



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Social

**Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés laboral en mujeres
recicladoras carnetizadas por la EMAC-EP de la ciudad de Cuenca, durante el periodo
2021**

Trabajo de titulación previo a la obtención
del título de Psicóloga Social

Autores:

Ana del Rocio Montesdeoca Sinche

CI. 0930828124

anyrocian@gmail.com

Joseline Mariela Padilla Heredia

CI. 0104640982

carolina.va3@gmail.com

Director:

Mgt. Marco Antonio Muñoz Pauta

CI. 0102374329

Cuenca-Ecuador

16 de noviembre del 2021



RESUMEN

La presente investigación tiene su fundamento en la realidad del trabajo informal de las personas que se dedican al reciclaje, ya que los recicladores en su conjunto están expuestos a situaciones precarias de trabajo, violencia y estigmatización social que les causa estrés laboral. Esto es más evidente en las mujeres recicladoras quienes, además de las actividades propias de su trabajo, se les atribuye las tareas del hogar. Sin embargo, el estrés es una característica intrínseca del ser humano, por lo que la atención recae en cómo la persona afronta esas situaciones de estrés. Por ello, el objetivo general de la investigación fue comprender cómo se manifiestan las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres recicladoras frente a situaciones de estrés laboral. Para responder a este fin se implementó una metodología con enfoque cualitativo, bajo una perspectiva fenomenológica, con alcance descriptivo-transversal. En ella se utilizó la observación participante y la entrevista semiestructurada como técnicas de recolección de información. Dichas técnicas se aplicaron a 7 mujeres recicladoras carnetizadas por la EMAC-EP quienes conformaron el grupo de estudio seleccionado mediante criterios de inclusión y exclusión.

Por último, los resultados de la investigación indican que existe una mayor predominancia de las estrategias centradas en la emoción dentro de las categorías reinterpretación positiva, evitación y apoyo en la religión en las mujeres recicladoras. Las cuales se han manifestado como un regulador emocional, una forma de adaptación y un mediador de relaciones interpersonales ante los factores que ocasionan el estrés laboral como son: los roles de género, la inseguridad y sobrecarga laboral y los conflictos grupales. En conclusión, las estrategias empleadas no se manifiestan como desadaptativas, pues las mujeres no experimentan un desequilibrio significativo en su bienestar físico, psicológico y emocional.

Palabras claves: Estrategias de afrontamiento. Estrés laboral. Recicladoras.



ABSTRACT

This research is based on the reality of the informal work of people engaged in recycling since waste pickers as a whole are exposed to precarious work situations, violence, and social stigmatization that cause work stress. This is more evident in women recyclers who, in addition to the activities of their work, are attributed household chores. However, stress is an intrinsic characteristic of the human being, so the focus is on how the person copes with these stressful situations. Therefore, the general objective of the research was to understand how the coping strategies employed by women recyclers are manifested when faced with situations of work stress. In order to respond to this aim, a methodology with a qualitative approach was carried out, under a phenomenological perspective, with a descriptive-transversal scope. Participant observation and semi-structured interviews were used as data collection techniques. These techniques were applied to 7 women recyclers carded by EMAC-EP who formed the study group selected by inclusion and exclusion criteria.

Finally, the research results indicate that there is a greater predominance of emotion-focused strategies within the categories of positive reinterpretation, avoidance and support in religion in women recyclers. Which have been manifested as an emotional regulator, a form of adaptation and a mediator of interpersonal relationships in the face of factors that cause work stress such as: gender roles, insecurity and work overload and group conflicts. In conclusion, the strategies used don't manifest as maladaptive, since women don't experience a significant imbalance in their physical, physical and emotional well-being.

Keywords: Coping strategies. Work stress. Women recyclers.



Índice

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
PROCESO METODOLÓGICO	20
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	25
CONCLUSIONES.....	39
RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo ANA DEL ROCIO MONTESDEOCA SINCHE en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés laboral en mujeres recicladoras carnetizadas por la EMAC-EP de la ciudad de Cuenca, durante el periodo 2021”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 16 de noviembre del 2021

ANA DEL ROCIO MONTESDEOCA SINCHE

C.I.: 0930828124



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo ANA DEL ROCIO MONTESDEOCA SINCHE autora del trabajo de titulación “Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés laboral en mujeres recicladoras carnetizadas por la EMAC-EP de la ciudad de Cuenca, durante el periodo 2021”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 16 de noviembre del 2021

ANA DEL ROCIO MONTESDEOCA SINCHE

C.I.: 0930828124



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo JOSELINE MARIELA PADILLA HEREDIA en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés laboral en mujeres recicladoras carnetizadas por la EMAC-EP de la ciudad de Cuenca, durante el periodo 2021”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 16 de noviembre del 2021

JOSELINE MARIELA PADILLA HEREDIA

C.I.: 0104640982



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo JOSELINE MARIELA PADILLA HEREDIA autora del trabajo de titulación “Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés laboral en mujeres recicladoras carnetizadas por la EMAC-EP de la ciudad de Cuenca, durante el periodo 2021”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 16 de noviembre del 2021

JOSELINE MARIELA PADILLA HEREDIA

C.I.: 0104640982



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El reciclaje en la actualidad es una opción de trabajo para grupos poblacionales con bajos niveles de ingresos económicos, quienes son remunerados a través de la venta de materiales reutilizables (WIEGO, 2012). Así también se menciona que esta actividad opera bajo distintas modalidades, como un sistema de recojo “puerta a puerta” dentro de un espacio distribuido y dispuesto por una autoridad municipal, o por medio de la búsqueda y colecta clandestina del contenido de bolsas de desechos tanto domésticos como comerciales que luego serán limpiados, clasificados y vendidos (Riofrío y Cabrera, 2012). Bien sea en una u otra modalidad, esta actividad representa riesgos en su ejecución porque supone la manipulación de los desechos, exposición a sustancias, extensión de jornadas laborales, propensión de heridas por objetos cortopunzantes, entre otros (Benítez, 2018).

Además, las personas que se dedican a esta actividad enfrentan condiciones relacionadas con la pobreza, bajos niveles educativos, precariedad dentro del trabajo, ausencia de seguridad social, explotación, discriminación y estigmatización social (Aparcana, 2017). Pese a ello, para las familias con pocas posibilidades de contar con un capital que les sirva para desarrollar un emprendimiento independiente, autoemplearse en el reciclaje se convierte en una alternativa atractiva (Riofrío y Cabrera, 2012).

Es así que en el Ecuador durante los años 2014 y 2015, se calculó un aproximado de 20,000 recicladores de base siendo 40% hombres y el 60% mujeres, los cuales recuperaron un valor entre 35,000 a 40,000 toneladas al mes de reciclables (Red Nacional de Recicladores del Ecuador, 2019). Para llevar a cabo su trabajo los recicladores de base deben realizar tareas de recolección de material reciclable a pie de vereda, en centros de acopio y seleccionar el material para su posterior comercialización (Abril, 2020). Estas características propias del reciclaje de base han ocasionado que a lo largo de la historia sea considerado como una actividad informal e ilegal (Valencia, 2019). Como consecuencia, en el Ecuador la mayoría de recicladores de base carecen de acceso a la seguridad social y en el año 2015, obtuvieron un ingreso económico aproximado de U\$ 218; siendo un valor por debajo del salario básico de U\$ 354 en ese mismo año (Iniciativa Regional para el Reciclaje Inclusivo IRR, 2015).

Por otra parte, de acuerdo con la EMAC-EP en el año 2020 en Cuenca, existen 250 recicladores carnetizados y autorizados, de ahí que un estimado de 170 recicladores forman parte de asociaciones y los recicladores restantes desempeñan su trabajo como recicladores independientes. Es así que los recicladores conforman las asociaciones por la posibilidad de acceder a equipos, a lugares para el acopio del material, el incremento del valor del material al



momento de ser vendido a los intermediarios y una superior incidencia política que garantice acceder a los materiales reciclables (Abril, 2020). En otras palabras, los recicladores de base se asocian con la motivación de que sus condiciones de trabajo mejoren.

De este modo, si un trabajo no promueve condiciones de integración y desarrollo en el individuo, sumado a que se desarrolla bajo condiciones precarias, provoca que muchos trabajadores experimenten frustración y un alto nivel de tensión emocional, que aumenta el desgaste laboral y el estrés (Rodríguez y Rivas, 2011). Es decir, el estrés laboral es generado cuando las demandas del trabajo exceden las capacidades, recursos y necesidades de la persona (Organización Internacional del Trabajo, 2016).

En este sentido, cuando una persona sufre de estrés no solamente es consecuencia de un solo factor, sino de múltiples factores acumulados a lo largo del tiempo que generan una situación cada vez más desagradable (Muñoz, 2018). En el ámbito laboral, Narváez (2019) indica que existen factores causantes del estrés laboral divididos en factores externos y en factores internos; los primeros son aquellas demandas laborales o del entorno que debe hacer frente el trabajador; los segundos, son aquellos que dependen de la valoración que hace la persona ante las situaciones de estrés.

Conforme a lo expuesto, dentro de los factores externos del estrés laboral, están los factores del entorno que son aquellos estresores que provienen del exterior como los factores relacionados con los ámbitos familiares, económicos, políticos y sociales que influyen en los trabajadores (Durán, 2010). Siendo así que, los factores del entorno ligados al ámbito económico se relacionan directamente con los bajos ingresos monetarios que afecta a la calidad de vida personal y familiar del trabajador; debido a que las personas dedicadas al reciclaje generan ingresos inferiores al salario mínimo que no les permite satisfacer sus necesidades básicas (IRR, 2015).

Por otro lado, los factores estresores del entorno relacionados con el ámbito familiar se originan cuando el trabajo absorbe al trabajador y esas tensiones se trasladan a la familia; en el caso del reciclaje de base la participación de la familia en tareas como la recolección, clasificación/ limpieza y venta es fundamental para poder alcanzar los suficientes ingresos para mantener el hogar; para llevar a cabo este trabajo, las mujeres son las principales encargadas de la clasificación en el hogar, mientras que los hombres se encargan de recolectar y transportar los materiales de la calle; esto señala una clara división de trabajo en función del género (Riofrío y Cabrera, 2012).



De igual forma, en los factores del entorno ligados al ámbito político, las acciones gubernamentales de diversos países para la prevención del estrés laboral solo se centran en aspectos individuales y en la productividad laboral, dejando de lado los aspectos que afectan a la salud de los trabajadores, además de que los trabajadores son vistos como sujetos pasivos que no intervienen en la elaboración de propuestas para contrarrestar los efectos del estrés laboral (Hespanhol, Souza, Garrido y Kawamura, 2015). Dicha información concuerdan con las políticas públicas enfocadas al reciclaje en el Ecuador expresado en la Constitución de la República dentro de un marco legal que proporciona oportunidades para un modelo de reciclaje cimentado en la inclusión social, no obstante, las autoridades municipales dejan de lado la participación e inclusión de los recicladores (Red Latinoamericana de Recicladores, 2017), dando como resultado que no se hayan implementado estrategias que prevengan el estrés laboral por las condiciones en las que se labora.

Otro aspecto dentro de los factores estresores del entorno ligados al ámbito social están el desempleo y la precarización del trabajo, que son una forma de exclusión social que afecta a los grupos sociales más vulnerables (Londoño y Álvarez, 2017). Esta no es una realidad ajena a de las personas dedicadas al reciclaje pues expresan ser tratadas como “desechables”, ya que perciben que sus derechos están siendo vulnerados por instituciones que solo incumplen sus propuestas, además de tener que afrontar situaciones de estigmatización social, violencia en el espacio público, en el trabajo y hasta en el ámbito familiar (Soliz, 2019).

Por último, dentro de los factores estresores del entorno ligados al ámbito social están los roles de género, los cuales inciden en la salud emocional de las mujeres al someterlas a múltiples estresores como son las largas jornadas de trabajo que interfieren con sus responsabilidades familiares, la competencia por alcanzar puestos de alta jerarquía en el trabajo, sumado al estímulo económico insuficiente para satisfacer sus necesidades básicas (Zavala, Ramírez y Hernández, 2019). Es así como “se considera al género como uno de los moderadores de la vivencia de estrés, debido a los roles asociados y a las expectativas de comportamiento” (Ramos y Jordao, 2014, p.219). Además en una investigación se halló que las mujeres recicladoras señalaron haber experimentado problemas laborales por su condición de género, convirtiéndolas en un grupo vulnerable (IRR, 2015).

Cabe destacar que la pandemia actual también es un factor estresor del entorno, puesto que no solo ha provocado una crisis sanitaria sino también ha originado una crisis social y económica que ha profundizado la brecha de pobreza y desigualdades entre personas, especialmente de los grupos más vulnerables, desenmascarando de esta forma la restringida



cobertura social y médica, la falta de oportunidades sociales y de garantía de los derechos humanos fundamentales (Rojo-Gutiérrez y Bonilla, 2020). De igual forma, el ámbito laboral se ha visto afectado al representar un desafío para los trabajadores, sobre todo para aquellos que sus entornos les demandan una mayor carga psicológica que puede conllevar altos niveles de estrés laboral debido a la ausencia de procedimientos claros de bioseguridad, la falta de ingresos económicos y la sobrecarga laboral; además el aislamiento social, la inestabilidad laboral y/o la muerte de un ser querido exacerbaban los problemas de salud mental principalmente en la población de un nivel socioeconómico bajo (Quiranza, 2021).

