como se señala en la escala. En segundo lugar, mostraremos las puntuaciones medias obtenidas en cada uno de los componentes del estrés.

En lo que respecta a la puntuación global, correspondiente al análisis estadístico para el Inventario de Autoestima, refleja, por un lado, una puntuación media total de 10.90, con una desviación estándar de 3.1, mostrando una asimetría de .813 y un error típico de asimetría de .374. Tomando en cuenta que los valores de la escala oscilan entre 12 puntos o menos y como máximo 24 puntos.

Con respecto al test de Vulnerabilidad al Estrés se obtuvo una puntuación media de 55, con una desviación estándar de 55, una asimetría de .392 y un error típico de asimetría de .374.

Tomando en cuenta que al tener la suma de la puntuación total se restan 20, los resultados oscilan entre 30 como mínimo y 80 como máximo.

A continuación, y para ofrecer un análisis más detallado, ofrecemos los datos obtenidos en cada uno de los componentes del estrés.

En este sentido, dentro de las variables del test de vulnerabilidad al estrés se encontraron los siguientes resultados:

Estilo de vida, desprende una puntuación media de 3.10 con una desviación estándar de .833, una asimetría de 4.01 y un error típico de asimetría de .369.

Apoyo social, presenta una puntuación media de 2.61 con una desviación estándar de 1.52, una asimetría de 4.64 y un error típico de asimetría de .369.

Exposición de sentimientos tiene una media de 2.31 con una desviación estándar de 1.38, una asimetría de 2.91 y un error típico de asimetría de .369.

Valores y creencias arroja una media de 2.24 con una desviación estándar de 1.64, una asimetría de 2.80 y un error típico de asimetría de .369. Por último, para la variable de **Bienestar físico** se encontró una puntuación media de 2.61 con una desviación estándar de 2.12, una asimetría de 4.03 y un error típico de asimetría de .369 (nótese que la puntuación máxima en esta escala asciende a 5 puntos).

Tabla 1.

Análisis Descriptivo de las variables totales (Autoestima y estrés) y de los distintos componentes del estrés

VARIABLES	Media	Desviación Estándar	Asimetría	Error típico de Asimetría
Autoestima (Variable total)	10.90	3.10	.813	.374
Estrés (Variable total)	55	7.81	.392	.374
Estilo de Vida	3.10	.833	4.01	.369
Apoyo Social	2.61	1.52	4.64	.369
Expresión de Sentimientos	2.31	1.38	2.91	.369
Valores y Creencias	2.24	1.64	2.80	.369
Bienestar Físico	2.61	2.12	4.03	.369

Elaboración propia con datos de campo

En síntesis, los datos reflejan que la mayoría de las variables usadas en el presente trabajo presentan puntuaciones medias aceptables, siendo ligeramente superior los resultados correspondientes a estilo de vida, apoyo social y bienestar físico.

Análisis de correlación

A continuación ofrecemos los resultados obtenidos en el análisis de correlación de Pearson.

Así, a grandes rasgos, observamos la relación que existe entre bienestar físico con un .319 y con estilo de vida con un .340. Del mismo modo, los datos muestran relaciones estadísticamente significativas entre la variable valores y creencias con las siguientes variables: bienestar físico ($r=.704$; $\text{Sig}=.000$), estilo de vida ($r=.699$; $\text{Sig}=.000$), apoyo social ($r=.740$; $\text{Sig}=.000$) y expresión de sentimientos ($r=.555$; $\text{Sig}=.000$).

Por otro lado, observamos que la variable bienestar físico presenta una correlación significativa con las siguientes variables: estilo de vida ($r=.868$; $\text{Sig.}=.000$), apoyo social ($r=.766$; $\text{Sig.}=.000$) y con la expresión de los sentimientos ($r=.654$; $\text{Sig.}=.000$).

En lo que respecta al Estilo de vida, observamos una correlación significativa con las siguientes variables: apoyo social ($r=.806$; $\text{Sig.}=.000$) y expresión de sentimientos ($r=.633$; $\text{Sig.}=.000$). Finalmente, la variable Apoyo social presenta una correlación significativa con expresión de los sentimientos ($r=.801$; $\text{Sig.}=.000$).

Tabla 2.