Después de haber abordado los principales aspectos ligados a los factores estresores del entorno, corresponde abordar los factores estresores laborales. Estos se subdividen en factores del ambiente físico, en factores químicos, factores dependientes del trabajo y factores dependientes de la organización del trabajo (Comín et al., 2011). Con respecto a los factores estresores del ambiente físico, estos afectan a la salud física y mental de los trabajadores como a su rendimiento laboral (Gaspirc, 2016). Referente a los factores estresores químicos, estos se originan al manipular productos químicos que pueden llegar a ser peligrosos, produciendo un estrés constante en las personas (Comín et al., 2011). En cuanto a los factores estresores dependientes del trabajo, estos estarán ligados a la carga mental y el control que la persona tenga de su trabajo; en una investigación se halló que un nivel alto de riesgos laborales psicosociales en una empresa provoca en los empleados enfermedades físicas y mentales como el estrés (Guevara y Solano, 2017). Por último, los factores estresores dependientes de la organización del trabajo van a relacionarse con la jornada laboral, la productividad, los ingresos económicos, la inseguridad en el empleo, y las relaciones con los compañeros de trabajo y con los superiores (Comín, de la Fuente y Gracia, 2011).

Luego de haber expuesto los factores externos, corresponde abordar los factores internos del estrés laboral, los cuales dependen de características individuales que varían en el tiempo por aspectos como: los cognitivos/afectivos (creencias, personalidad, autoestima, etc.), conductuales (habilidades, tolerancia, asertividad, etc.), y sociodemográficos (edad, salud, la educación, las horas que labora, etc.) (Durán, 2010). Acerca de los aspectos cognitivos/afectivos y conductuales, se ha encontrado que existen personas que cuando experimentan tensiones originadas por cambios en sus rutinas de trabajo, aunque sean estos pequeños, provocan una disminución en su desempeño laboral; por otro lado, existen personas que al presentarse estos cambios, permanecen tranquilas y productivas, esto se debe en gran parte a las habilidades y experiencias que los trabajadores poseen para desempeñarse



adecuadamente en su trabajo (Rosero, Reinoso y Flores, 2019).

En base a los aspectos sociodemográficos como factor interno del estrés, se tendrá en cuenta la edad, la salud física y la educación. En lo que concierne a la edad, se ha encontrado que cada etapa de la vida tiene sus propios estresores y que existe una relación lineal entre el estrés y la edad (a mayor edad, mayor estrés). Esto se constata en una investigación que reveló que las mujeres recicladoras enfrentan una carga de la edad, pues al llegar a la tercera edad sin seguridad social o jubilación les genera mayores niveles de estrés (Soliz, 2019). En relación a la salud física, si una persona posee un estilo de vida poco saludable y un deterioro en su bienestar físico, presentará un nivel alto de estrés laboral (León, Lora y Rodríguez, 2021). Referente al factor de la educación, Bernal, Gonzalez y Rojas (2018) desarrollaron un estudio en el que encontraron que el nivel educativo influye en la percepción del estrés laboral.

En resumen, los factores internos del estrés poseen una gran influencia en el equilibrio y la satisfacción de los trabajadores en su desempeño laboral, sin embargo, se debe tomar en cuenta que el estrés laboral es una problemática social que no puede quedar rezagada sólo a causas individuales (Olmedo, 2010). Por ello es importante tomar en cuenta también los factores externos del estrés laboral en cuanto a la sobrecarga de tareas a realizar, los tiempos empleados en estas actividades, las condiciones en las que se desarrolla la labor, entre otros.

Como se puede constatar, gran parte de los factores externos e internos que generan estrés laboral expuestos con anterioridad, están latentes en la población de recicladores debido a que experimentan múltiples riesgos físicos y psicosociales por las condiciones vulnerables y precarias de su trabajo, siendo esto más evidente en la población femenina.

Teniendo en cuenta que una gran mayoría de los recicladores informales son mujeres, se ve necesario incorporar una mirada de género en el reciclaje, pues en ellas recaen mayores responsabilidades al asumir jornadas extensivas de labores tanto de trabajo como domésticas, lo que conlleva a que las mujeres enfrenten altas tasas de desempleo e informalidad, sumado a la discriminación salarial, por tanto, son las que presentan más situaciones que les generan estrés laboral (CEPAL, 2016). Así lo demuestra un estudio llevado a cabo por INEC (2020) en el que se afirma que, por cada 100 horas de trabajo no remunerado las mujeres realizaron 77, reflejando que ellas son las responsables en el país del 80% de trabajo vinculado con actividades culinarias y el cuidado de niños y niñas.

Así mismo las mujeres dedicadas al reciclaje experimentan limitaciones en el desenvolvimiento de sus actividades laborales como: contar con escasas herramientas de trabajo



y limitados programas sociales que tomen en cuenta su doble presencia (trabajo/familia); además están expuestas a situaciones de violencia y acoso sexual en su entorno de trabajo por su condición de género (The Economist Intelligent Unit EIU, 2017). Todo lo anterior mencionado demuestra que son las mujeres las que viven mayores desigualdades en sus entornos laborales, sumado a las condiciones propias de la actividad del reciclaje.

Por lo tanto, estas condiciones de trabajo que contribuyen al estrés laboral van a seguir acompañando el desempeño de esta actividad, a no ser que la persona consiga otro empleo que le ofrezca más beneficios. Siendo que muchas de las mujeres que se dedican al reciclaje tienen restringidas oportunidades de trabajo, el estrés laboral que ocasiona esta actividad por las condiciones en las que se labora, seguirán presentes a lo largo de la jornada. Sin embargo, la exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo que conlleve a efectos necesariamente negativos, más bien la forma en la que se enfrentan las diversas situaciones que desencadenan estrés laboral y las respuestas que se generen, ayudarán o no a contrarrestar los efectos contraproducentes que se pudieran presentar en el trabajador.

Por ello se afirma que la reacción al estrés más que depender de los eventos estresores generados internamente o en el ambiente, dependerá del tipo de pensamiento evaluativo que realice la persona en torno a la situación (Solís y Vidal, 2006). Esta idea es respaldada por varios autores, quienes manifiestan que el sentirse estresado en el trabajo como en los distintos ámbitos de la vida es una característica intrínseca del ser humano, pues el estrés por sí solo no incide directamente en el bienestar general de la persona, sino lo que realmente influye es cómo se afrontan estas situaciones de estrés (Ortega y Salanova, 2016).

De ahí que, las mujeres recicladoras al potenciar sus habilidades logran mantener un equilibrio ante las demandas externas, evitando así afectar su salud física y emocional (Gavidia, 2017). Por ende, el manejo de esos estresores va a depender de las estrategias y recursos de afrontamiento disponibles en la persona (Rodríguez, Ocampo y Nava, 2009). Puesto que, si las mujeres recicladoras emplean estrategias desadaptativas ante una situación estresante, puede ocasionar situaciones perjudiciales para su bienestar y su funcionamiento social; por el contrario, si se emplean estrategias adaptativas, es probable que la situación demandante se mantenga bajo control posibilitando el crecimiento personal y el incremento en el bienestar (Vázquez, Castilla y Hervás, 2009). Esto también es respaldado por Lazarus quien menciona que el afrontamiento adaptativo permite que las personas puedan vivir con una percepción de estrés moderado sin que exista daño físico o psicológico significativo, por otro lado, no ocurre lo mismo si el afrontamiento es desadaptativo o no efectivo (Rodríguez et al., 2009).



Por consiguiente, ante las situaciones estresantes del trabajo, los trabajadores emplean distintas estrategias de afrontamiento vinculadas con factores individuales, y recursos disponibles que tratan de equilibrar al organismo luego de un factor de estrés (Teixeira, Gherardi, Pereira, Cardoso y Reisdorfer, 2016). Puesto que de la evaluación cognitiva que realice la persona, dependerá las respuestas de estrés en el que se emplean diversas estrategias para afrontar dicha situación (Rodríguez et al., 2009).

En ese sentido, según Lazarus y Folkman en 1986, conciben a las estrategias de afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que están en constante cambio y se desarrollan para manejar las demandas evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo (Citado en Miracco et al., 2010). A pesar de que esta conceptualización fue desarrollada en el año 1986, es la que cuenta con un mayor reconocimiento hasta la actualidad, popularizando definitivamente el término y desligándolo de la tradición psicoanalítica, debido a que es planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural (Gómez, Luengo, Romero, Villar y Sobral, 2006; Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

En este punto, es preciso diferenciar las estrategias de afrontamiento con el término estilos de afrontamiento, dado que suelen ser percibidas como similares cuando realmente son dos concepciones diversas. Para Fernández Abascal los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones, que determinan las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento para que estas tengan una estabilidad temporal (Citado en Castaño y León, 2010). Mientras que las estrategias de afrontamiento privilegian la dimensión social del ser humano al reconocer y resaltar que el afrontamiento surge de la interacción recíproca y de la cotidianidad del individuo, exigiendo tomar alguna decisión por parte del mismo (Lazarus y Folkman, 1986). Esta última definición es la que permitirá reconocer las respuestas cognitivas y conductuales que la persona adopta para afrontar las situaciones estresantes, dependiendo de la evaluación de la situación en contraste con los recursos personales.

Teniendo en cuenta estas especificaciones, se hace necesario enmarcar las condiciones de trabajo y familiares de las mujeres recicladoras abordadas con anterioridad las cuales propician que se genere estados de estrés laboral ligado a la sobrecarga de tareas. Por lo cual, ellas responden a dichas demandas evaluando su situación, recursos y capacidades, con la finalidad de minimizar la sensación desagradable que pudiera estar experimentando.

Así también Lazarus y Folkman, clasifican a las estrategias de afrontamiento en dos grandes grupos: el afrontamiento dirigido al problema buscando atenuarlo o erradicarlo, y el que está



dirigido a la emoción con la pretensión de transformar la alteración afectiva generada en la víctima, sin que la situación cambie (Citado en Alk, Jiménez y Aponte, 2016). Dichas estrategias cumplen la función de regular las emociones o por el contrario, implementar acciones para cambiar o mejorar el problema. Así, por ejemplo, en un estudio realizado a recicladores informales constató que las mujeres para afrontar el estrés ellas utilizan estrategias de evitación desde el tipo enfocado en la emoción, normalizando sus condiciones de vida y acumulando sus problemas y miedos, elevando su sufrimiento mental (Soliz, 2013). Es así como, ante las situaciones de estigmatización y violencia que viven durante la recolección en las calles y veredas, las mujeres prefieren no denunciar dejando estos hechos en la impunidad ante la negativa de las autoridades competentes, por ello prefieren callar a las provocaciones, ignorar la situación y cambiar de recorridos (Abril, 2020).

Consiguientemente, existe una subdivisión de los tipos de estrategias mencionados con anterioridad, por lo cual el afrontamiento dirigido al problema se divide en: Afrontamiento Activo, que son los pasos a dar para tratar de cambiar situaciones o aminorar sus efectos; y, Afrontamiento Demorado, que es una respuesta funcional dirigida a buscar la oportunidad para actuar de forma no prematura (Di-Colloredo, Aparicio y Moreno, 2007). Por otra parte, el afrontamiento dirigido a la emoción se subdivide en 7 categorías: apoyo emocional, apoyo en la religión, reinterpretación positiva, desahogo, liberación cognitiva, negación-evitación y liberación hacia las drogas (Di-Colloredo et al., 2007). Siendo estas categorías mencionadas de gran interés por múltiples autores que usualmente las han estudiado en sus investigaciones, al basarse en la propuesta de Lazarus y Folkman.

De ahí que, el apoyo emocional se centra en la búsqueda de soporte moral, empatía y comprensión de los más cercanos a su entorno; así también el apoyo a la religión se percibe como una dimensión que reconstruye el sentido de la vida, cuya fuente recae en la esperanza de que un ser divino tiene el poder de cambiar toda situación de dolor y angustia (Di-Colloredo et al., 2007). Sin embargo, también cabe denotar que esta última categoría juega un papel importante en la opinión de las mujeres recicladoras casadas y madres que han sido víctimas de violencia, al incidir a que permanecieran con su agresor por el “bien de sus hijos”; no obstante, ellas mismo indican que han aprendido a defenderse y que el hecho de que sus hijos e hijas sean grandes ya no sería un limitante para dejarlos (Abril, 2020).

Junto con las dos categorías anteriores, la reinterpretación positiva incide en el manejo del estrés emocional en la que se construye una interpretación menos estresante de los estresores; por otra parte, el desahogo de las emociones propicia la exteriorización de los sentimientos que



brotan de las experiencias negativas, sin embargo, ninguna de estas categorías mencionadas hasta el momento permite una adecuada adaptación a las circunstancias que se vive, al distraer a los individuos de los esfuerzos que deben realizar para un afrontamiento activo y adaptativo (Di-Colloredo et al., 2007). Lo mismo ocurre con las categorías liberación cognitiva, negación y liberación hacia las drogas, puesto que en ellas la persona realiza una serie de actividades que le distraen o le permiten ignorar al estresor evitando desarrollar una conducta de afrontamiento activo (Di-Colloredo et al., 2007).

Por otro lado, según mencionan Lazarus y Folkman (1986) se debe resaltar la existencia de categorías que pueden influir en las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas en situaciones de estrés. Estas categorías se denominan recursos para el afrontamiento, entre ellos se encuentran: la salud y la energía, las técnicas para la resolución de problemas, las habilidades sociales, las condiciones personales y los recursos materiales (Di-Colloredo et al., 2007). Por tanto, los recursos con los que cuenta el individuo serán determinantes a la hora de evaluar y enfrentar la situación estresante. Cabe mencionar que la naturaleza informal de la actividad del reciclaje, sumado a la desigualdades de género en las mujeres, ocasionan que ocurran hechos violentos incluso entre los mismos recicladores o en espacios públicos que pueden tornarse hostiles, así también la manipulación de diversos desechos y las jornadas extensivas de trabajo terminan afectando su salud física y emocional, ocasionando inseguridades, conflictos interpersonales, cambios de rutinas y de los ingresos a obtener (Abril, 2020); como consecuencia, estos recursos de afrontamiento se ven debilitados en las mujeres.

A propósito de la salud y la energía, estos se hallan entre los recursos más relevantes en el afrontamiento de situaciones estresantes, debido a que una persona cansada y enferma tendrá menos energía que aportar en el proceso de afrontamiento a diferencia de una persona robusta y saludable; así también, las habilidades sociales juegan un papel importante en la adaptación humana porque potencia la capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás, facilitando la resolución de problemas y el apoyo de otras personas; finalmente el disponer de recursos materiales, especialmente en el aspecto económico, puede reducir la vulnerabilidad del individuo a la amenaza (Di-Colloredo et al., 2007).

Complementaria a la clasificación de Lazarus y Folkman, se considerará la propuesta de Sabina y Tindale en 2008, que divide a las estrategias en base a su efectividad para la consecución de soluciones, es así que se propone la existencia de estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas (Citado en Alk et al., 2016). Por lo cual según Lazarus, el estilo enfocado a la emoción es el más desadaptativo en situaciones de estrés debido al uso incorrecto



de la estrategia de afrontamiento, que provocaría consecuencias negativas tanto en el aspecto emocional como productivo; mientras que las estrategias activas orientadas a afrontar la situación de estrés son las más adaptativas pues permite afrontar el problema de manera directa (Citado en Castro, Gómez, Lindo y Vega, 2017). Esto se pudo notar en un estudio llevado a cabo con mujeres trabajadoras que emplearon estrategias de afrontamiento enfocadas a la emoción, en el cual se evidenció un afrontamiento desadaptativo frente al problema, presentando conductas principalmente de ansiedad y desmotivación (Castro et al., 2017).

De acuerdo con diversos autores, lo recomendable para obtener efectos positivos en el proceso de adaptación, es poseer un estilo de afrontamiento enfocado al problema y no tanto a la emoción. Esto debido a que el primer tipo de afrontamiento mencionado augura al individuo condiciones evaluadas como susceptibles de cambio; mientras que en el segundo tipo de afrontamiento, el individuo evalúa la situación como inmodificable y amenazante, intentando disminuir la alteración emocional mediante la evitación, distanciamiento, minimización, entre otras estrategias (Macías et al., 2013), sin pretender darle solución al problema, manteniendo o aumentando la percepción del estrés.

Es por ello que “las estrategias de afrontamiento son eficaces sólo si contribuyen al bienestar fisiológico, psicológico y social de la persona” (Di-Colloredo et al., 2007, p. 135). Consecuentemente, las estrategias de afrontamiento buscan alcanzar el equilibrio percibido entre los recursos personales del sujeto y las demandas del entorno para ayudar a las personas a una mejor adaptación a dichas demandas, más aún si éstas son generadas por actividades laborales que se extienden al ámbito familiar.

Con todos los antecedentes descritos, se establece que el fenómeno será abordado desde la perspectiva fenomenológica-cognitiva propuesto por Lazarus y Folkman, enfocada en la interacción entre las demandas estresantes y la evaluación que de ellas hace la persona (Paris y Omar, 2009). Además, esta perspectiva propicia la descripción e interpretación de las experiencias vividas desde el punto de vista de los individuos y el significado que éstos le otorgan (Fuster, 2019). Por ello será necesario el empleo de técnicas y herramientas cualitativas en el proceso de estudio de las categorías estrategias de afrontamiento y estrés laboral.

Así también, lo anteriormente expuesto permite destacar la importancia de llevar a cabo el presente trabajo, debido a que son las mujeres las que desempeñan una doble presencia, experimentando dificultad para balancear estos papeles. Por lo que es crucial para ellas emplear distintas estrategias de afrontamiento que les ayuden a adaptarse a las diversas situaciones estresantes, ya que, como menciona la OMS (2008), si las exigencias sobrepasan las habilidades



y conocimiento de un individuo, y éste las percibe, emerge la posibilidad de cambiar la situación, por una más equilibrada. De esta manera, ante el problema de investigación planteado que recae en que las mujeres recicladoras de la ciudad de Cuenca presuntamente emplean estrategias de afrontamiento desadaptativas frente a situaciones de estrés laboral, se plantea que al explorar sobre dichas estrategias se puede contribuir a identificar los recursos y herramientas psicológicas de las mujeres para desde ahí, proponer programas de fortalecimiento de sus capacidades personales y sociales direccionados a mejorar sus relaciones intra e interpersonales en todos los ámbitos de su vida. Así como proporcionar los elementos necesarios de contexto para poder generar un plan de acción enfocado en las condiciones laborales de las recicladoras y su impacto en su bienestar personal y familiar.

Todas estas acciones contempladas tendrían el propósito de mejorar la calidad de vida de las mujeres recicladoras. Además, esta investigación servirá como punto de partida para futuras investigaciones, puesto que no existen estudios en la ciudad de Cuenca que tomen en cuenta el enfoque de género en el reciclaje, y más aún, no se han realizado estudios sobre la temática de estrategias de afrontamiento enfocadas en la población de mujeres recicladoras. Por ende, se pretende aportar al conocimiento científico, por medio de relacionar las categorías estrategias de afrontamiento y estrés laboral, tratando de evidenciar cómo el empleo de las estrategias de afrontamiento se enfoca en cambiar las condiciones demandantes del entorno, buscando equilibrar los niveles de estrés (OMS, 2008).

En base al análisis realizado, el presente estudio buscó dar respuestas a las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que emplean las mujeres recicladoras de la ciudad de Cuenca frente a las situaciones de estrés laboral durante el periodo 2021? y, ¿Cuáles son las implicaciones que tiene en la vida de las mujeres recicladoras de la ciudad de Cuenca el empleo de determinadas estrategias de afrontamiento frente a las situaciones de estrés laboral durante el periodo 2021? Para ello se planteó como objetivo general: comprender cómo se manifiestan las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres recicladoras de la ciudad de Cuenca frente a situaciones de estrés laboral durante el periodo 2021. Esto se consiguió mediante la consecución de los siguientes objetivos específicos: a) describir los factores internos y externos que ocasionan estrés laboral en las mujeres recicladoras; b) identificar los tipos de estrategias de afrontamiento que emplean dichas mujeres frente a esas situaciones estresantes descritas; y, c) reconocer las implicaciones del empleo de estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas frente a situaciones de estrés laboral en las mujeres recicladoras de la ciudad de Cuenca.



PROCESO METODOLÓGICO

La investigación fue abordada desde un enfoque cualitativo debido a que según Hernández, Fernández y Baptista (2010), esta metodología permite acercarse y explorar el ambiente natural de cada uno de los participantes de la investigación, evaluando el desarrollo natural de los sucesos a través de descripciones detalladas de ciertas situaciones y sus manifestaciones en la vida de los sujetos para así llegar a la comprensión de dicha realidad.

Para cumplir el objetivo planteado se llevó a cabo el estudio desde una perspectiva fenomenológica pues se pretendió indagar y comprender los significados que las mujeres recicladoras otorgan a sus experiencias de estrés laboral y las maneras en que las afrontan, junto con las repercusiones que tienen en su vida. Así también el estudio tuvo un alcance descriptivo de corte transversal, debido a que se caracterizó los rasgos importantes de las categorías de estrategias de afrontamiento y estrés laboral, con la finalidad de detallar cómo son y cuáles son sus manifestaciones en las mujeres recicladoras en un tiempo y espacio determinados. De esta forma cabe señalar que la investigación fue ‘no experimental’, debido a que no buscó cuantificar, comprobar ni manipular variables, sino más bien pretendió observar, describir y analizar las categorías de interés.

Para la recolección de información, se contó con la participación de 7 mujeres recicladoras carnetizadas por la EMAC-EP de la ciudad de Cuenca, quienes conformaron el grupo de estudio en la investigación. Todas ellas están vinculadas a las asociaciones de recicladores establecidos en la ciudad. Se tuvo participación de las mujeres por las asociaciones ARUC, el Chorro, AREV, Pichacay y Centro Histórico. Siendo así que el grupo de estudio se acogió a criterios de representatividad, es decir, el número de mujeres participantes por las asociaciones mencionadas varió de 1-2 dependiendo de la cantidad de mujeres recicladoras que integraban cada asociación.

Así también se menciona que las participantes se encontraban sujetas a criterios de inclusión como: ser mujeres carnetizadas por la EMAC-EP, que estén o hayan sido elegidas como lideresas dentro de las asociaciones a las que pertenecen; estos aspectos brindaran riqueza a la información ya que las mujeres al vincularse a una Institución y liderar una asociación contraen mayores compromisos y responsabilidades que les demandan tiempo y dedicación a sus labores de trabajo. Por lo cual Arias (2012) menciona que las personas que tienen cargos de liderazgo tienden a presentar mayores riesgos psicosociales relacionados al estrés laboral. Otro criterio de inclusión que se ha tomado en cuenta es que tengan la edad comprendida entre los 45 a 55 años, ya que la edad promedio de las mujeres recicladoras primarias de la ciudad de Cuenca es



de 50 años (Ambrosi, Cajamarca, Bueno y Jimbo, 2020); por otro lado, en un estudio llevado a cabo con 223 trabajadores de una empresa de Perú, se indicó que las personas con edades comprendidas entre 45 a 55 años presentan mayores niveles de estrés laboral (Shemueli, Peralta, Paiba y Aguirre, 2012). También se tomaron en cuenta dos criterios de exclusión: que hayan sido carnetizadas por la EMAC durante el año 2021, y mujeres con algún tipo de discapacidad intelectual o física del 40%.

Por lo tanto, para cumplir con los objetivos planteados, se utilizaron dos técnicas cualitativas de recolección de información: la observación participante y la entrevista semiestructurada. En ese sentido, la observación participante con las herramientas de diario de campo y guía de observación, se realizó a lo largo de los acercamientos a las mujeres que conformaron el grupo de estudio. Estos acercamientos se dieron en sus lugares de trabajo, es decir, en los centros de acopio donde clasifican el material recolectado, y también en sus viviendas. Por lo cual, con dicha técnica se rescatan los factores que propiciaron estrés laboral en sus ambientes físicos, relacionales y en las actividades que realiza. Para este efecto, la Guía de observación se elaboró y adecuó en base a los ejemplos encontrados durante la revisión bibliográfica tanto en libros ilustrativos que se acercaban al objetivo de la investigación, como en investigaciones previas que se relacionaban con la categoría a investigar. Es por ello que se tomó en cuenta a autores como: IRR (2015), Hernández, Fernández y Baptista (2010); Riofrío y Cabrera (2012).

Por otra parte, la entrevista semiestructurada ayudó a responder tanto el primer como el segundo objetivo específico de esta investigación. Siendo así que la herramienta de guía de entrevista constó de 13 preguntas principales y 3 sub preguntas abiertas direccionadas a describir los factores internos y externos que ocasionan estrés laboral en las mujeres recicladoras, e identificar los tipos de estrategias de afrontamiento que emplean las mujeres frente a situaciones de estrés laboral según la teoría expuesta en el marco teórico. Cabe señalar que la Guía de entrevista fue diseñada con la ayuda de la revisión teórica, ya que cuenta con el respaldo de preguntas que fueron aplicadas en investigaciones previas cuyos temas están relacionados a las categorías de interés en esta investigación, las cuales fueron adaptadas para cumplir con los objetivos del estudio. Es así que se tomó en consideración a autores como: Abril (2020); Pérez y Rodríguez (2011); Riofrío y Cabrera (2012); Barrera, Bravo, Gutiérrez y Penagos (2012); Magaña, Bermejo, Villaceros y Prieto (2019). Así también, la aplicación de dicha herramienta tuvo una duración de 25 minutos por cada entrevistada.