Análisis de correlación de Pearson entre las variables

		Total de Autoestima	Bienestar Físico	Valores y Creencias	Estilo de Vida	Apoyo Social	Expresión de Sentimientos
Total de Autoestima	Correlación de Pearson	1					
	Sig. (bilateral)						
	N	40					
Bienestar Físico	Correlación de Pearson	.146	1				
	Sig. (bilateral)	.368					
	N	40	41				
Valores y Creencias	Correlación de Pearson	.319*	.704**	1			
	Sig. (bilateral)	.045	.000				
	N	40	41	41			
Estilo de Vida	Correlación de Pearson	.340*	.699**	.868**	1		
	Sig. (bilateral)	.032	.000	.000			
	N	40	41	41	41		
Apoyo Social	Correlación de Pearson	-.070	.740**	.766**	.806**	1	
	Sig. (bilateral)	.666	.000	.000	.000		
	N	40	41	41	41	41	
Expresión de Sentimientos	Correlación de Pearson	-.302	.555**	.654**	.633**	.801**	1
	Sig. (bilateral)	.058	.000	.000	.000	.000	
	N	40	41	41	41	41	41

** La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).

Análisis de Varianza

En síntesis, observamos que la mayoría de las variables muestran correlaciones estadísticamente significativas, siendo considerable la relación que se establece entre apoyo social y expresión de sentimientos.

Dentro de este apartado intentamos determinar si la edad es un elemento básico en los niveles de autoestima y, también, la percepción del estrés.

Tabla 3.

Análisis ANOVA

Variables		Suma de Cuadrados	GL	Media Cuadrática	Frecuencia	Significancia
Apoyo Social	Inter- grupos	84.8	23	3.68	7.097	.000
	Intra-grupos	8.83	17	.519		
	Total	93.63	40			
Bienestar Físico	Inter- grupos	158.38	23	6.886	5.479	.000
	Intra-grupos	21.36	17	1.257		
	Total	179.75	40			
Expresión de Sentimientos	Inter- grupos	62.7	23	2.728	3.404	.006
	Intra-grupos	13.62	17	.801		
	Total	76.37	40			
Estilo de Vida	Inter- grupos	24.78	23	1.078	6.127	.000
	Intra-grupos	2.99	17	.176		
	Total	27.77	40			
Valores y Creencias	Inter- grupos	87.26	23	3.794	3.177	.009
	Intra-grupos	20.30	17	1.194		
	Total	107.5	40			

Elaboración propia con datos de campo

Tal como se refleja en la tabla 3, existen datos estadísticamente significativos. En concreto, estos resultados se obtienen: en apoyo social ($F=7.097$; $Sig.=.000$), estilo de vida ($F=6.17$; $Sig.=.000$), bienestar físico ($F=5.479$; $Sig.=.000$), expresión de sentimientos ($F=3.40$; $Sig.=.006$) y valores y creencias ($F=3.17$; $Sig.=.009$).

En síntesis, tal como reflejan los datos la edad parece ser un determinante de los diferentes elementos que conforman el estrés, siendo especialmente influyente en el apoyo social y estilo de vida.

Conclusiones

En términos generales podríamos decir que los niveles de autoestima de los participantes son bajos (Objetivo 1). Por otro lado, en lo que respecta a los niveles de estrés, los datos indican que son bastantes elevados (Objetivo 2). En lo que concierne al objetivo tercero, los resultados muestran que en la percepción del estrés de las mujeres pertenecientes a la comunidad indígena valoran mucho el apoyo social, el estilo de vida y el bienestar físico. El resto de elementos que conforman el estrés (exposición a los sentimientos y valores y creencias) son menos valorados.

Aún más, cuando se trata del análisis de relaciones entre variables (auto-estima y estrés) observamos que existe una estrecha relación entre el bienestar y el estilo de vida. Al mismo tiempo, descubrimos, también, que las mujeres que expresan sus sentimientos son aquellas que tienen apoyo social. Estos resultados podrían verse reforzados con los planteamientos ofrecidos por Sánchez (1999).

Según establece este autor, la teoría de la autoestima colectiva característica del mexicano, ésta se relaciona con valores aloécnicos en el supuesto de que la identificación grupal refuerza los valores que guían la pertenencia de los individuos a los grupos. Por ende, todo parece apuntar a que las mujeres que mejor se sienten son aquellas que tienen cierto confort en estilo de vida y apoyo social. Esto, probablemente, les permite establecer una mejor expresión de sus sentimientos.

Por otro lado, el hecho de que sus parejas partan al extranjero, tiene un impacto social positivo dentro de la cultura, el cual reforzado por las redes sociales. Según señala Tacoli (2002), este hecho impacta, positivamente, en la autoestima de estas mujeres, ya que el hecho de migrar es considerado un elemento loable, percibiendo que en el futuro dará frutos en un mejor estilo de vida, lo cual en muchas ocasiones ocurre, en otras no.