En consideración al tercer objetivo específico propuesto en esta investigación, que versa en reconocer las implicaciones del empleo de estrategias adaptativas o desadaptativas frente a



situaciones de estrés laboral en las mujeres recicladoras de la ciudad de Cuenca, se propuso inicialmente aplicar la técnica del grupo focal, sin embargo, éste no se llevó a cabo, siendo diversos los inconvenientes que obstaculizaron la realización de la técnica. Uno de ellos fue el coordinar el contacto con el grupo de estudio a través de terceras personas, en este caso de los miembros del equipo BioTempus. Otro inconveniente fue que el grupo de estudio entrevistado difiere en horarios de trabajo por lo que convocarlas en un horario y punto en común fue complejo. Así mismo, las participantes señalaron laborar los fines de semana, acompañar los estudios de sus hijos, dedicar su tiempo a tareas del hogar y mantenimiento del terreno, razones por las cuales no se podía establecer fecha común de concentración.

También cabe hacer mención que hay cierta resistencia por parte de las mujeres recicladoras de participar en este tipo de reuniones, por el tedio que van experimentando ante tales requisitos en sus múltiples espacios (reuniones dentro de las asociaciones) o porque demandan tiempo del que no disponen en muchos casos, pues todas las participantes son jefas de hogar y el trabajo diario significa para ellas el alimento de cada día. Por ende, el dedicar horas a reuniones que consideran no productivas, indisponen su participación, a lo que también hay que considerar gastos de movilización y tiempos de traslado, puesto que las mujeres residen en diversas zonas de Cuenca, algunas más cerca u otras más alejadas al Centro Histórico.

En algún punto se consideró la posibilidad de realizar la técnica en modalidad virtual, sin embargo se encontraron grandes limitantes ya que la mayoría no dispone de un celular inteligente ni el servicio de internet. Todo ello imposibilitó que se lleve a cabo lo planteado pese a desarrollar varias alternativas para lograr poder efectuarlo, reconociendo la riqueza de la información que proporciona esta técnica. De igual manera se tuvo presente que las mujeres están en todo su derecho de negarse a participar de esta nueva convocatoria dado que la participación es libre y voluntaria, como bien se refleja en los términos del consentimiento informado (Anexo 4). Por ello finalmente las investigadoras decidieron dar respuesta a este objetivo con la información recabada en la entrevista semiestructurada en el que se integraron unas cuantas preguntas hiladas a este objetivo.

De este modo cabe señalar que el tiempo de ejecución estimado para llevar a cabo la investigación se enmarcó en los meses de marzo a julio del 2021, contemplando el proceso de recolección de información desde el mes de mayo por medio de fases: fase de acercamiento e inmersión en campo, fase de validación y aplicación de herramientas de recolección de información, fase de sistematización y procesamiento de datos.

En la fase de acercamiento e inmersión en campo se partió de una base de datos con la



información de las mujeres carnetizadas por la EMAC de donde se extrajo a las 7 mujeres que fueron parte del grupo de estudio, filtrando la información según criterios de inclusión y exclusión. Luego de establecer contacto con las mujeres, se les socializó el trabajo investigativo junto con su objetivo e implicaciones. Así también se estableció junto con las participantes un cronograma de reuniones para la aplicación de técnicas.

A propósito de la fase de revisión y validación de la comprensión del contenido de las herramientas, se llevó a cabo un pilotaje, aplicando la guía de entrevista semiestructurada a 1 mujer recicladora informal que cumplía con los criterios propuestos, esto con la finalidad de comprobar que el lenguaje empleado en la guía de preguntas sea claro y comprensible para las mujeres participantes. Sumado a ello, dos docentes de la Facultad de Psicología revisaron las preguntas adaptadas e integradas a las técnicas y dieron sus respectivas recomendaciones. Por lo tanto, una vez validada la comprensión de las herramientas, se procedió a realizar la aplicación de las mismas al grupo de estudio contactado por medio del grupo de investigación BioTempus, con quienes se hizo la vinculación desde la EMAC-EP. Cabe señalar que las entrevistas se dieron bajo estrictas normas de bioseguridad por parte de las investigadoras al establecer contacto presencial con las participantes en tiempos de pandemia. Por otro lado, es necesario dar a conocer que se descartó poder realizar la entrevista de manera virtual, puesto que la mayoría de las personas que laboran en la actividad de reciclaje no cuentan con recursos tecnológicos. Además, los acercamientos con las mujeres recicladoras se realizaron en sus lugares de trabajo (centros de acopio o zonas de la ciudad).

Para la fase final de sistematización y procesamiento de datos, se llevó a cabo la transcripción de entrevistas e interpretación de resultados en el que se utilizó un Drive compartido en Microsoft Word. Además, para el análisis de información se trabajó con una matriz de análisis temático y categorial en Microsoft Word, en el cual se separó, agrupó y diferenció las distintas categorías y subcategorías conceptuales apoyada de una codificación e interpretación de las categorías de interés.

Con respecto a los aspectos éticos, las investigadoras entregaron a cada una de las participantes el consentimiento informado previamente aprobado, en el cual se informaba el objetivo de la investigación y se aseguró que exista la comprensión por parte de los sujetos de investigación de que su participación es voluntaria y libre de coerción, expresando los fines académicos de la información obtenida, así como la confidencialidad y el anonimato de su participación (APA, 2010); además de dar a conocer el riesgo que representa en tiempos de pandemia el establecer contacto físico con el grupo etario establecido como fuente de contagio



(respecto a las investigadoras). Por otra parte, las investigadoras aseguraron que el proceso de recopilación y utilización de datos de la investigación se desarrollara bajo el principio de integridad, en el que evitaron la creación de falsas expectativas y el engaño para maximizar beneficios.

También se actuó bajo el principio de beneficencia y no maleficencia, con el fin de evitar cualquier tipo de daño a las personas con las que se interviene; por último, las investigadoras se acogieron al principio de fidelidad y responsabilidad, propiciando un espacio de confianza con las personas a intervenir, al mismo tiempo que se rigen a sus responsabilidades profesionales y científicas (APA, 2010). Así mismo, las investigadoras realizaron la devolución de la información basada en el informe final de la investigación a cada una de las mujeres participantes.



PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Las 7 mujeres participantes en esta investigación tienen una edad promedio de 52 años, son madres de familia de hijos adolescentes y jóvenes, y el mayor grado de escolaridad es la primaria incompleta. Aunque todas las mujeres de este grupo son asociadas, no todas laboran dentro de centros de acopio puesto que sus zonas de recolección se centran en las calles de la ciudad, lo cual es el caso de 4 mujeres del grupo de estudio. Por otra parte, varias de ellas expresaban tener algún tipo de dolencia física que entorpece sus actividades cotidianas. Además, ninguna mujer cuenta con ingresos económicos fijos pues dependen de la cantidad de material que recolecten (en el caso de las mujeres que reciclan en la calle) y/o clasifiquen. Esto refleja la situación de pobreza y precariedad laboral en la que se encuentran, lo cual se ha visto agudizado por la pandemia actual.

Con esta breve caracterización del grupo de estudio participante, se procede a presentar los resultados de esta investigación en función de sus objetivos. Para responder el primer objetivo específico que era describir los factores internos y externos que ocasionan estrés laboral en las mujeres recicladoras, se realizó la observación participante y la entrevista semiestructurada.

Los resultados arrojados de ambas técnicas fueron que los factores internos que ocasionaban estrés laboral en las mujeres recicladoras estaban relacionados con la **salud física**. En ella las mujeres recicladoras expresaron padecer enfermedades físicas ligadas a sus condiciones laborales, pues la mayoría de ellas llevan más de 15 años en el reciclaje, trabajando de pie gran parte del día, cargando y transportando fundas pesadas de un lado a otro, sin un período de descanso entre cada actividad. A esto se le suma las condiciones de vida de las mujeres, que al poseer bajos ingresos económicos y no contar con seguro social, impide que puedan visitar médicos o mantener un tratamiento. Así lo indican: *“antes trabajaba de empleada doméstica, de ahí yo sacaba el material, como yo tengo problema de artrosis yo dejé el trabajo”* E1, *“ando mal de las manos y los pies por cargar tanto material”* E4, *“también bajé el ritmo del trabajo porque el doctor me dijo que no debería hacer fuerza”* E2. Lo anterior concuerda con un estudio realizado con 131 recicladores en Lima, en el cual la mayoría de recicladores de 50 años en adelante presentaron afectaciones en las rodillas y en la espalda como resultado de pasar largas horas caminando y cargar en costales el material (Morales et.al, 2016).

De igual forma, un hallazgo sobre los factores estresores internos relacionados con la **educación**, fue que las mujeres recicladoras señalaron que el dedicarse a trabajar en el reciclaje ha sido resultado de las pocas oportunidades laborales a causa de no tener los estudios



necesarios: “no tuve yo la educación, no soy estudiado no sé nada” E4, “uno no es estudiado nada para hacer otra actividad” E7. Información es respaldada por Oshige (2016) al mencionar que las personas recicladoras con un bajo nivel educativo tienen limitadas opciones de trabajo y cuando lo consiguen, los ingresos son mínimos y la inestabilidad laboral es constante. Lo que contrasta con un estudio llevado a cabo con 70 trabajadores del Ministerio de Justicia en Ecuador, que identificó que no existe una relación proporcional entre el estrés laboral y el nivel educativo (Borja, López y Lalama, 2017).

Con respecto a los resultados hallados en base a los factores estresores internos relacionados a los **aspectos cognitivos afectivos y conductuales** se encontró que las mujeres expresaron pensamientos como: “cogiendo fuerza y valor para trabajar” E4, “la vida es difícil, pero como dicen, venciendo, peleando se salía a trabajar” E6, los cuales iban acompañados por expresiones faciales de serenidad y tristeza, que mediante la técnica de observación participante se deduce que por un lado las mujeres a pesar de vivir situaciones difíciles dentro del trabajo conservan la esperanza de mejorar sus condiciones laborales y, por otro lado, algunas se ven resignadas a su situación de trabajo actual al no poseer más alternativas laborales. Lo antes expresado por las mujeres recicladoras está ligado a su personalidad y a la forma de adaptarse a situaciones difíciles. Según Sosa (2011) indica que el estrés está lidiado por características personales que pueden mejorar la respuesta ante una situación estresante, o no permiten una respuesta adecuada originando enfermedades físicas y sufrimiento psicológico.

En relación a los factores externos del estrés laboral, al estar divididos en factores del entorno y factores laborales, los resultados hallados responderán a esta división. Acerca de los resultados sobre los **factores estresores del entorno ligados al ámbito económico**, se encontró que las participantes viven en condiciones de pobreza al no conseguir un trabajo formal debido a su nivel educativo, edad, salud y responsabilidades familiares. Por ello que consideraron al reciclaje como una oportunidad laboral para poder sostener económicamente a su familia y brindarles una mejor calidad de vida, así lo menciona E2: “yo comencé a trabajar en eso (reciclaje) para darle a mi hijo lo que yo no he tenido y salir adelante”. Sin embargo, la retribución económica que genera esta actividad no abasteca para todos los gastos que se dan dentro del hogar, aunque aminora las deudas asumidas, puesto que les provee del alimento diario y de lo más indispensable. De acuerdo a Cortés, Leal, Ospina y Orjuela (2019) aseguran que la actividad de reciclaje seguirá realizándose porque asegura ingresos para sostener al hogar y para satisfacer necesidades ligadas a la supervivencia diaria.

Sobre los resultados de los **factores estresores del entorno ligados al ámbito social** se



obtuvo que las mujeres recicladoras asociadas que se encontraban reciclando en las calles, indicaron percibir mayor **inseguridad laboral** al vivir situaciones de violencia y discriminación social en comparación a las mujeres recicladoras asociadas que laboran en el interior de los centros de acopio. Así lo expresan las mujeres: *“los ciudadanos nos ven mal, van a decir si vienen a regar la basura, vienen a estar aquí metidos”* E3, *“nos decían que éramos unas cochinas, ya se abrían las fundas, mezquinaban”* E7. Lo que se respalda en un estudio realizado con trabajadores de atención primaria en Chile, reportaron que el 48,6% de los trabajadores percibía como un estresor la alta inseguridad laboral (Ceballos et al., 2019). Cabe hacer énfasis en que la realidad laboral de las mujeres que recolectan en las calles agudizan sus condiciones precarias, puesto que se exponen a las inclemencias del tiempo, a los peligros de trabajar a altas horas de la noche tirando de un pequeño triciclo donde ponen lo recolectado, a los riesgos en la salud al no contar con trajes especiales, enfrentamientos verbales y físicos con recicladores invasores, además de la humillación pública. Dicha realidad laboral gira en torno a una sociedad excluyente que margina y discrimina el trabajo de los recicladores, aunque de forma paralela los recicladores reinsertan material en los mercados de producción y consumo (Sánchez y Pimentería, 2019).