A pesar de la percepción positiva que podría generar la migración, esto no tendría que suponer que sus niveles de estrés se encuentren altos, debido, especialmente, a la situación de vulnerabilidad (retorno de la pareja, falta de dinero durante los primeros meses, sensación de soledad y desamparado percibido) a la que se encuentran sometidas estas mujeres y, al mismo tiempo, esta situación obliga a dichas mujeres a establecer una reconstitución de la estructura familiar (Szaz, 1999; Rivermar, 2004; Durand 2000; D'Aubaterre, 2000).

En lo que respecta al cuarto objetivo, apreciamos que la edad se relaciona con los elementos que constituyen el estrés, siendo más valorado el apoyo social, seguido de bienestar emocional y estilo de vida.

Por tanto, esto indica que la edad parece ser un elemento relevante en determinados aspectos. En concreto, cuanto mayor resulta la edad de las mujeres mayor será la percepción que tengan del apoyo social, bienestar emocional y estilo de vida.

En síntesis, los resultados obtenidos indican que las mujeres tienen una buena autoestima, esto quizás se debe a la percepción positiva que tienen dentro del grupo de lo positivo que resulta la migración.

Se trata, pues, de cumplir con “el sueño americano” (Giménez, 2010). Al mismo tiempo, los datos denotan elevados niveles de estrés. A priori, estos hallazgos podrían resultar contradictorios, pese a todo, a nuestro entender, adquieren sentido cuando los enmarcamos dentro de la Teoría de la Identidad Social.

Tal como hemos citado anteriormente, según esta teoría, una parte del autoconcepto individual deriva del conocimiento de la pertenencia al grupo social, junto con el conocimiento emocional y valorativo que implica dicha pertenencia (Tajfel, 1981, p. 255). Por consiguiente, tal como se cita en dicha teoría, existe una identidad personal, es decir, el conjunto de rasgos, relaciones, características y atributos personales que determinan al individuo como ser único, y una identidad social construido, básicamente, por la pertenencia a grupos sociales. Por tanto, según los datos, y enmarcados dentro de esta teoría, podríamos decir que las mujeres de esta comunidad Náhuatl tienen una percepción positiva de su identidad social, lo que parece repercutir en su visión positiva de su auto-estima.

No obstante, la identidad individual parece que se encuentra orientada en otra dirección, esto podría ofrecer una explicación a los elevados niveles de estrés que muestran.

Aún cuando se han encontrado datos interesantes en este análisis, sería relevante realizar estudios futuros que ahonden en otros elementos que de igual manera pudieran impactar en la autoestima y el estrés de dichas mujeres, como lo son el ciclo de vida de las mujeres, la identidad local, la idiosincrasia cultural y los cambios de roles genéricos.

El estudio de variables como la autoestima y el estrés, elementos del bienestar emocional de cualquier humano, permiten abrir la puerta a una comprensión más holística de la situación que se presenta en la comunidad Náhuatl de alto nivel migratorio. Situación irreversible y que pudiera promover proyectos gubernamentales enfocados en dichos elementos, accediendo a fortalecer no únicamente la economía de las sociedades migrantes, sino, también, su bienestar emocional.

Referencias

- Achótegui, J. (2004). Estrés Límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista Norte de Salud Mental*, 21, 39-52. Achotegui 2004
- Aierdi Etxebarria, P. (1994). Estratificación social y estilos de vida, en Kaiero Uría, A. (ed) *Valores y Estilos de Vida de Nuestras Sociedades en Transformación*. Bilbao, Universidad de Deusto.