Otro de los resultados de los **factores estresores del entorno ligados al ámbito social**, están los relacionados con los **roles de género**. Debido a que las mujeres recicladoras emplean gran parte de su día a las tareas del hogar y al cuidado de sus hijos, sumado a ello, realizan actividades laborales para poder solventar los gastos dentro del hogar. Así lo mencionan las participantes: *“dejó haciendo el almuerzo, veo las tareas de mis hijos y ya después al trabajo”* E3 o *“en la casa tengo que sacar la labaza, arreglar cartones, tengo a mis hijos, dar de comer a los animales, ya se va el día”* E7. Es decir, las mujeres recicladoras hacen frente a una doble presencia al responder a las demandas del hogar y del trabajo al mismo tiempo. La doble presencia está ligada a un sistema patriarcal que permite a la mujer tener un empleo siempre que cumpla con el trabajo doméstico, considerando a la mujer la única responsable de la cuestión reproductiva naturalizada culturalmente (Ramírez y Cota, 2017).

Además, las responsabilidades tanto familiares como laborales que las mujeres recicladoras desempeñan están relacionadas a su rol de género como jefas de familia, es decir, las mujeres expresaron que al ser madres y tener o no pareja (puesto que algunas están casadas, divorciadas, separadas o viudas), recae en ellas la responsabilidad de tener a cargo a su familia, de proporcionarles alimento, educación y cuidados a sus hijos. Sumado a lo anterior, las mujeres trabajan en el reciclaje para sostener económicamente al hogar, debido a que pertenecen a



familias de bajos ingresos económicos y se ven obligadas a trabajar de manera informal y precaria con tal de satisfacer las necesidades de sus hijos, priorizando las necesidades de los demás antes que las propias. Así lo mencionan las participantes: *“tenía que salir adelante y dar estudios a mis hijas y el alimento, ósea mi pareja nunca fue capaz de ayudar”* E4, *“soy mamá y jefa de hogar, llevo ingresos a mi casa para lo que necesiten mis hijos”* E3. Como indica Laríos (2018) la jefa de familia o madre posee una responsabilidad moral y económica frente a situaciones de carestía, en la que busca la manera de controlar y administrar los gastos de hogar.

Con respecto a los resultados de los **factores del entorno ligados al ámbito familiar**, se encontró que los hijos/as y pareja conyugal de las mujeres recicladoras intervienen en el trabajo de reciclaje o en las tareas domésticas como una forma de “ayudar” a aminorar la carga de trabajo de las mujeres. Esto se puede apreciar en las siguientes frases: *“mi esposo me ayuda a cargar los cartones”* *“en otras labores de la casa me ayudan (hijos) pero en el reciclaje no”* E7, *“de la misma casa nos ayudamos, porque yo solita no me he de avanzar en nada”* E5. De acuerdo a Zavala y Backes (2020), el apoyo que brindan los miembros de la familia a las tareas del hogar, son un factor que facilita el balance laboral-familiar en las mujeres.

El último resultado sobre los factores estresores del entorno gira en torno a la **pandemia** actual. Las mujeres recicladoras expresaron haber experimentado emociones fuertes (miedo, frustración, tristeza) y preocupaciones ante la posibilidad de contagiarse ellas y sus familiares, así lo indican las mujeres: *“vino la tristeza, nos cayó como un balde de agua, nadie sabía nada, decían que estaba por todos lados (covid-19)”* E7, *“esa enfermedad es estresante, mi esposo tenía una tos fea, pero esa semana que nos enteramos la pasamos mal”* E1. Así mismo, las mujeres recicladoras al pertenecer a un nivel socioeconómico bajo tuvieron que realizar cambios bruscos en sus rutinas diarias, al tener que cesar sus actividades laborales por varios meses y apoyarse de otras personas (vecinos, conocidos, familiares) para satisfacer las necesidades de alimentación de sus familias, como lo expresa E7: *“la pandemia nos jodió bastante, hace poquito tiempo llegó los kits que nos ayudaron”*. Esto les ocasionó malestar al ser ellas las principales proveedoras económicas y no poder solventar las necesidades básicas de su hogar: *“fue tan duro, más económicamente porque lo que nosotros cogíamos, vendíamos y los ingresos eran para poder sustentarnos, pero ahora nada”* E3, *“estábamos acostumbrados a salir, a buscar algo en la vida”* E7. Al mismo tiempo las parejas de algunas mujeres se quedaron sin trabajo, lo que generó una mayor carga familiar en las mujeres. Esto se puede constatar en los relatos de las participantes: *“mi esposo se quedó sin trabajo y fue más carga para mí para proveer mi hogar”* E7. Así pues, como plantea la ONU (2020), las mujeres han



sido las primeras en responder a la crisis de la pandemia actual a través de su rol de trabajadoras, voluntarias y cuidadoras, desencadenando costos en su salud física y emocional.

En función a los resultados de los **factores estresores laborales** se encontró que las mujeres recicladoras están en constante **manipulación con materiales peligrosos**, pues al abrir las fundas azules de material reciclable ellas comentaban que: *“rasgamos, metemos la mano y sacamos fuera popó de perro, ratones muertos”* E5, *“mascarillas, las ampollas, todo eso ponían en la funda”* E3. Las mujeres al encontrarse con dichos escenarios expresaban decepción, desagrado y miedo, este último se agudizó por la pandemia. Así lo expresaron: *“tenemos mucho miedo porque no se sabe de qué lugar es nomás la basura”* E4, *“sabe dar miedo, vergüenza, hasta asco para uno, pero como una ya está en esa actividad a diario ya no hace nada”* E7. Factor que se halló en un estudio realizado a 20 trabajadores de una empresa de desechos en Ecuador, el 100% afirmó tener miedo al contagio al manipular agentes tóxicos, siendo un factor de riesgo laboral (Velástegui-Jaramillo, Guerrero-Velástegui y González-Garcés, 2020).

De igual forma, en los resultados de los factores estresores laborales que **dependen del trabajo**, se halló que las mujeres recicladoras perciben una **alta carga laboral**, pues su trabajo les demanda trabajar varias horas, a alta velocidad y realizar al mismo tiempo actividades de recolección, selección y almacenamiento de material, con el fin de poder vender una gran cantidad de material reciclable, pues entre más material reciclen más dinero obtienen. De esta forma, lo relatan: *“a nosotros no nos pagan el día, nosotros ganamos de acuerdo a lo que reciclamos”* E1, *“comenzamos a apurar, coger las fundas, romperlas, escoger y separar el material, ósea tenemos que agilizar”* E5. Esto concuerda con un estudio llevado a cabo con mujeres recicladoras de Ecuador y Colombia, en el cual mencionan que la mayoría de mujeres están expuestas a una sobrecarga laboral en condiciones de precariedad laboral que les ocasiona daños en su salud y en su vida (Soliz, M., Valencia, Yépez y Soliz, R., 2019). Esto es más evidente en las mujeres que trabajan en las calles al tener que transitar en varias zonas de la ciudad para buscar material en buenas condiciones y esperar un mes o más para poder venderlo, puesto que la reventa del material debe cumplir disposiciones en cuanto a peso y densidad, logrando generar un ingreso económico por el material vendido que logre cubrir ciertos gastos de alimentación y renta, pues comentan: *“el cartón es kilo para 8 centavos, imagínese el kilo de cartón, y a veces uno dice es cansado”* E7, *“diario no sabíamos sacar plata cada semana, sino cada 15 días a veces, pero bien poco, por eso a veces llevábamos de aquí la comida porque no sale ni para el almuerzo”* E6.



En la misma línea, los resultados sobre los factores estresores laborales **que dependen de la organización del trabajo** fueron que las mujeres recicladoras se sienten decepcionadas al recibir un ingreso menor al salario mínimo (400\$) que no corresponde al esfuerzo físico realizado. Debido a que las mujeres caminan o están paradas sin descanso, cargan fundas pesadas, manipulan material peligroso arriesgando su salud, poseen un horario extenso y con un pago mínimo por los materiales reciclables, puesto que desean *“un poco más de precio en los materiales para nosotros poder tener algo porque realmente nos sacamos el sucio cargando los materiales, botando la basura todo”* E1, *“todos los días era cansado verdaderamente, se venía estresado después de tanto trabajo, cansadas y así dinero no había bastante nada”* E6. De igual forma, en un estudio con 42 mujeres recicladoras de Ecuador y Colombia mencionaron que el valor entregado por el material recuperado no restituye su fuerza de trabajo, precarizado cada vez más sus condiciones de trabajo (Soliz, 2019). Aunque las actividades laborales de reciclaje sean cansadas y/o pesadas, las mujeres recicladoras no consideran como opción renunciar al reciclaje, porque encontraron una fuente segura de ingresos económicos para satisfacer sus necesidades básicas: *“siquiera para el arriendo y a veces sacamos con las justas porque no tenemos de donde sacar”* E2, *“el reciclaje da para poder sustentarse aunque no es mucho, pero nos ayuda en algunos gastos”* E3.

Además, como categoría emergente se halló que las mujeres recicladoras asociadas que no tenían un centro de acopio indicaron que les gusta su trabajo por la **flexibilidad** en cuestión a horarios. Es decir, ellas pueden trabajar según su disponibilidad de tiempo, si un día no trabajan no tienen que justificarse o pedir permiso a un jefe, porque ellas ganan dinero según lo que trabajen de forma independiente. Lo expresaron de la siguiente manera: *“me siento bien porque no tenemos nuestro patrón que me esté insultando, controlando, viendo el horario ni nada”* E3, *“algún día no puedo venir porque hay algunas ocupaciones del hogar, nadie me dice nada, si vengo de día yo cojo menos y nadie dice nada porque quien pierde soy yo”* E7. Por ende, las mujeres se emplean en trabajos informales para poder coordinar sus diversas tareas domésticas y extra domésticas (Burgardt, 2018).

Otro resultado en torno a los factores estresores laborales **que dependen de la organización del trabajo** fue en base a las relaciones laborales que las mujeres tenían con sus compañeros de trabajo. La mayoría de las mujeres recicladoras comentaban que existían conflictos grupales que generaban un ambiente pesado en el trabajo, pero luego conversaban, llegaban a acuerdos y el ambiente volvía a su normalidad. Ellas lo expresaron de la siguiente manera: *“a veces hay malos entendidos, estamos resentidos, luego ya estamos riendo”* E5, *“cuando toca las*



reuniones conversamos para que no haya problemas” E7. Sumado a ello, mediante la observación se pudo apreciar un ambiente laboral más cohesionado y cooperativo en los centros de acopio que trabajaban algunas de las mujeres recicladoras asociadas al compartir tareas de reciclaje con sus demás compañeros de trabajo; en cambio, las mujeres recicladoras asociadas que trabajan en las calles percibían un ambiente laboral más competitivo y egoísta al tener que realizar sus actividades laborales de forma independiente, sin ningún compañero de trabajo. Como expresan Chiang, Riquelme y Rivas (2018), la cantidad de apoyo que los trabajadores perciban de sus compañeros de trabajo es importante para amortiguar las situaciones laborales estresantes.

En función al segundo objetivo específico que era identificar los tipos de estrategias de afrontamiento que emplean las mujeres recicladoras frente a situaciones de estrés laboral, se empleó la técnica de la entrevista semiestructurada. Los resultados hallados fueron que la mayoría de las participantes emplean el tipo de **estrategia centrado en la emoción** conforme a la teoría aquí expuesta. Esto se resume en las experiencias compartidas de las mujeres, quienes manifiestan que ante situaciones desagradables y estresantes dentro del trabajo es *“mejor evitar” E2-E4, “yo no paro bola, hago como si no fuera conmigo porque si no, lo llego a agrandar más (el conflicto)” E4.*

Siguiendo en la misma línea, entre las categorías enmarcadas dentro del afrontamiento centrado en la emoción que son mayormente utilizadas por las mujeres recicladoras están las categorías de la evitación-negación, reinterpretación positiva y apoyo en la religión. Siendo así que ante malos entendidos entre los compañeros del trabajo que tienen que ver con incomprendimientos, críticas, prejuicios, falta de comunicación o competitividad por el material a reciclar, las mujeres expresan que *“lo que hago es ignorar porque si me pongo a pelear por un cartón llegaría a más cosas” “mejor retirarme y evitar problemas” E2, hasta “pasar la rabia” E6, “los malos entendidos si suelen dar sentimientos pero ¿qué se puede hacer? con ellos tenemos que vernos todos los días ya que estamos frente a frente y estamos trabajando” E5.* Con lo cual, las mujeres recicladoras tienden a usar **estrategias de evitación y negación** frente a los factores externos del estrés que están ligados a la organización del trabajo. Sin embargo, se reflejan casos en que las mujeres que presentan una personalidad extrovertida, suelen ser más frontales en la expresión del malestar presente en las relaciones laborales, ya que lo que hacen es *“primeramente conversar, yo digo esto no me gusta y punto, las cosas tienen que manejarse de esa manera, yo soy así”, “mis compañeros saben que yo soy jodida, quien se mete conmigo ya verá” E1; o reflejan la problemática mediante el humor, es así que “cuando*



veo que están bravísimos yo digo alguna cosa para que se le suba el ánimo y les digo: 'sonrían' ¿por qué tienen que estar bravos?", "lo que hago es sonreír, mi ser es así, entonces sonrío y hago chistes" E3. Lo que concuerda con Teixeira et al., (2016) quienes manifiestan que el empleo de ciertas estrategias de afrontamiento está vinculado con los **recursos disponibles** en la persona como factores o características individuales, los cuales tratan de equilibrar al organismo luego del estrés.

De este modo, en esta investigación cabe inferir que las características individuales como lo es el tipo de **personalidad**, influye en el tipo de estrategias de afrontamiento que se emplea frente a situaciones desagradables y estresantes, siendo reiterativo que las mujeres con personalidad más introvertida tiendan a evitar los problemas, mientras que las mujeres más extrovertidas, suelen confrontarlo. Esto se puede señalar en un estudio que se llevó a cabo con 212 mujeres adultas mayores de Argentina, que concluyó que las mujeres con un estilo predominantemente extrovertido caracterizado por la comunicatividad y firmeza (quienes suelen ser sociales y vivaces) tienden a utilizar preferentemente estrategias orientadas al problema como el afrontamiento activo, apoyo instrumental y humor; al contrario, de las mujeres con un estilo predominantemente introvertido tienden a preferir estrategias de afrontamiento pasivas y evitativas (Krzemien, 2007).

Otro aspecto que llama la atención es que las mujeres que demuestran mayor timidez, introversión y sensibilidad son las que manifiestan que existen mayores inconvenientes en la relación con los compañeros de trabajo que les ocasiona sentirse excluida e incomprendida: "cada quien hace sus cosas, no hay solidaridad si uno se enferma los otros nada que ver, más existe el egoísmo" E4; mientras que las demás mujeres, aunque introvertidas, ven normal que existan inconvenientes en todo grupo humano y no le dan mayor importancia: "algunas discusiones como en cualquier lado, ¿en dónde no hay a veces malos entendidos?, nos resentimos un ratito pero ya vuelta estamos riendo" E5. Esto se podría relacionar con las **experiencias personales** de las mujeres, dado que coincidentemente las mujeres más tímidas han vivido violencia y abandono por parte de sus parejas: "él no me apoyaba, no le gustó que me dedique a este trabajo y tuve que pedir una boleta de auxilio para que se retire porque me agradecía y discriminaba" E4. Por lo cual se infiere que estas experiencias podrían incidir en la evaluación que haga de toda relación interpersonal, adoptando estrategias de evitación y desahogo desde la desconfianza. Esto deja entrever que las experiencias personales modifican el carácter de toda persona, lo que a su vez va a tener una incidencia directa en las características personales como la personalidad, habilidades sociales y técnicas de resolución de problemas



como recursos para el afrontamiento, las cuales ante experiencias negativas se van a ver debilitadas. Lo antes mencionado se relaciona con lo citado por Barreto y Lozano (2010) en el que se pone en relieve que la persona aprende de las experiencias que ha vivido y esto incide en su comportamiento, por tanto, en la manera que interprete y evalúe la situación.

Por otra parte, cuando las mujeres recicladoras tienen que manipular el material contenido en las fundas azules se enfrentan a diversos cambios emocionales puesto que *“a veces suele dar rabia, suele dar despecho de estar dale abriendo esas fundas porque más es basura que material para reciclar”* E6. Lo que las desmotiva en la labor que realizan, sintiéndose desvalorizadas por la ciudadanía en general quienes *“nos ven mal”*, *“decían que somos unos basureros”* E3. Esto es más evidente en las mujeres que laboran en las calles, al lidiar directamente con la ciudadanía o con otros recicladores en su actividad de recolección, en donde terminan enfrentándose a situaciones de humillación, estigmatización o pugnas de territorio y de material: *“mucha gente me ha agredido, los mismos de otras asociaciones me agredieron con cuchillo y el ingeniero mandó una patrulla porque iban a matarme”* E2.

En estas situaciones en que las mujeres evalúan mayores peligros que exceden de sus recursos personales, ellas se limitan a evitar-negar el suceso al verse incapacitadas de afrontar de una manera adecuada dichas situaciones: *“a veces me retiro con una ira porque han cogido mi material personas que no son de mi zona, yo no me ando metiendo en la zona de nadie”* *“yo no hago nada, lo único que digo es que busquen su zona ¿para qué voy a estar peleando? si no tengo donde ir a reciclar nada”* E3. A esto se le suma un sentimiento de **indefensión**, puesto que manifiestan no poder recurrir a ninguna autoridad o persona que les ayude a afrontar la problemática: *“¿a quién acudimos señorita?, no tenemos ningún respaldo que nos ayude, el pobre que muera, no hay ayuda de nadie”* E2, siendo agudizado este sentimiento por la condición de género, en el que las mujeres se ven en desventaja frente a los hombres *“usted sabe que una mujer qué hace sola, tienes que irte para no ser agredida porque eres mujer”* E2.

En estos casos expuestos, las mujeres experimentan inseguridades y sentimientos negativos: *“se tiene temor”* E1-E3-E4, lo cual afecta su salud física y anímica. Más aún en estos tiempos de pandemia en que quedan mayormente expuestas a un posible contagio con la manipulación de desechos que encuentran en las bolsas a clasificar, resultado de la inconsciencia ciudadana. Es así que, en situaciones que pone en riesgo la integridad física y moral, o la salud, se activa la **estrategia de apoyo en la religión**, al no encontrar más alternativas que: *“a veces estoy que me decaigo y ahí me pongo en oración porque Dios me da fuerza, sólo él nos protege aquí ahorita ya que él me da la vida y el don de despertarme y respirar de nuevo”* E2, refugiándose



en creencias religiosas de recompensa al sufrimiento, para encontrar la calma que necesitan. Lo que va en la línea de Di-Colloredo et al. (2007) quienes aseguran que esta categoría se percibe como una dimensión de fuente de esperanza en el ser divino que tiene el poder de cambiar toda situación de dolor y angustia. Por lo cual diversas investigaciones refieren a la espiritualidad como una estrategia de afrontamiento comúnmente usada ante el dolor y la enfermedad (De León, 2020). Lo anterior se demostró en un estudio llevado a cabo en Colombia con 10 mujeres víctimas de los conflictos armados que sufrieron abusos y pérdidas de familiares por la guerrilla, se expuso que recurrir a la religión, aferrarse a Dios y tener fe les ayudó en su cotidianidad a fortalecerse desde el aspecto psicológico para seguir adelante por ellas y por sus hijos (Martínez, 2020).

Ahora bien, las mujeres recicladoras cuando se enfrentan a estresores que tienen que ver directamente con actividades desarrolladas en la labor del reciclaje como “*cargar las fundas*” E4-E5-E6 y “*sacar la basura*” E6, lo cual “*es bien cansado*” E4, suelen emplear la estrategia **de la reinterpretación positiva**. Esto les lleva a considerar la contraparte de las labores que expresan son “*pesadas y cansadas*” con los beneficios mínimos que encuentran en ello, tanto a nivel ocupacional “*el trabajo del todo reciclador es bien duro, pero aunque sea estoy trabajando*” E2, como en el aspecto económico “*claro, no es que digamos una eminencia lo que se gana, pero tengo para mí alimento siquiera*” E4; llegando a acostumbrarse a esas condiciones con lo cual minimiza el agobio que le puede ocasionar la presión misma de trabajo. Lo que se respalda por la propuesta de Lazarus y Folkman quienes valoran a esta estrategia como la capacidad de poder sustraer valores positivos ante situaciones negativas (Citado en Aldás, 2017). Así por ejemplo, un estudio llevado a cabo en Colombia con 37 trabajadores de una empresa, en el que gran parte de los participantes utilizaban la reevaluación cognitiva como estrategia para afrontar situaciones hostiles destacando así los aspectos positivos de los problemas, generando incluso un aprendizaje de las dificultades (Aguirre, Cárdenas y González, 2018).

En cuanto al afrontamiento que las mujeres desarrollan frente a sus roles de género como madres de familia y jefas de hogar cabe destacar que la mayoría de las entrevistadas no continúan la labor de reciclaje dentro de sus hogares, porque regresan finalizada la tarde. Pese a ello, si se prolonga la jornada laboral bajo la modalidad de “*quehaceres domésticos*” que a lo largo del tiempo siempre ha sido el trabajo no remunerado del género femenino, impuesto desde el rol de cuidadora. Por ello manifiestan que al retornar al hogar, a pesar del cansancio que experimentan, tienen que llegar a realizar “*mis tareas de la cocina*” E2, lo que implica a su vez



múltiples actividades. De ahí que las mujeres experimenten una sobrecarga de labores de las cuales no son conscientes, pues para ellas las tareas del hogar son inherentes a su rol de madres y esposas de familia y lo asumen como su obligación, con lo cual *“llego a la casa cansada, me siento un rato y vuelta levanto a hacer la merienda, dar de comer a mis animalitos, recoger hierba y revisar las tareas de mis chicos”* E5, *“y ya se va el día”* E7; esto lo llevan a cabo a pesar de que sus condiciones físicas luego de una jornada intensa de trabajo no sean las mejores, porque al final están *“aguanta que aguanta, así cansada o adolorida hay que darle y ajustar el día”* E5. Con ello, consecuentemente se ven debilitados los recursos para el afrontamiento como lo son la salud y la energía.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento de menor frecuencia empleadas por las mujeres recicladoras se encuentran: **el apoyo emocional**, debido a que ellas se desenvuelven comúnmente entre el ámbito laboral y familiar, demandando todo su tiempo sin poder extender sus círculos sociales. Por lo que cabe hacer mención que ninguno de estos dos grupos humanos mencionados brinda soporte emocional a las mujeres, puesto que dentro del trabajo no visibilizan un apoyo mutuo, así lo reflejan en sus expresiones: *“el compañerismo es muy poco, no hay confianza, más existe el egoísmo porque si uno va a pedir algo te lo niegan”* E2, siendo esto mayormente percibido en las mujeres recicladoras que laboran en las calles. Por otra parte, dentro de la familia, aunque sus hijos o pareja colaboren en alguna cosa dentro del hogar, están inmersos en otros intereses y actividades, siendo ellas las que tengan que brindar ese apoyo antes de recibirlo. Otra de las estrategias de afrontamiento de menor frecuencia corresponde a la **liberación cognitiva**, las mujeres recicladoras no se permiten “no cumplir” con sus labores más si estas se relacionan con el hogar. Con lo cual ni siquiera disponen de tiempos de descanso, porque en definitiva para ellas si no se trabaja no se come, si no se cocina o se limpia la casa no se está ejerciendo el papel de madre-esposa.

En base a lo anteriormente expuesto, cabe señalar que múltiples investigaciones en distintos ámbitos y poblaciones sobre estrategias de afrontamiento y estrés, no se ha podido establecer un consenso que relacione los tipos de estrategias con características propias de las mujeres o los factores desencadenantes de estrés, puesto que los resultados han sido variados y contradictorios. Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo en Brasil con 236 mujeres auxiliares de enfermería con un nivel de enseñanza media, señaló que 60% de ellas utilizaba estrategias de afrontamiento centrado en el problema frente al estrés laboral provocados por jornadas de trabajo ininterrumpidas y extensivas (Teixeira et al., 2016). Esta conclusión es muy distinta a la presentada en este estudio, lo que lleva a pensar que se debe considerar una **diversidad de**



factores y aspectos tanto personales como contextuales, como las condiciones propias de la actividad que se realiza, el nivel de pobreza relacionado con el nivel educativo, la edad, el contar con un trabajo formal y asalariado, redes de apoyo, presión laboral, etc.

Con respecto al tercer objetivo específico que era reconocer las implicaciones del empleo de estrategias de afrontamiento adaptativas o desadaptativas frente a situaciones de estrés laboral de las mujeres recicladoras, los resultados de la misma, evidenciaron que las mujeres al emplear estrategias de evitación ante los riesgos de enfrentarse a personas que invaden sus zonas de reciclaje, desencadenó que controlen de manera forzada sus emociones y sus conductas para salvaguardar su vida e integridad, así lo mencionan: *“no hago nada porque se empeoraría el conflicto”* E2, *“una vez casi pelee con una señora porque me dijo que si yo era la dueña de la zona para agarrar las fundas celestes, hay veces se ponen muy agresivos”* E7. Como lo señalan Cirami, Córdova y Ferrari (2020), emplear estrategias de evitación no modifica la situación estresante, como consecuencia, el problema y las emociones desagradables se mantienen luego de desplegarse la estrategia mencionada.

Un segundo resultado fue que las mujeres al apoyarse en la religión, sentían mayor protección y alivio en su trabajo, pese a que realizan actividades laborales que les ocasiona un sentimiento de peligro constante, sostenido en el relato de E1: *“espíritu santo bendícenos, no hacemos daño a nadie, tú sabes que trabajamos porque lo necesitamos y ahí siento que Dios me da la fuerza para continuar”*. Otro resultado fue que las mujeres emplean las estrategias de evitación con el fin de lidiar con la carga de las tareas del hogar y el cuidado de los hijos, originando en ellas una sensación desestresante cuando están en el trabajo, lo indica E3: *“uno se va a trabajar, a veces se desestresa”*; en cambio, cuando las actividades laborales son extenuantes, el estrés laboral retorna en las mujeres, *“uno mejor de desestresarse se estresa más por el cansancio de tanto trabajo”* E3. De acuerdo a varios estudios, las mujeres utilizan de manera más frecuente estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como la autoexpresión emocional, la evitación y la religión (Uresti, Orozco, Ybarra y Espinosa, 2017).