- Barry, J.W. (2001). A Psychology of migration. *Journal of Social Issues*. 57 (3), 615-631. Recuperado el 23 de Julio del 2013 de, http://rimd.reduaz.mx/documentos_miembros/30capituloIntervenciones%20psicologicas%20con%20migrantes.pdf
- Bertalanffy, L. (2007). *Teoría general de los sistemas*. DF: Fondo de Cultura.
- Branden, N. (1995). *Los Seis Pilares de la Autoestima*. España: Paidós.
- Cabassa, L. J., Hansen, M. C., Palinkas, L., & Ell, K. (2008). Azúcar y nervios: Explanatory models and treatment experiences of Hispanics with diabetes and depression. *Social Science Y Medicine*, 1-12.
- Carlsoon, F., & Johansson, O. (2009). *Voting Motives, Group Identity and Social Norms*. Sweden: Working papers in economics.
- Carballo, R. (2001). *Desarrollo de rasgos asociados a la autoestima a través de la metacognición, en una universidad mexicana*. Mexico: *Relieve* vol.7 No.2.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Cazals, M. P. & Almudever, B. (1993) Social support, coping strategies and psychological well being among young people awaiting employment. *European Work and Organizational Psychologist*, Vol. 3 (3), 205-216.
- Charon, J. (2009). *Symbolic Interactionism: An introduction, an interpretation an integration*. USA: Prentice Hall.
- Cockerham, W. (2001). *Handbook of medical sociology*. New York: Prentice-Hall.
- Coopersmith S.A. (1967) *The Antecedents of Self Esteem*. Ed. WH Freedman, San Francisco.
- D'Aubeterre, M. E. (2000). *El pago de la novia: matrimonio, vida conyugal y prácticas transnacionales en San Miguel Acuexcomac, Puebla*. México: El colegio de Michoacán y BUAP.
- Durand, J. (2000) Tres premisas para entender y explicar la migración México-Estados Unidos: *Revista Relaciones*: 83, Vol XXI.
- Gergen, R. (1994). *La familia saturada*. USA: Family Therapy Networker pp.19-25.
- Giménez, G. (2010). *La frontera norte como representación y referente cultural en México*. México: UNAM.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-324.
- James, W. (1984) *Depresión Causas Manifiestas y Tratamientos*, Editorial Trillas, México.

- Kahl, S.F., Carr, L., Mulkey L. M., Koch, P. R., Dougan, W.L. & Catsambis, S. (2007). Revisiting Reuben Hill's Theory of Familial Response to Stressors: The Mediating Role of Mental Outlook for Offspring of Divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 36, 5- 21.
- Kihlstrom, J., & Cantor, N. (2000). *Social Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- López Castro, G. (2007). *Migración, Mujeres y Salud Emocional*. México: El Colegio de Michoacán.
- Loudon, D. L. & Delabitta, A.J. (1995) *Comportamiento del Consumidor Conceptos y Aplicaciones*, México: Mc Graw Hill.
- Manassero, M., Fornés, J., Fernández, M.C., Vázquez, A. & Ferrer, V.M. (1995). Síndrome de estrés asistencial en la enseñanza: análisis de su incidencia y factores determinantes. *Revista de educación*, 308; 241-266.
- Miller, L.H., & Smith, A.D. (1987). The Miller-Smith Lifestyle Assessment Inventory. Boston Medical Centre, Stress Manual Audit. Bookline, MA: Bio-behavioral Associates, 1988
- Monte, P. & Peir, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. México: Síntesis psicológica.
- Navarrete, F. (2005) *Las Relaciones Interétnicas en México*. Programa México Nación Multicultural. UNAM: México
- Perales, A., Chue, H., Padilla, A., & Barahona, L. (2011). *Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima Perú*. Lima: Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.
- Polaino-Lorente, A., & Vázquez, C. (1982). *La indefensión aprendida ¿Un modelo experimental de depresión?* Barna: Revista Departamento de Medicina Facultad de Psiquiatría.
- Rivermar, M. L. (2004) *Migración y reorganización de las relaciones conyugales y familiares en una comunidad Nahua*. Con voz propia. Coor Marroni, Ma. Da Tomo I. GIMTRAP. México, .
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, January, 5-14.
- Selim, S. (2008). *Life Satisfaction and Happiness in Turkey*. Turkey: Social Indicators Research.
- Sánchez, E. (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de psicología*, 15, 2, 251-260.
- Sandín, B. (1999). *El estrés psicosocial*. Madrid: Klinik
- Schwartz, S.H. & Sagiv, L. (1995). Identifying culturespecifics in the content and structure of values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, U.S.A. 26, 92-116.

- Tajfel, H. & Turner, J.C. (1989). La teoría de la identidad social de la conducta intergrupala. En J.F. Morales & C. Huici(Eds.) *Lecturas en Psicología Social* pp. 225-259. Madrid: UNED Trabajo original en inglés 1985.
- Trucco, M. (2002). Estrés y transtornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*. 40, No. 2. 8-19.
- Tacoli, C. (2002) Globalisation and Migration, Migrant Workers: Who Benefits?, United Nations Association-UK, Human Rights Day Conference.
- Vinaccia, S., Tobón, S., & Sandín, B. M. (2001). Estrés psicosocial y úlcera péptica duodenal una perspectiva bio-psicosocial. *Revista latinoamericana de psicología* Vol.33 No. 2.