Un aspecto que no se había considerado en esta investigación y que emergió en la información brindada por las mujeres recicladoras, es que ellas mismas consideran a la actividad del reciclaje como un **distractor** en el que se entretienen y relajan puesto que gustan de realizar dicha actividad. Así lo manifiestan: *“soy feliz estando aquí, aquí me distraigo ya que paso entretenida en clasificar, en ordenar, ¡me gusta reciclar! y a veces una se encuentra con ropita para uno o para los hijos”* E1. Lo que se contrapone a la concepción primera que se tuvo previo al estudio, puesto que se consideró a toda la actividad del reciclaje como una labor



de condiciones precarias y riesgosas que sólo podía producir efectos contraproducentes en las personas que lo realizan. Contraria a toda predicción, el reciclaje también provee de estados de bienestar en las mujeres recicladoras, al realizar una valoración positiva de la misma. Esto podría deberse a la atribución de tareas por roles, dado que el clasificar-separar se relaciona con actividades que normalmente se realizan dentro del hogar como el ordenar-limpiar, bajo un reconocimiento social que se asocia con el rol de cuidado, puesto que *“con lo que hago (reciclaje) le ayudo al planeta”* E3.

La inferencia anterior se relaciona con lo expuesto por Martínez, Piqueras e Inglés (2011) quienes mencionan que las mujeres adquieren roles de género mediante el proceso de socialización, lo que produce la internalización de las estructuras sociocognitivas prosociales, debido a que se les enseña a anteponer las necesidades ajenas, ceder la iniciativa al otro sexo, reservarse las opiniones e inhibir los deseos por deferencia a los demás, con lo cual las mujeres presentan niveles más altos de atención hacia las emociones al ser más empáticas. Es así que las mujeres cumplen diversas tareas como limpiar, cocinar, ordenar, sembrar, criar animales y educar a los hijos, para mantener el clima de bienestar dentro de su casa, en especial con su pareja.

Luego de expuestos y analizado los resultados, es importante mencionar que según la teoría revisada dentro del marco teórico, las mujeres emplean estrategias desadaptativas frente a situaciones de estrés laboral al utilizar estrategias centradas en la emoción. De acuerdo con Lazarus, el empleo de estas estrategias puede aumentar la intensidad de la respuesta del estrés y provocar consecuencias negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento de las personas (Citado en Martínez, Piqueras e Inglés, 2011). Sin embargo, las investigadoras no concuerdan con esta teoría, pues al analizar los resultados de los tres objetivos específicos y complementado con la técnica de la observación participante, se encontró que las estrategias empleadas por las mujeres no son totalmente desadaptativas, más bien son de utilidad para que las mujeres se mantengan firmes, estables y salvaguarden su integridad física y mental ante las situaciones laborales estresantes, permitiéndoles seguir sosteniendo económicamente a su familia. Puesto que para las mujeres recicladoras el ignorar o relativizar algunos sucesos sin mayor trascendencia implica conservar algunos recursos como la energía y el buen humor que las hace mantenerse optimistas y relajadas en esas situaciones, sin que haya mayores repercusiones que atenten contra las relaciones interpersonales o el bienestar personal. Manifestándose contrariamente una suerte de desestabilidad emocional al querer confrontar inconvenientes surgidos puesto que muchas veces no se sabe cómo encarar la situación, al no contar con



recursos como técnicas de resolución de problemas, ciertas habilidades sociales, entre otros.

Esto es consecuente con Miracco et al. (2010) quienes indican que las estrategias centradas en la emoción, como la evitación y el distanciamiento, llegan a ser saludables en varios momentos del proceso de adaptación. En la misma línea, para Builes, Manrique y Henao (2017) la adaptación es un proceso de relación recíproca de la persona con el entorno, que intenta resolver tensiones existenciales para convivir armónicamente, más allá de sólo buscar el equilibrio. Por lo tanto, los mismos autores plantean que las tensiones son parte de la vida, por lo cual la adaptación no se enfoca en erradicar o eliminar estas tensiones, sino lidiar con ellas para favorecer el bienestar propio y colectivo, siendo que éstos son subjetivos.



CONCLUSIONES

Como conclusión general, las estrategias de afrontamiento que emplean las mujeres se manifiestan como un regulador emocional, que ayuda a gestionar sus emociones para minimizar los efectos contraproducentes de las situaciones estresantes tanto familiares como laborales. Así mismo, las características sociodemográficas y las experiencias vividas de las mujeres, las llevan a emplear estrategias de afrontamiento centradas en la emoción como una forma de adaptación a un contexto enmarcado en condiciones de pobreza, informalidad laboral, inseguridad, entre otros. Por último, las estrategias de afrontamiento empleadas por las mujeres funcionan como un mediador entre las relaciones interpersonales, que las ayuda a focalizar energías y mantener un ambiente laboral favorable.

Por tanto, un primer aspecto que se concluye es sobre los factores internos y externos que ocasionaban estrés laboral en las mujeres recicladoras. Los factores estresores internos están relacionados con un deterioro de la salud por condiciones laborales y de vida, y al bajo nivel educativo de las mujeres que les obstaculiza tener mejores oportunidades laborales; lo que generaba malestar en su salud física y mental. Con respecto a los factores estresores externos, están relacionados con los roles de género ligados a un sistema patriarcal en el cual la mujer hace frente a una doble presencia (laboral-familiar); además de las condiciones de pobreza, el desempleo, la inseguridad laboral, la discriminación social, la pandemia actual, la manipulación de objetos peligrosos y tóxicos, la sobrecarga laboral, las relaciones poco cohesionadas con los compañeros de trabajo. Todo ello ocasiona estrés laboral en las mujeres al estar sometidas a una alta carga mental y física constante.

Así también se llega a la conclusión de que las mujeres recicladoras usualmente emplean estrategias de afrontamiento centradas en la emoción frente a situaciones de estrés laboral. Es así que, cuando las demandas del trabajo están más relacionadas con esfuerzos físicos, riesgos en la integridad física, estigmatización social y conflictos interpersonales, las mujeres tienden a ignorar, evitar la situación y sostenerse en sus creencias religiosas, siendo esto más usual en las mujeres recicladoras que presentan una personalidad introvertida. Sin embargo, en algunos casos las mujeres recicladoras que presentan una personalidad extrovertida actúan dialogando y confrontando la situación personalmente con lo cual emplean estrategias de afrontamiento centrado en el problema.

Con lo anterior mencionado, según la teoría revisada, las mujeres recicladoras emplean usualmente estrategias desadaptativas frente a situaciones de estrés laboral, sin embargo, estas estrategias no son totalmente desadaptativas porque brindan cierto bienestar a las mujeres al



mantenerlas optimistas, firmes y relajadas ante las situaciones estresantes, evitando un debilitamiento en su estabilidad emocional o en sus recursos para el afrontamiento como lo son la salud y la energía. Sin desmerecer ni dejar de lado los factores contextuales y del trabajo que propician estados de estrés laboral en las mujeres recicladoras, ya que, si las condiciones de la actividad del reciclaje fueran más favorables, contribuirían a elevar el bienestar personal, familiar y relacional de las mismas, en especial de aquellas que no laboran dentro de los centros de acopio.

Finalmente, es necesario aclarar que no todas las personas responden igual a un mismo estresor ya que entran muchas cosas en juego, entre ellas los recursos físicos, cognitivos y económicos con los que cuente la persona a la hora de afrontar una situación estresante. Por lo cual, aún resulta pretencioso afirmar relaciones directas entre ciertas características con una u otra forma de afrontamiento. Pese a ello, múltiples investigaciones como la presente, pone a conocimiento evidencia empírica que expone cierta tendencia en los grupos abordados. Con lo cual se deja entrever la complejidad de la dinámica humana en la que las afirmaciones absolutistas y generalizadoras tienen sus objeciones.

En cuanto a las limitaciones del estudio, la principal dificultad fue establecer contacto con las mujeres recicladoras para la aplicación de las herramientas, debido a que muchas de las mujeres que formaban parte del grupo de estudio, no poseían un centro de acopio o algún medio para contactarlas, lo que ocasionó una mayor duración de tiempo para recolectar la información. Sumado a lo anterior, algunas mujeres recicladoras del grupo de estudio habían adquirido recientemente el virus del Covid-19, lo que impidió aplicar las herramientas de forma presencial.

También, otra limitación fue entorno a la aplicación de la técnica de grupo focal al grupo de estudio, porque las mujeres formaban parte de diversas asociaciones y poseían distintos horarios de trabajo, lo cual nuevamente originó una demora en la recolección de información hasta establecer un acuerdo con las mujeres según su disponibilidad de tiempo.



RECOMENDACIONES

Se recomienda en futuras investigaciones que se interesen en explorar las categorías estrategias de afrontamiento y estrés laboral, que puedan indagar con mayor profundidad los estresores ambientales y sociales (como las altas temperaturas y/o los peligros de agresión-ataque) a los que están expuestas las mujeres recicladoras primarias que recolectan el material en las calles. Para que con ello, se pueda relacionar la adopción o modificación de las estrategias de afrontamiento que suelen emplear dichas mujeres en esas situaciones, logrando determinar si existe o no influencia directa de las experiencias vividas en situaciones extremas para modificar y/o adaptar las estrategias de afrontamiento. Con lo anterior expuesto, se podría llevar a cabo un estudio diferencial en factores de riesgo y estrategias de afrontamiento entre las mujeres recicladoras asociadas que laboran dentro de los centros de acopio con las mujeres recicladoras asociadas que laboran en las calles, y a su vez, con mujeres recicladoras no asociadas.

Por otra parte, también se recomienda que se tome como grupo de estudio mujeres de otro rango de edad para conocer si las estrategias aquí identificadas, se pueden visibilizar de igual manera con mujeres jóvenes menores a 45 años (que fue el rango aquí planteado). Ya que las mujeres más jóvenes pueden presentar diferenciación en algunos estresores, sobre todo los enfocados a roles de género y doble presencia, puesto que es probable que tengan hijos menores de edad que sean más dependientes de ellas, lo cual suma mayores responsabilidades y tareas.

De igual forma, en futuros estudios se puede integrar la categoría de resiliencia para conocer si esta capacidad tiene incidencia en las estrategias empleadas por las mujeres, la evaluación que se tenga de las situaciones estresantes, y el bienestar personal y grupal que manifieste.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Arias, W. (2012). Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 525-535. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v38n4/spu04412.pdf>
- Abril, A. (2020). *Análisis de la pobreza multidimensional con enfoque de género en recicladores de base del cantón Cuenca* (tesis de Pregrado). Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Aguirre, K., Cárdenas, M., y González, D. (2018). *Estrategias de afrontamiento según los niveles de estrés en los colaboradores de una empresa de telecomunicaciones en Bogotá D.C.* (tesis de pregrado). Universidad Minuto de Dios de Cundinamarca, Colombia.
- Aldás, A. (2017). *Estrategias de afrontamiento y síndrome de Burnout en personal de salud* (tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Alk, P., Jiménez, E., y Aponte, F. (2016). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. *Cultura Educación y Sociedad*, 7(2), 105-121. Recuperado de <https://revistascientificas.cuc.edu.co/index.php/culturaeducacionysociedad/article/view/1105>
- Ambrosi, M., Cajamarca, S., Bueno, W., y Jimbo, S. (2020). *Interseccionalidad y reciclaje en Cuenca (Ecuador): condiciones de vida, trabajo y exclusión*. Universidad de Cuenca, Ecuador.
- APA, (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Recuperado de http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Aparcana, S. (2017). Enfoques para la formalización del sector informal de desechos en los sistemas municipales de gestión de desechos sólidos en países de ingresos bajos y medianos: revisión de barreras y factores de éxito. *Waste Management*, 61, 593-607. doi: [10.1016/j.wasman.2016.12.028](https://doi.org/10.1016/j.wasman.2016.12.028)
- Barrera, N., Bravo, L., Gutiérrez, M., y Penagos, A. (2012). *Estrategias de supervivencia de un grupo de familias monoparentales con jefatura femenina vinculadas a la institución educativa departamental rural el salitre* (tesis de pregrado). Universidad La Salle, Colombia.
- Barreto, F., y Lozano, O. (2010). *Percepciones de docencia en estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes* (tesis de pregrado). Universidad de Córdoba, España.
- Benites, J. (2018). *La población de recicladores desde las tendencias investigativas crecientes y su relación con el desempeño sustentable* (tesis de maestría). Universidad de La Salle, Colombia.
- Bernal, D., Gonzalez, R., y Rojas, I. (2018). Factores estresores en pacientes en unidades de cuidado intensivo adulto. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(16), 63-77. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3882/388256613007/388256613007.pdf>
- Borja-Sanchez, K., López-Fraga, P., y Lalama-Aguirre, J. (2017). Evaluación del estrés laboral y su influencia en el género de los trabajadores de planta central del Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos. *Dominio de las Ciencias*, 3(4), 509-518.
- Builes, I., Manrique, H., y Henao, C. (2017). Individuación y adaptación: entre determinaciones y contingencias. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 51(2), 121-131. Recuperado de



https://www.redalyc.org/pdf/181/Resumenes/Resumen_18153284002_1.pdf

- Burgardt, A. (2018). Nuevas aproximaciones para nuevos temas: la adecuación de técnicas participativas en el estudio de los cuidados. *Innovación y creatividad en la investigación social: navegando la compleja realidad latinoamericana*. Conferencia llevada a cabo en el VI Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales, Argentina.
- Calderón, J., Laca, F., y Pando, M. (2017). La autoeficacia como mediador entre el estrés laboral y el bienestar. *Psicología y Salud*, 17(1), 71-78. Recuperado de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2438/4291>
- Castaño, E., y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Castro, N., Gómez, R., Lindo, W., y Vega, M. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés e inteligencia emocional en la mujer ejecutiva en Lima Metropolitana* (tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica, Perú.
- Ceballos-Vásquez, P., Solorza-Aburto, J., Marín-Rosas, N., Moraga, J., Gómez-Aguilera, N., Segura-Arriagada, F., y Andolhe, R. (2019). Estrés percibido en trabajadores de atención primaria. *Ciencia y enfermería*, 25. doi:10.4067/s0717-95532019000100204
- CEPAL. (2016). *Desarrollo social inclusivo: una nueva generación de políticas para superar la pobreza y reducir la desigualdad en América Latina y el Caribe*. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/39100-desarrollo-social-inclusivo-nueva-generacion-politicas-superar-la-pobreza>
- Chiang, M., Riquelme, G., y Rivas, P. (2018). Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de Concepción. *Ciencia y trabajo*, 20(63), 178-186. doi: [10.4067/S0718-24492018000300178](https://doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178)
- Comín, E., de la Fuente, I., y Gracia, A. (2011). *El estrés y el riesgo para la salud*. España: MAZ departamento de prevención. Recuperado de <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
- Cicari, L., Córdoba, E., y Ferrari, L. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés laboral en trabajadores de la salud y reflexiones acerca de las transformaciones organizacionales a partir de la pandemia de COVID-19. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(2), 118-132. Recuperado de <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subyprocog/article/view/1047/1065>
- Cortés, I., Leal, R., Ospina, A., y Yepes, D. (2020). Informalidad, recicladores y servicio de aseo en el centro de Bogotá DC: análisis técnico y propuesta operativa. *Revista Latinoamericana de Estudios del Trabajo*, 25(40), 263-298.
- De León, L. (2020). Grandes religiones y nuevos movimientos religiosos ante la pandemia de covid-19. *Revista Científica YACHAQ*, 3(1), 1-18. Recuperado de <https://revista.uct.edu.pe/index.php/YACHAQ/article/view/117/131>
- Di-Collaredo, C., Aparicio, D., y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>



- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84. Recuperado de <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/285>
- EMAC EP. (17 de enero del 2021). Reciclaje. Recuperado de <https://emac.gob.ec/servicios/reciclaje/>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>
- Gaspirc, T. (2015). *Estrés laboral y procesos cognitivos en la interpretación sanitaria: un estudio de causas y consecuencias del estrés en los casos de interpretación sanitaria en hospitales públicos eslovenos* (tesis de Máster), Universidad de Alcalá, Madrid.
- Gavidia, A. (2017). Estrés laboral o doble presencia en mujeres: abordaje desde la salud ocupacional. *Prospecta*, 262-286. Recuperado de <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/book/article/view/3324/3313>
- Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P., y Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760305.pdf>
- Guevara, G., y Solano, M. (2017). *Riesgos laborales y estado de salud de los trabajadores recolectores de basura de la municipalidad de Nuevo Chimbote* (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Santa, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Interamericana editores, S.A.
- Hespanhol, B., Souza, H., Garrido, J., y Kawamura, E. (2015). Salud mental relacionada con el trabajo: desafíos para las políticas públicas. *Universitas Psychologica*, 14(5), 1613-1623. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64746682008.pdf>
- INEC. (2020). *Cuentas Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares 2016-2017*. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Economicas/Cuentas_Satelite/Cuenca_satelite_trab_no_remun_2017/2_Presentacion_resultados_CSTNRH.pdf
- Iniciativa Regional para el Reciclaje Inclusivo [IRR]. (2015). *Reciclaje inclusivo y recicladores de base en el Ecuador*. Recuperado de <https://latitudr.org/wp-content/uploads/2016/04/Reciclaje-Inclusivo-y-Recicladores-de-base-en-EC.pdf>
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(2), 139-150. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28441204.pdf>
- Laríos, J. (2018). Pobreza en Colima. Familias, estrategias e historias de vida. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 24(47), 151-154. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/316/31655797009/html/>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. New York: Martínez Roca, 2ª edición.
- León, P., Lora, M., y Rodríguez, J. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1), 1-15. Recuperado de



<http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043/682>

- Londoño, S., y Álvarez, C. (2017). Condiciones de desarrollo humano y exclusión social laboral en jóvenes de Manizales. *Espacios*, 39(9), 1-11. Recuperado de <https://www.revistaespacios.com/a18v39n09/a18v39n09p11.pdf>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Magaña, M., Bermejo, J., Villaceros, M., y Prieto, R. (2019). Estilos de afrontamiento y diferencias de género ante la muerte. *Revista de Psicoterapia*, 30(112), 103-117. doi: 10.33898/rdp.v30i112.269
- Martínez, J. (2020). Percepción de apoyo y mecanismo de afrontamiento en mujeres víctimas del conflicto armado del Municipio San Juan de Nepomuceno, Bolívar, Colombia. *Ene*, 14(2), 1-14. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v14n2/1988-348X-ene-14-2-e14210.pdf>
- Martínez, E., Piqueras, J., e Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37, 1-24.
- Miracco, M., Rutzstein, G., Lievendag, L., Arana, F., Scappatura, M., Elizathe, L., y Keegan, E. (2010). Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: la percepción del proceso por parte de las mujeres. *Anuario de investigaciones XVII*, 59-67. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946006.pdf>
- Morales, J., Suárez, C., Paredes, C., Mendoza, V., Meza, L., y Colquehuanca, L. (2016). Trastornos musculoesqueléticos en recicladores que laboran en Lima Metropolitana. *Anales de la Facultad de Medicina*, 77(4), 357-363. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000400007&lng=es&tlng=pt.
- Muñoz, B. (2018). *Evaluar el nivel de estrés laboral de los empleados de la empresa Multicable del Ecuador* (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- Narváez, O. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo*, 6(3), 15-24. Recuperado de <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103>
- Olmedo, M. (2010). Estrés laboral: breve revisión teórica y algunas pautas de intervención. En A. Tabares (Ed.), *Atrapados por el estrés* (2-111). Barcelona, España: Crítica.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2008). *Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países de desarrollo*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43770/9789243591650_spa.pdf;jsessionid=
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2020). *COVID-19 en América Latina y el Caribe: cómo incorporar a las mujeres y la igualdad de género en la gestión de la respuesta a la crisis*. Recuperado de <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020/03/covid-como-incorporar-a-las-mujeres-y-la-igualdad-de-genero-en-lagestion-de-respuesta>



- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). *Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo*. Recuperado de <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
- Ortega, A., y Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Ágora de Salud*, 30(3), 285-293. doi:10.6035/AgoraSalut.2016.3.30
- Oshige, D. (2016). Reciclando oficios: Trayectorias de vida y percepciones de los recicladores en Lima Metropolitana. *Revista La Colmena*, 9(1), 32-47. Recuperado de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/lacolmena/article/view/19030/19244>
- Paris, L., y Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y salud*, 19(2), 167-175. doi: [10.25009/pys.v19i2.626](https://doi.org/10.25009/pys.v19i2.626)
- Pérez, M., y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45), 17-33.
- Quiranza, J. (2021). *Estrés laboral durante el Covid-19: a propósito de una revisión sistemática* (tesis de maestría). Universidad Internacional SEK, Ecuador.
- Ramírez, L., y Cota, B. (2017). La doble presencia de las mujeres: conexiones entre trabajo no remunerado, construcción de afectos-cuidados y trabajo remunerado. *Margen*, 1(85), 1-12. Recuperado de https://www.margen.org/suscri/margen85/tereso_85.pdf
- Ramos, V., y Jordao, F. (2014). Género y estrés laboral. *Revista Psicología: organizaciones y trabajo*, 14(2), 218-229.
- Red Latinoamericana de Recicladores. (2017). *Análisis de políticas públicas para el reciclaje inclusivo en América Latina*. Recuperado de https://rds.org.co/apc-aa-files/ba03645a7c069b5ed406f13122a61c07/170331_app_reciclajeinclusivola-6.pdf
- Red Nacional de Recicladores del Ecuador. (2019). *Wordpress*. Quito, Ecuador. Recuperado de <https://renarec.com/tag/recicladores/>
- Riofrío, G., y Cabrera, T. (2012). *Trabajadoras por la ciudad: aporte de las mujeres a la gestión ambiental de los residuos sólidos en América Latina*. Lima: DESCO.
- Rodríguez, M., Ocampo, I., y Nava, C. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *SUMMA Psicológica UST*, 6(1), 25-41.
- Rodriguez, R., y Rivas, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(1), 72-88. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>
- Rojo-Gutiérrez, M., y Bonilla, D. (2020). Covid-19: La necesidad de un cambio de paradigma económico y social. *CienciAmérica*, 9(2), 77-88. doi:10.33210/ca.v9i2.288.
- Rosero, S., Reinoso, D., y Flores, P. (2019). Manejo del estrés laboral y afectación psico-física en el rendimiento laboral. *Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*, 3(6), 944-960.
- Sánchez, D., y Pimenteira, C. (2020). Catadores: el trabajo informal del reciclaje en Río de Janeiro, Brasil. *Revista Latinoamericana de Estudios del Trabajo*, 25(40), 229-262.
- Shemueli, R., Peralta, V., Paiba, R., y Aguirre, G. (2012). Estrés laboral: relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales. *Revista Venezolana de Gerencia*, 17(58), 271-290. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/290/29023348005.pdf>



- Solis, C., y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39.
- Soliz, M. (2013). Procesos psicosociales en recicladores(as) del basural a cielo abierto de Portoviejo. *Revista Latinoamericana de Psicología Social Ignacio Martín-Baró*, 2(2), 91-123. Recuperado de <http://www.rimb.cl/soliz.html>
- Soliz, M. (2019). *Reciclaje sin recicladoras es basura: el retorno de las brujas*. Quito, Ecuador: La Tierra
- Soliz, M., Valencia, M., Yépez, M., y Soliz, R. (2019). Recicladoras: la basura como bien común. En M. Soliz (Ed.), *Reciclaje sin recicladoras es basura: el retorno de las brujas*. Ecuador: La Tierra.
- Sosa, E. (2011). Que es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y las reconocidas por la legislación colombiana. *Revista CES Salud Pública*, 2(1), 55-65. Recuperado de https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/1448/911
- Teixeira, C., Gherardi, D., Pereira, S., Cardoso, L., y Reisdorfer, E. (2016). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria. *Revista Enfermería Global* 15(44), 288-298. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n44/administracion3.pdf>
- The Economist Intelligence Unit. (2017). *Avances y desafíos para el Reciclaje Inclusivo: evaluación de 12 ciudades de América Latina y el Caribe*. Recuperado de https://latitudr.org/wp-content/uploads/2017/05/EIU_Inclusive-Recycling_report-SPANISH.pdf
- Uresti, K., Orozco, L., Ybarra, J., y Espinosa, M. (2017). Percepción del machismo, rasgos de expresividad y estrategias de afrontamiento al estrés en hombres adultos del noreste de México. *Acta universitaria*, 27(4), 59-68. doi:10.15174/au.2017.1273
- Valencia, M. (2019). Informal Recycling Sector (IRS), Contribution to the Achievement of the SDGs, and a Circular Economy. In W. Leal Filho, A. Marisa Azul, L. Brandli, P. Gökcin Özuyar, & T. Wall (Eds.), *Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals* (pp. 1–18). Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-319-71062-4_107-1
- Vázquez, C., Castilla, C., y Hervás, G. (2009). Reacciones ante el trauma: Resistencia y crecimiento. En E. Fernández-Abascal (Ed.), *Las emociones positivas* (375-392). Madrid: Pirámide.
- Velástegui-Jaramillo, C., Guerrero-Velástegui I., y González- Garcés, L. (2020). Influencia del factor de riesgo psicosocial en los trabajadores de las empresas de gestión de desechos por el COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 5(10). doi:3-21.10.23857/pc.v5i10.1785
- WIEGO. (2012). *Informal Sector Integration and High Performance Recycling: Evidence from 20 cities* (23). Recuperado de https://www.wiego.org/sites/default/files/publications/files/Scheinberg_WIEGO_WP23.pdf
- Zavala, E., Ramírez, M., y Hernández, M. (2019). El síndrome de desgaste profesional en estudiantes de internado médico de pregrado desde la mirada de género. *UPIICSA Investigación Interdisciplinaria*, 6(1), 32-39.
- Zavala, M., y Dos Santos, K. (2020). Balance familia-trabajo. Percepción de mujeres con cargos directivos en una universidad paraguaya. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 9(1), 133-147. doi:10.26885/rcei.9.1.117